

Kulttuurihyvinvoinnin puheeksioton malli

Kolme kysymystä luovuuden, kulttuuritoiminnan ja taiteen puheeksiottoon



1. Millaista luovuutta, kulttuuri-toimintaa 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 laitatko ilon hetkinä lempibiisiisi 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?

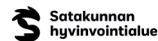


3. Jos haluaisit lisätä luovuutta, kulttuuritoimintaa ja taidetta elämääsi, mitä se olisi?

- 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 elämäntilanteissa.

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 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.
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 kulttuuri-
toimintaa, taidetta ja luovuutta arkeen.

Keskustele asiakkaan kanssa hänelle
tärkeistä ja mieluisista asioista. On
helpointa lähteä lisäämään asioita,
joita jo tekee, jotka ovat itselle merki-
tyksellisiä ja joista nauttii. Omaehtoi-
suus, 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 epäonnistumi-
nen, vaan voi pohtia uutta kokeilua.

