



# Kulttuurin hyvinvointivaikutukset

**Pirre Raijas,  
kulttuurijohtaja**

[pirre.raijas@jarvenpaa.fi](mailto:pirre.raijas@jarvenpaa.fi)

# Kulttuurihyvinvointi osana (hyvinvointi)politiikkaa

2010 Taiku1:  
(Koordinaatio- ja  
yhteistyöryhmä)  
Taiteesta ja kulttuurista  
hyvinvointia –ehdotus  
toimintaohjelmaksi,  
rahoitusta kulttuurin  
hyvinvointivaikutusten  
edistämiseen

2016-2018 Taiku2-  
yhteistyöryhmä ja  
pääministeri Juha Sipilän  
hallituksen kärkihanke  
taiteen  
prosenttiperiaatteen  
laajentaminen: taiteen ja  
kulttuurin  
saavutettavuuden  
parantaminen

2019-2023 Taiku3 –  
yhteistyöryhmä, pm  
Marinin HO: Kulttuurin  
hyvinvointivaikutusten  
lisäämistä vahvistetaan ja  
tuetaan taiteen  
prosenttiperiaatteen  
laajentamista.

HO2023-2027: panostetaan  
**ennaltaehkäiseviin  
toimenpiteisiin**, kulttuurin  
laajempi hyödyntäminen  
ennaltaehkäisevässä sote-  
työssä, merkitys resilienssille,  
turvallisuudelle,  
yhteenkuuluvuudelle,  
kulttuuripoliittinen selonteko ja  
kasvustrategia.

# Esityksen rakenne

## Musiikin hyvinvointivaikutukset



## Yleisesti kulttuurin hyvinvointivaikutukset



# Musiikin hyvinvointitutkimus

- Olemme tutkineet musiikin hyvinvointivaikutuksia ja musikaalisuuden perinnöllisyyttä vuodesta 2005 alkaen (esim. Ukkola, Raijas, Karma & Järvelä 2009: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19461995/> )
- Tutkimusryhmää johtaa dosentti Irma Järvelä Helsingin yliopistosta, ja mukana on maailman johtavia geenitutkijoita.
- Geenitutkimuksessa mukana noin 2000 suomalaista, noin 150 sukua.
- Alun perin lähdettiin selvittämään musikaalisuuden perinnöllisyyttä. Siitä tutkimus on laajentunut selvittämään musiikin hyvinvointivaikutuksia.

# Geenitutkimuksen päätulokset "pähkinänkuoressa"

eli

**Miksi jokaisen kannattaisi  
harrastaa musiikkia?**



# Pari faktaa musikaalisuuden perinnöllisyydestä

- **Musikaalisuuden taustalla on useita geenejä.** Musikaalisuus on monitekijäinen ominaisuus, johon myös ympäristö vaikuttaa.
- **Musiikilliset taipumukset ovat perinnöllisiä suomalaisissa suvuissa** (perinnöllisen komponentin osuus noin 50 %).
- **Musiikki vaikuttaa/on vuorovaikutuksessa hyvin moniin geeneihin.**
  - esim. kromosomissa 4q22 sijaitsee todennäköisesti musikaalisuuteen liittyviä geenejä ja hermosolujen kasvua parantava GRIN3-geeni.
  - esim. kromosomissa 18q sijaitsee musikaalisuuteen ja lukihäiriöön liittyviä geenejä.

# 1) Musiikin harjoittaminen edistää kielten oppimista

- Musikaalisuudella ja kielen kehityksellä on yhteisiä geenejä, ja musiikki voi auttaa lapsia, joiden äidinkielen oppiminen on viivästynyt (samoin vieraan kielen oppiminen).
  - Musiikki ja kieli toimivat samoilla alueilla aivolohkossa. Dysfaattisten lasten kanssa tehdyissä tutkimuksissa on muun muassa huomattu, että musiikkileikit auttavat oikeinkirjoitusta, äänteiden erottelua ja rytmitajua.
  - Fonologinen tietoisuus eli äänteiden tunnistaminen on olennaista kielen oppimisessa. Dysleksiassa eli lukihäiriössä tämä taito on heikentynyt (puutteet äänteiden prosessoinnissa).
- **musikaalisuustestillä voi seuloa lukihäiriöstä kärsiviä, musiikkiharrastus auttaa parantamaan tietyn lukihäiriön muodon ja musiikki auttaa kielten oppimisessa**



