

Kultuur ja vaimne vastupanuvõime

Kultuur seostub meie peades küll meelelahutuse või identiteedi küsimusega, kuid on samavõrra vaimse tervise ja kogukondliku sidususe ressurss.

Kunsti- ja kultuuritegevused aitavad inimestel kogeda tähendust, rõõmu, eneseväljendust, osalust ja ühendust teistega.

WHO 2019. aasta ülevaade koondas üle 3000 uuringu ning järeldas, et kunstidel ja kultuuril on oluline roll tervise edendamisel, haiguste ennetamisel ning vaimse ja füüsilise tervise toetamisel kogu elukaare jooksul [1]. Kultuuriosalust tuleb seetõttu käsitleda ka rahvatervise ja ennetuse osana: vähendada tuleb ebavõrdsust kultuurile ligipääsus, tuua kultuur paremini kokku hariduse, noorsootöö, sotsiaal- ja tervisevaldkonnaga ning kaitsta ka kultuurivaldkonna töötajate endi vaimset tervist ja töötingimusi.

Soovitused

1 Tunnistada kultuuri vaimse tervise ja heaolu taristuna.

- Riiklikes arengukavades ja kohalikes strateegiates tuleb selgelt sõnastada, et kultuuriosalus on vaimse tervise, üksilduse ennetuse, sotsiaalse sidususe ja kogukondliku heaolu kaitsetegur. Kultuuri ei tule käsitleda ainult valdkondliku toetuse, vaid ka ennetuse, rahvatervise ja ühiskondliku vastupanuvõime osana.

2 Vähendada ebavõrdsust kultuuriosaluses.

- Kultuurist saadav kasu ei tohi sõltuda inimese sissetulekust elukohast, vanusest, puudest, transpordivõimalusest ega pere taustast. Riik peab seadma sihiks kultuuriosaluse kasvu eakate, maapiirkondade elanike, väiksema sissetulekuga perede, puuetega inimeste ning noorte seas väljaspool suuremaid keskusi.
- Selleks on vaja püsivaid ligipääsumeid: kultuurirahitsa meetme laiendamine ka kutsekoolidele ja gümnaasiumidele, tuua kultuuriosalus erisoodustusmaksu alt välja ja võimaldada seeläbi töötajatel soodustada kultuuriosalust.

3 Pakkuda kultuuripõhist sotsiaalsed retsepti.

- Avada meede, mille raames vaimse tervise riskidega inimestega töötavad spetsialistid saavad suunata inimese sobivasse loov- või kultuuritegevusse: koori, kunstiringi, muuseumiprogrammi, lugemisgruppi, teatriprojekti, tantsu, päranditegevusse või kogukondlikku kultuurisündmusse. 2024. aasta süstemaatiline ülevaade leidis, et kultuuri retsepti programmid parandavad psühhosotsiaalset heaolu ning pakuvad nii sotsiaalseid kui psühholoogilisi kasusid [6].

4 Toetada laste, noorte ja eakate kultuuriosalust kui ennetust.

- Kultuuriosalus aitab kujundada identiteeti, eneseväljendust, kuuluvust ja tähendust. Erilist tähelepanu tuleb pöörata lastele ja noortele, kellel on suurem risk tõrjutuseks või riskikäitumiseks, ning eakatele, kelle puhul kultuuriosalus võib vähendada üksildust ja sotsiaalset isolatsiooni. Koolide, noortekeskuste, huvikoolide, raamatukogude, muuseumide ja hooldekodude koostöö peab olema strateegiline, mitte projektipõhine.

5 Kaitsta kultuuritöötajate vaimset tervist ja töötingimusi.

- Kultuur toetab ühiskonna vaimset tervist, kuid kultuuritöötajad ise võivad olla haavatavad. Ebakindlad sissetulekud, projektipõhisus, subjektiivne hindamine, konkurents, esinemissurve ja mitmel töökohal töötamine on vaimse tervise riskitegurid. Kultuurisektoris tuleb kujundada miinimumstandardid õiglasemaks tasustamiseks, läbipaistvamateks lepinguteks, sotsiaalkaitseks, vaimse tervise toeks, supervisiooniks, kovisiooniks ja töökoormuse juhtimiseks.

