

# Kulttuurihyvinvoinnin puheeksioton malli

LUONNOS

- **Kulttuurihyvinvoinnin puheeksioton malli**<sup>1</sup> on ammattilaisille suunnattu käytännönläheinen työväline tukemaan asiakkaan omaa hyvinvointia kulttuuritoiminnan, taiteen ja luovuuden keinoin.
- Mallin kehittämisessä on hyödynnetty mm. *motivoivan haastattelun*<sup>2</sup> ja *hoitavan viestinnän*<sup>3</sup> menetelmiä sekä *Liikkumisen edistämisen mini-interventiomallia*<sup>4</sup>.
- **Asiakkaan kanssa käytävän keskustelun tavoitteena on**
  - ymmärtää asiakkaan elämämaailmaa, saada asiakas pohtimaan omia kulttuuritoimintaan, taiteeseen ja luovuuteen liittyviä merkityksiä sekä keinoja, jotka tukevat hänen hyvinvointiaan
  - tunnistaa olemassa oleva hyvä, vahvistaa asiakkaan pystyvyyden tunnetta ja valmiutta lisätä arkeen hyvinvointia vahvistavia tekoja ja toimintaa kulttuurin, taiteen ja luovuuden keinoin.
- Puheeksioton yhteydessä voidaan sopia mm. omaehtoisesta luovan toiminnan kokeilusta/hetkestä tai vierailusta kulttuuri- ja taidelaitoksiin tai -tapahtumaan. Lisäksi voidaan tutustua, minkälaisia kulttuuri- ja taideharrastuksen mahdollisuuksia paikkakunnalta löytyy.
- Hyödynnä kulttuurihyvinvoinnin puheeksioton mallia asiakas/-potilastyössä keskustellessasi asiakkaan kanssa arjesta, elintavoista ja hyvinvoinnista. Voit soveltaa mallia myös ryhmätoiminnassa. **Mallin tärkein periaate on, että kulttuuritoimintaa, taidetta ja luovuutta lähestytään myönteisesti ja asiakaslähtöisesti → asiakkaan ääni kuuluviin.**



Kuva: Flow Festival/ Jussi Hellsten, Helsinki Partners

<sup>1</sup> Kulttuurihyvinvoinnin puheeksioton malli <https://innokyla.fi/fi/toimintamalli/kulttuurihyvinvoinnin-mini-interventiomalli>.

<sup>2</sup> Motivoiva haastattelu <https://www.kaypahoito.fi/nix02109>, <sup>3</sup> Hoitava viestintä <https://sites.utu.fi/hoitavaviestinta/hoitava-viestinta/>

<sup>4</sup> Liikkumisen mini-interventio <https://innokyla.fi/fi/toimintamalli/liikkumisen-edistamisen-mini-interventiomalli>.

# Kolme kysymystä luovuuden, kulttuuritoiminnan ja taiteen puheeksiottoon

## LUONNOS



**1.** Millaista luovuutta, kulttuuritoimintaa ja taidetta sinun elämässäsi on nyt tai on ollut aikaisemmin?

- Luovuuden, taiteen ja kulttuuritoiminnan esimerkkejä: *musiikin kuuntelu, käsityöt, lukeminen, piirtäminen, kirjoittaminen, elokuvien katselu, käynti konserteissa/keikoilla, teatterissa, museoissa. Kulttuurin harrastaminen on kaikkea tätä ja muuta merkityksellistä tekemistä arjessa.*
- *Mitkä ovat itsellesi merkityksellisiä ja mielihyvää tuottavia asioita?*