## 2) Musiikin kuuntelu aktivoi muistin toimintaan ja oppimiseen liittyviä geenejä

- Musiikin kuuntelun tutkimus  
<https://www.tandfonline.com/doi/epdf/10.1080/15592294.2020.1809853?needAccess=true> (2021)
- Musiikkia kuunnellessa aktivoituivat muistiin ja oppimiseen liittyvät geenit. Aivoja rappeuttavien geenien toiminta puolestaan hiljeni.
- Musiikin kuuntelun vaikutus näkyi erityisesti aktiivisilla musiikin harrastajilla.
- Musiikkia kuunnellessa aktivoituivat ns. linnunlaulugeenit.
- **Musiikin aivojen toimintaa parantavat ja suojaavat vaikutukset**

→ musiikki edistää oppimista ja huoltaa aivoja

→ psykiatristen tautien, mielenterveysongelmien ja muistisairauksien ennaltaehkäisy ja hoito





### 3) Musiikin harrastaminen edistää muistin toimintaa ja oppimista

- Mitä tapahtuu muusikon hormoneissa 2 tunnin konsertin aikana?
- Musiikin soittaminen vaikutti aivoja rappeuttavien geenien toimintaan; musiikki aktivoi muistiin liittyviä geenejä ja hiljensi mm. Parkinsonin taudin ja dementian riskigeenin (SNCA-geeni) toimintaa.
- **Musiikin soittaminen aktivoi mm. dopamiiniaineenvaihduntaan, lihasten liikkeisiin, oppimiseen ja muistiin vaikuttavia geenejä, joista kolmen geenin, synuklein-alfa (SNCA), FOS ja DUSP1 tiedetään osallistuvan myös laululintujen laulun tuottamiseen.**

- **Soittaminen aktivoi solujen kalsiumtasapainosta vastaavia geenejä** (jotka vaikuttavat mm. aivojen hermosolujen välittäjäaineiden säätelyyn)
- **Soittaminen vaikutti myös aivojen rappeumaa aiheuttavien geenien toimintaan**, millä saattaa olla merkitystä psykiatristen tautien ja dementian ehkäisyssä.
- **Ammattimuusikoilla vilkastuvat soittaessa samat geenit kuin linnuilla laulaessa.**
- Musiikki vaikuttaa SNCA:n ja sen kanssa toimivien muiden geenien kautta hermotojen toimintaan laajemminkin.
  - SNCA-geeni on tunnettu Parkinsonin taudin ja dementian riskigeeni, joka sijaitsee musikaalisuuteen liittyvällä perimän alueella. Musiikki vaikuttaa SNCA:n ja sen kanssa toimivien muiden geenien kautta hermosolujen rauta-aineenvaihduntaan, joka on elintärkeätä hermosolujen normaalille toiminnalle.

→ **aivojen ”huoltoa”, aivot alkavat toimia paremmin**

→ **psykiatristen tautien, mielenterveysongelmien ja muistisairauksien hoito ja ennaltaehkäisy!**

## 4) Musiikkiharrastus muokkaa aivoja

- Musiikki vaikuttaa jokaiseen kohtaan aivoissa.
- Rakenteellisia ja toiminnallisia muutoksia aivojen eri alueilla (hermosolujen muovautumiskyky lisääntyy)
- Lapsilla jo 15 kk:n pianonsoiton harjoittelu muokkaa motorisen aivokuoren, aivokurkiaisien ja kuuloaivokuoren rakennetta. Harjoittelu tehostaa näiden aivorakenteiden toimintaa ja solujen väliset yhteydet lisääntyvät.
- Vastaavia muutoksia tavataan myös aikuisilla, jotka aloittavat musiikkiharrastuksen ensi kertaa.