Taustainfo

Rahvusvaheline tõendus toetab kultuuri käsitlemist **heaolu ja vaimse tervise ressursina**. WHO ülevaade näitab, et kunstidel on roll tervise edendamisel, ennetuses ning haiguste käsitleuses kogu elukaare jooksul [1]. CultureForHealth raport järeldeb, et kunsti- ja kultuuritegevused **toetavad positiivset vaimset tervist, aitavad vähendada üksildust ja sotsiaalset isolatsiooni ning võivad olla osa kulutõhusast ennetusest** [2]. OECD 2024. aasta analüüs seostab sagedasema muuseumide ja ajalooliste paikade külastamise **kõrgema eluga rahulolu, õnnetunde ja enesehinnangulise tervisega** [3].

Eestis on kultuuriosalus ebaühtlane. Statistikaameti kultuuris osalemise uuringu järgi osales 2023. aastal kultuurisündmustel 79% vähemalt 15-aastastest Eesti elanikest [4]. 65+ vanuserühmast osaleb vähemalt ühel kultuuri- või

spordisündmusel aasta jooksul 54,5% inimestest, samas kui Põhjamaades on eakate osalus oluliselt kõrgem; regionaalne ebavõrdsus ulatub Tartumaa 84%-lt Ida-Virumaa 66%-ni ning laste kultuuriosalus on mitmes valdkonnas langenud. Huvihariduses on ebavõrdsus samuti suur: Arenguseire Keskuse 2025. aasta lühiport rõhutab, et **huviharidus on kättesaadavam jõukamate ja kõrgema haridustasemega vanemate lastele ning peamiselt suuremates maakondades** [8].

Kultuurisektori töötingimused vajavad eraldi tähelepanu. Eurostati andmetel töötas 2024. aastal EL-is kultuurivaldkonnas 7,9 miljonit inimest ehk 3,8% kogu tööhõivest [5]. Euroopa Tööjõuamet on toonud esile, et **kultuuri- ja loomesektorites on levinud deklareerimata töö, näiline või sundenesehõive, ajutised lepingud ning puudulik ligipääs sotsiaalkaitsele, sealhulgas tervisekindlustusele ja pensionikaitsele** [7]. Laiem tõendus näitab, et ebakindel töö on seotud halvema vaimse tervisega [9].

Mõõdetav tulemus

4 aasta pärast on kasvanud kultuuriosalus eakate, laste, noorte, maapiirkondade elanike ja väiksema sissetulekuga perede seas; käivitatud on kultuuripõhise sotsiaalretsepti piloot; suurenenud on koolide, noortekeskuste, hoolekandeesutuste ja kultuuriasutuste püsikoostöö; paranenud on kultuuritöötajate sotsiaalkaitse ja vaimse tervise toe kättesaadavus; loodud on regulaarne seire kultuuriosaluse ja vaimse heaolu seoste hindamiseks.

Viited

- [1] Fancourt D, Finn S. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. WHO Regional Office for Europe. 2019.
- [2] CultureForHealth. Culture's contribution to health and well-being: a report on evidence and policy recommendations for Europe. 2022.
- [3] Murtin F, et al. The art of living well: cultural participation and well-being. OECD. 2024.
- [4] Statistikaamet. Riigi suurim kultuuriuuring: Eesti inimesed lahtub meelt peamiselt kinos ja kontserdil käies. 2024.
- [5] Eurostat. Culture statistics - cultural employment. 2026.
- [6] Jensen A, Holt N, Honda S, Bungay H. The impact of arts on prescription on individual health and wellbeing: a systematic review with meta-analysis. 2024.
- [7] European Labour Authority. Creative sectors: ELA study reveals precarious working conditions and undeclared labour. 2024.
- [8] Arenguseire Keskus. Huvihariduse kättesaadavus Eestis. 2025.
- [9] Rönblad T, Grönholm E, Jonsson J, Koranyi I, Orellana C, Kreshpaj B, Chen L, Stockfelt L, Bodin T. Precarious employment and mental health: a systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. Scandinavian Journal of Work, Environment & Health. 2019.