

# Luovia kohtaamisia -podcast & luovat menetelmät hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä

Kaisa Koivuniemi  
Terveyden edistämisen asiantuntija  
Jyväskylän ammattikorkeakoulun Likes

**Likes**  
by jamk



# Luovia kohtaamisia -podcastin tausta

- Julkaistiin osana terveyden edistämisen määrärahalla (STM) toteutettua Meijän perhe liikkeellä -hanketta (2020 – 2022).
- Hankkeen tavoitteena on ollut tunnistaa ja tuoda näkyväksi **liikkumisen moniulotteinen merkitys** sekä **arkiaktiivisuutta tukeva toimintakulttuuri** osana hyvinvointityötä sekä perheitä kohtaavien työntekijöiden **työtettä ja keinovalikoimaa**.
- Hankkeen koulutussisältöjen, **podcast**- ja videosarjojen, blogitekstien ja puheenvuorojen kautta esiteltiin ja tarjottiin kokeiluun **luonto- ja taidelähtöisiä menetelmiä, kulttuurihyvinvoinnin näkökulmia, kehollisuutta, arvopohjaista työskentelyä, universaalia vanhemmuutta ja Lapset puheeksi -menetelmää**.
- Likesin hankekumppanina toimi Keski-Suomen Liikunta ry.



**Likes**  
by jamk

# Luovia kohtaamisia -podcastin teemat

**Osa 1: Luonto ja hyvinvointi**

**Osa 2: Keho ja ilmaisu**

**Osa 3: Kohtaaminen ja universaali vanhemmuus**

**Osa 4: Tulevaisuus ja terveyden edistäminen**

- Asiantuntijavieraiden kanssa keskustellaan kohtaamisen monista mahdollisuuksista ja luonnon, kehollisuuden ja ilmaisuuden hyödyntämiseen hyvinvoinnin edistämiseksi.
- Vieraiden kanssa pohditaan myös, miten keskustellut menetelmät ja työskentelytavat voitaisiin ottaa luovasti käyttöön arjessa esimerkiksi perheitä kohdattaessa.
- Jokaiseen jaksoon liittyy materiaalikokonaisuus, josta löytyy lisätietoa aiheesta. Jaksoista on saatavilla myös tekstivastine.



# Luovat menetelmät hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä

- Tarjoavat sekä ammattilaisten että vapaaehtoistoimijoiden arkeen **innostavia välineitä ja toimintaympäristöjä**, jotka parantavat **vuorovaikutusta** ja voivat auttaa purkamaan solmussa olevia tunteita ja tilanteita **nopeammin**.
- **Mielekkyyttä** työskentelyyn ja **merkityksellisyyttä** kohtaamisiin, kun tukeudutaan ennakkoluulottomasti rutiineista poikkeaviin toimintatapoihin.
- Monesti myös lisäävät **fyysistä arkiaktiivisuutta**, joka tukee niin kohdattavan asiakkaan kuin työntekijän **jaksamista** ja **voimavaroja**.
- Joskus pelkkä ympäristönvaihdos, kuten **luontoympäristössä** toteutettu kohtaaminen voi olla avaintekijä (vrt. perinteinen vastaanottotilassa toteutettu keskustelu).
- Työkaluja **erilaisiin tilanteisiin ja tarpeisiin**: ”Kun kaikki muu on jo kokeiltu.” Hyvä pitää mielessä myös **resurssinäkökulma**.
- Millaista tekemistä suosimalla kohdattava saa mahdollisuuden hyödyntää **omia kiinnostuksen kohteitaan ja luovuuttaan** samalla, kun käsitellään vaikeitakin asioita?

# Mitä (tunnistettuja) hyötyä luovista menetelmistä?

- Vuorovaikutuksen syveneminen
- Tunteiden sanoittaminen
- Itseilmaisun helpottuminen
- Ajatusten kirkastuminen
- Perspektiiviä asioihin
- Tukea oman elämän ja arvojen tarkasteluun
- Toiminnallisuus ja arkiaktiivisuus
- Vireys ja mielen hyvinvointi
- Merkityksellisyyden kokemukset – niin kohdattavalle kuin kohtaajalla
- Motivoivampia ja houkuttelevampia tapaamisia (esim. nuorille)
- Työn mielekkyys ja vaihtelevuus
- Työn kuormittavuuden keveneminen
- Asiakas- ja ihmislähtöisyys
- Ammattilais-asiakas-asetelman hälventyminen
- Rinnakkain kulkeminen ja tasavertaisuus
- Asioiden käsittelyssä abstraktilta tasolta konkretiaan
- Varhaisempaa puheeksi ottamista ja tukea
- Nopeammin pulmiin käsiksi pääseminen
- Voi vapauttaa resursseja (talous, henkilöstö)

# Podcastin potentiaali

- Ammatillisen osaamisen laajentaminen
- Hyödynnettävissä koulutus- tai opetustilanteissa tai vaikkapa työyhteisön kehittämispäivän ennakkomateriaalina
- Osaamisen kehittämistä ilman luennolla, kokospöydän tai kirjan/ruudun äärellä istumista (mahdollisuus lisätä askeleita arkeen)
- Oivaltamista ja uuden tiedon omaksumista vaikkapa luonnossa liikkuen (tutkitusti liikkuminen edistää oppimista)
- Uusia ulottuvuuksia viestintään mm. hanke- ja kehittämistyössä



# Lisätietoa ja aihepiiriin liittyviä linkkejä

- Poikkeuskevät pakotti lapsi-, perhe- ja nuorisotyön ulos vastaanottohuoneista – kohtaamiset ulkona koettiin myönteisesti
- Nostattavia kohtaamisia
- Arvopohjainen työskentely työkaluna mielen hyvinvoinnin tukemisessa
- Ohjattu luontokokemus virkistää ja kannustaa pysähtymään luonnon ja itsensä äärelle
- Hyvinvoinnin edistäjä rikastaa työtään luovilla menetelmillä
- Luovia ja liikuttavia kohtaamisia näköpiirissä – Uskallatko kokeilla?
- Uusi materiaalikokonaisuus rohkaisee hyvinvoinnin edistäjiä luovuuteen
- Osaamista voidaan kehittää ilman istumista – tuore podcast kannustaa arkiaktiivisuuteen
- Luovista menetelmistä tehokkuutta ja uusia mahdollisuuksia hyvinvoinnin edistämiseen

- [Luovia kohtaamisia -podcast](#)
- [Meidän perhe liikkeellä -hanke](#)
- [kaisa.koivuniemi@jamk.fi](mailto:kaisa.koivuniemi@jamk.fi)  
050 443 2352  
Twitter: [@KaisaKoivuniemi](#)



**Jokainen voi omassa roolissaan, tehtävässään tai toiminnassaan olla hyvinvoinnin edistäjä mitä moninaisimmin tavoin. Hyvinvoinnin edistäminen on lopulta inhimillisiä kohtaamisia, joissa arkisella luovuudella on tärkeä rooli.**

**Luovuutta ovat käytännölliset teot, oman toiminnan ja toimintaympäristön tarkastelu uusin silmin, kaavamaisista asetelmista irti päästäminen, herkkien tuntosarvien kasvattaminen, läsnäolo ja rinnalla kulkeminen.**

**Näistä eväistä syntyvät kohtaamisten monet hyvinvointia edistävät mahdollisuudet. Meissä kaikissa on luovuutta, kun sen annetaan tulla esille.**



**Likes**  
by jamk



**Likes**  
**by jamk**