**2.** Mitä ajatuksia/tunteita/tuntemuksia luovuus, kulttuuritoiminta ja taide sinussa herättää?

- *Tunnistatko niitä pieniä hetkiä arjessa, joissa pysähtyminen taiteen tai luovuuden äärelle on tuonut mielihyvää tai rauhoittanut kiireen keskellä?*
- *Tuoko esimerkiksi musiikki sinulle lohtua, kun olet surullinen tai laitatko ilon hetkinä lempibiisisi soimaan ja tanssit?*
- *Auttaako käsitöiden tekeminen pysähtymään hetkeen?*
- *Saavatko elokuvat sinut nauramaan?*
- *Onko jokin asia, pelko tai tunne joka estää tai hidastaa sinua toteuttamaan luovuuttasi?*



**3.** Jos haluaisit lisätä luovuutta, kulttuuritoimintaa ja taidetta elämääsi, mitä se olisi?

- *Jos haluaisit kokeilla jotain uutta, mitä se olisi?*
- *Mikä auttaisi sinua toteuttamaan kokeilusi?*
- *Miten, missä ja milloin toteuttaisit kokeilusi?*
- *Millaista tukea tarvitsisit kokeilun toteuttamiseen?*

**1. Millaista luovuutta, kulttuuritoimintaa ja taidetta sinun elämässäsi on nyt tai on ollut aikaisemmin?**

Kysymyksen tavoitteena on tuoda esille kaikki se luova toiminta, mitä asiakkaan elämässä on nyt tai on ollut aiemmin. Kulttuurin käsite on laaja, voitte yhdessä pohtia, mitä kaikkea se pitää sisällään.

Muistelkaa ja pohtikaa miten luovuus, kulttuuritoiminta ja taide ovat näkyneet asiakkaan eri elämänvaiheissa.

Pystyvyyden tunnetta voidaan kasvattaa, kun tunnistetaan *"mikä jo toimii, mitä osaan, tiedän ja mistä pidän"*.

Asiakkaan elämässä jo toteutuvan luovuuden, kulttuuritoiminnan ja taiteen tunnistaminen lisää ja vahvistaa olemassa olevaa hyvää ja edistää muutoshalua.

**2. Mitä ajatuksia/ tunteita/tuntemuksia luovuus, kulttuuritoiminta ja taide sinussa herättää?**

Kysymyksen tavoitteena on ymmärtää asiakkaan tilannetta syvemmin sekä pohtia luovuuden, kulttuuritoiminnan ja taiteen merkityksiä itselle.

Kysymyksen avulla voi lähestyä myös omia käytettävissä olevia voimavaroja sekä osallistumiseen liittyviä ilon aiheita, pelkoja, huolia, esteitä ja uskomuksia.

Kysymyksen avulla voitte yhdessä tunnistaa, mitkä hyödyt ovat asiakkaalle merkityksellisimpiä, sillä muutos on todennäköisempää, kun tavoitellaan itselle tärkeitä asioita.

Tutustu kulttuuri- ja taidetoiminnan tutkittuihin hyötyihin hyvinvoinnille alla olevista linkeistä.

**3. Jos haluaisit lisätä luovuutta, kulttuuritoimintaa ja taidetta elämääsi, mitä se olisi?**

Kysymyksen tavoitteena auttaa löytämään itselle merkityksellisiä asioita ja tapoja lisätä kulttuuritoimintaa, taidetta ja luovuutta arkeen.

Keskustele asiakkaan kanssa hänelle tärkeistä ja mieluisista asioista. On helpointa lähteä lisäämään asioita, joita jo tekee, jotka ovat itselle merkityksellisiä ja joista nauttii. Omaehtoisuus, pystyvyyden tunne ja sisäinen motivaatio auttavat uusien tapojen opettelussa ja rakentamaan pysyviä elintapoja.

Kun pohditaan tulevaisuutta, *"kokeilu"* on sanana armollisempi kuin *"tavoite"*. Kokeileminen voi liittyä arjessa jo tapahtuvaan tai joskus tapahtuneen kulttuuri- ja taidetoiminnan ja arjen luovuuden lisäämiseen tai uuden kokeiluun.

Jos uusi asia ei kokeilun jälkeen tunnu omalta, kyseessä ei ole epäonnistuminen, vaan voi pohtia uutta kokeilua.