**→ Aivot kehittyvät, aivojen toiminta paranee, aivopuoliskojen väliset yhteydet paranevat, muisti kehittyy**



## 5) Musiikki koskettaa aivojen syvimpiä alueita

- Musiikki aktivoi aivojen syviä alueita, joissa sijaitsevat elimistölle välttämättömät autonomisen hermoston toiminnot (sydän, hengitys, verenkierto)  
-> ”Kylmät väreet”
- Musiikki on aivoille erittäin vahva ärsyke ja aktivoi voimakkaasti aivojen syvien osien mielihyvääalueita, esimerkiksi manteliumaketta ja hippokampusta.
- Tunnetilojen syntyyn vaikuttavilla geneeillä on osuutta musiikin kokemisessa ja tuottamisessa.
  - Esim. elokuvakohtauksen musiikki

→ **Musiikki tekee hyvää kaikille, koko keholle ja vaikuttaa aivojen joka osaan.**

## 6) Musiikki vaikuttaa hermoston toimintaan

- Musiikin kuuntelu vaikuttaa aivokemiaamme jo 0,05 sekunnissa.
- Musiikki vaikuttaa voimakkaasti autonomiseen hermostoon, joka säätelee muun muassa sykettä, verenpainetta ja hengitystiheyttä.
- Lisäksi musiikki vaikuttaa hormoneihin, erityisesti mielihyvä- ja stressihormoneihin. Mielihyvähormonit aktivoituvat (rentouttavat, vähentävät stressiä).
- Kivun hoito
- Tarkkaavaisuustutkimukset

# 7) Musiikkiharrastus hidastaa aivojen normaalia kuorikerroksen ohenemista

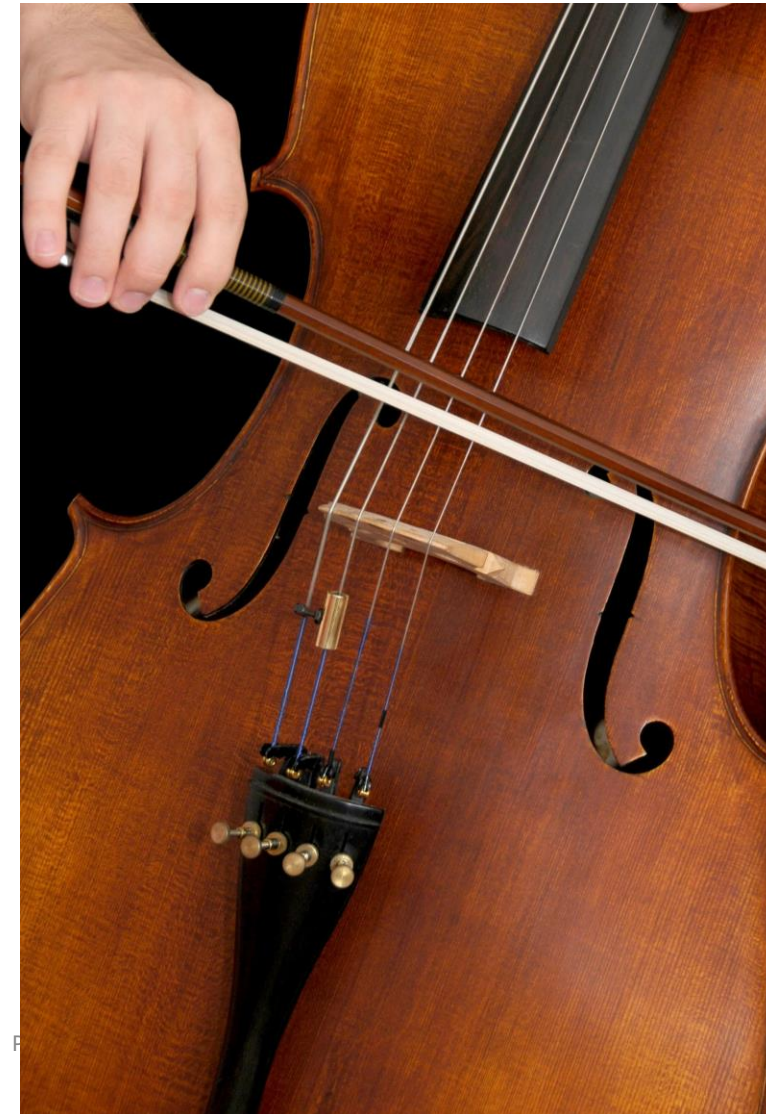
- Musiikki aktivoi aivoissa laajaa hermoverkkoa, joka säätelee muun muassa muistia, tunteita, vireystilaa ja tarkkaavaisuutta.
- Teppo Särkämö: Mielimusiikin kuuntelua voi käyttää erittäin tehokkaasti aivovaurion jälkeisessä akuutissa vaiheessa kuntouttavana tekijänä (aivoinfarktit → muisti ja tarkkaavaisuus kuntoutuivat muita toipilaita nopeammin )
  - Musiikin kuuntelu voi mm. lisätä aivojen plastisuutta eli muovautuvuutta kuntoutumisvaiheessa, nopeuttaa aivohalvauksen jälkeisen puhehäiriön paranemista, edistää kognitiivisten toimintojen palautumista ja kohentaa mielialaa.
  - Musiikin kuuntelu tulisi aloittaa mahdollisimman pian aivoinfarktin jälkeen

