

Kulttuurihyvinvoinnin puheeksioton malli

Kolme kysymystä luovuuden, kulttuuritoiminnan ja taiteen puheeksiottoon



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, luonnosta nauttiminen, käynti konserteissa tai keikoilla, teatterissa, museoissa tai urheilutapahtumissa.
- Kulttuurin harrastaminen on kaikkea tätä ja muuta merkityksellistä tekemistä arjessa.
- Mitkä ovat itsellesi merkityksellisiä ja mielihyvää tuottavia asioita?



2. Mitä ajatuksia, tunteita ja/tai 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 laitanko 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?



Malli on kehitetty Suomen kestävän kasvun ohjelmassa osana monialaista hyte-palvelukonseptia vuosina 2023–25 Helsingin kaupungin johdolla. Löydät mallin lisämateriaaleineen Innokylästä.



Kulttuurihyvinvoinnin puheeksioton malli

– Miten keskustella luovuudesta, kulttuuritoiminnasta ja taiteesta arjen hyvinvoinnin tukena?

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 kasvat-
taa, 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 ja/tai 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 ilonaiheita, pelkoja, huolia, esteitä ja uskomuksia.

Kysymyksen avulla voitte yhdessä tunnistaa, mitkä hyödyt ovat asiakkaalle merkityksellisimpiä, sillä muutos on todennäköisempää, kun tavoitellaan itselle tärkeitä asioita. Tietoa kulttuuri- ja taidetoiminnan vaikutuksista hyvinvointiin löydät Taikusydämen verkkosivuilta.



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

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

Keskustele asiakkaan kanssa hänelle tärkeitä ja mieluista 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 tapahtuneeseen 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.