**→ Erityisesti ikäihmisten kannattaisi kuunnella ja harrastaa musiikkia**



# 8) Musikaalisuus on yhteydessä moniin geeneihin

- Musikaalisuuden taustalla on useita geenejä. Musikaalisuus on monitekijäinen ominaisuus, johon myös ympäristö vaikuttaa.
- Musikaalisuusgeenit liittyvät läheisesti moniin muihin geeneihin
- **→ Musiikki vaikuttaa myönteisesti moniin taitoihin (matematiikka, kielten oppiminen, motoriikka)**



# 9) Musiikki lisää kiintymystä

- Musikaalisuuden yhteys ns. kiintymysgeeniin (AVPR1A).
- Musisointi on sosiaalista kommunikaatiota monessa mielessä (kuorolaulu, bändisoitto, esiintyminen jne.)
- Vasopressiini ja oksitosiini ovat hormoneja, jotka vaikuttavat sosiaalisten tunteiden ja käyttäytymisen kautta muun muassa parinmuodostukseen, anteliaisuuteen, sisarussuhteisiin ja sitoutumiseen (sosiaaliseen kommunikaatioon).
- AVPR1A-geeni tuottaa soluissa reseptoria, jonka kautta vasopressiini vaikuttaa aivoihin.

**→ Musiikin ilmentämisellä on kiintymystä luova vaikutus**

# 10) Itseilmaisun kehittyminen (psykologiset ja sosiaaliset hyödyt)

- Itseilmaisuus kehittyy, esiintymistaidot kehittyvät.
- Sosiaalinen näkökulma/pääoma: ryhmään kuulumisen kuorossa ja bändissä jne.
  - auttaa vähentämään yksinäisyyttä ja sosiaalista eristyneisyyttä
  - tukee kykyä rakentaa positiivisia sosiaalisia suhteita sekä
  - rohkaisee osallistumaan tiiviimmin yhteisölliseen ja yhteiskunnalliseen toimintaan.
  - vuorovaikutustaidot kehittyvät
- Syrjäytymisen ehkäisy (taiteessa kieli on yhteinen/monikulttuurisuus on luontaista).

**-> Musiikista on monenlaisia psykologisia ja sosiaalisia hyötyjä.**



Kulttuuri edistää tutkitusti terveyttä, hyvinvointia ja osallisuutta. Kulttuurin ja taiteen hyvinvointivaikutuksista voi nauttia sekä kokijana että tekijänä.

---

- Psykologisia vasteita
- Fysiologisia vasteita
- Sosiaalisia vasteita
- Käyttäytymiseen liittyviä vasteita



600 m. €/vuosi  
syrjäytyneiden nuorten  
kustannukset (THL)

11 mrd. €/vuosi  
mielenterveyden  
kustannukset (Mieli ry)

mielenterveysongelmien  
kehityssuunta on kasvava

xxxxx €/vuosi  
syrjäytyneen  
ikäntyneen  
kustannukset

20 % ikääntyneiden  
lääkärikäynneistä liittyy  
sosiaalisiin syihin (Husk  
et a. 2019)

# Tutkimus: Suomalaismuseoiden koetut hyvinvointivaikutukset ovat satojen miljoonien arvoiset

26.1.2023 11:00:00 EET | [Suomen museoliitto](https://www.museoliitto.fi)

Koetun hyvinvoinnin arvo suhteessa museotoiminnan aiheuttamiin kustannuksiin: keskimäärin +2 900 prosenttia. Jokainen sijoitettu euro tuotti museokävijälle hyvinvointia 30 euron arvosta.

**Uuden tutkimuksen mukaan kävijät kokevat, että museovierailu tuottaa heille myönteisiä hyvinvointivaikutuksia keskimäärin 864 euron arvosta käyntikertaa kohti. Museovierailun arvoa kävijälle arvioitiin uudenaikaisessa tutkimuksessa, johon osallistui kahdeksan suomalaismuseota ja Suomen museoliitto. Tutkimusryhmää johti kansainvälisesti arvostettu yhdysvaltalaisutkija tohtori John H. Falk.**



# Kansanterveys: kulttuurilla on havaittu olevan yhteys hyvänä koettuun terveyteen

*Iso-Britanniassa taidetta reseptillä -projektin on havaittu vähentäneen yleislääkärikäyntejä 37% ja sairaalakäyntejä 27%.*

## Taidetta reseptillä?

Iso-Britanniassa Gloucester Clinical Commissioning Group ylläpitää Artlift-ohjelmaa, jossa kroonisesta kivusta ja lievistä mielenterveysongelmista kärsivät asiakkaat ohjataan yleislääkärin vastaanotolta osallistavan taiteen ryhmiin. Artlift-ohjelmassa asiakkaat osallistuvat taidetoimintaan 2 tuntia kerrallaan, 10 viikon ajan.

Artlift-ohjelman arvioinnin mukaan taidetoimintaan osallistuneet eivät ainoastaan raportoineet terveydentilansa parantumisesta, vaan myös yleislääkäri- ja sairaalakäyntien todettiin vähentyneen. Arvioinnin osana tehty kustannushyötyanalyysi osoittaa **vuoden aikana potilaiden lääkäri- ja sairaalakäyntien vähentymisestä syntyneiden säästöjen olleen 216€/ potilas.**

# Kulttuuriharrastus edistää mielenterveyttä

- parantaa mielialaa, ehkäisee ja vähentää ahdistuneisuutta, masentuneisuutta, edistää sietokykyä eli resilienssiä, lisää itsetuntemusta ja itseluottamusta, vähentää sosiaalista syrjäytymistä.
- Esim. brittitutkimus: millaisia psykologisia vaikutuksia ryhmämuotoisella musiikki-interventiolla oli mielenterveyspalveluja käyttäviin aikuisiin?
  - Musiikki lievitti masentuneisuuden ja ahdistuneisuuden oireita sekä lisäsi osallistujien sosiaalista resilienssiä jo 10 viikon intervention aikana.
  - Seurantatutkimuksessa havaittiin psykologisten muutosten olevan pysyviä vielä kolme kuukautta intervention päättymisen jälkeen.
  - 10 viikon intervention aikana tapahtui muutoksia osallistujien tulehduksellisessa immuunivasteessa, minkä on aikaisemmissa tutkimuksissa havaittu liittyvän moniin mielenterveysongelmiin.

# ...edistää erilaisuuden ja moninaisuuden hyväksymistä

- tuo esiin ja haastaa ennakkoluuloja, ennakkoasenteita, stereotypioita
- edistää kulttuurien välistä kohtaamista ja dialogia
- edistää tasavertaista kohtaamista ja vuorovaikutusta
- lisää tietoisuutta ihmisoikeuksista
- tukee maahanmuuttajien kotoutumista

# Mitä kannattaisi tehdä Järvenpäässä?

1) **Kaikille päiväkotikäisille** kannattaisi tarjota mahdollisuus musiikkiin.

- ennaltaehkäisee monia ongelmia (lukihäiriö, kielten oppiminen) ja lisää sosiaalisia taitoja

2) Musiikki/kulttuuriharrastus **masennuksen ja ahdistuneisuuden ennaltaehkäisyä ja hoitomuotona** kaiken ikäisillä (myös muut mielenterveysongelmat)

- edullisempaa ja ”terveellisempää” kuin lääkkeet

- erityisesti **nuorille**

3) **Senioreille** musiikki/kulttuuriharrastus

4) **Oppimisvaikeuksista kärsiville** musiikkiharrastuksesta on hyötyä

5) **Maahanmuuttajille** kulttuuri- ja taideharrastus (auttaa kotoutumisessa ja kielen oppimisessa)

Aiheeseen liittyvää

luettavaa:

[https://www.sitra.fi/app/uploads/2017/11/Taiteen-ja-kulttuurin-vaikutukset-terveyteen\\_tutkimuspoimintoja-21112017.pdf](https://www.sitra.fi/app/uploads/2017/11/Taiteen-ja-kulttuurin-vaikutukset-terveyteen_tutkimuspoimintoja-21112017.pdf)



**Kiitos ja hyvää  
jouulun odotusta!**