

# Mini-interventionsmodell för att främja kulturens roll i välbefinnandet

Tre frågor för att diskutera kreativitet, kulturella aktiviteter och konst



**1. Hurdan kreativitet, konst och hurdana kulturaktiviteter finns det nu eller har det tidigare funnits i ditt liv?**

- Exempel på kreativitet, konst och kulturaktiviteter: att lyssna på musik, handarbeta, läsa, teckna, skriva, titta på filmer, njuta av naturen, gå på konserter eller gig, gå på teater, besöka muséer eller idrottsevenemang.
- Att engagera sig i kultur är allt detta och också andra betydelsefulla aktiviteter i vardagen.
- Vilka saker är betydelsefulla för dig och ger dig glädje?



**2. Vilka tankar, känslor och intryck väcker kreativitet, kulturaktiviteter och konst hos dig?**

- Känner du igen de små ögonblicken i vardagen då konst eller kreativitet har medfört glädje eller gett dig lugn och ro mitt i brådskan?
- Ger till exempel musiken dig tröst när du är ledsen eller sätter du på din favoritlåt och dansar när du är glad?
- Hjälper handarbete dig att stanna upp en stund?
- Får filmer dig att skratta?
- Finns det något, en rädsla eller en känsla som hindrar eller bromsar upp din kreativitet?

**3. Om du skulle vilja öka kreativiteten, kulturaktiviteterna och konsten i ditt liv, vad skulle det vara?**

- Om du skulle vilja prova något nytt, vad skulle det vara?
- Vad skulle hjälpa dig att prova det?
- Hur, var och när skulle du prova det?



Modellen har utvecklats inom Finlands program för hållbar tillväxt som en del av ett sektorsövergripande servicekoncept inom social- och hälsovården 2023–2025 under ledning av Helsingfors stad. Du hittar modellen med tilläggsmaterial i Innokylä.



# Mini-interventionsmodell för att främja kulturens roll i välbefinnandet

## Hur ska vi diskutera kreativitet, kulturverksamhet och konst som stöd för välbefinnandet i vardagen?

### 1 Hurdan kreativitet, konst och hordana kulturaktiviteter finns det nu eller har det tidigare funnits i ditt liv?

Denna fråga hjälper kunden att reflektera över alla kreativa aktiviteter som är eller har varit en del av hens liv. Begreppet kultur är brett – ni kan tillsammans fundera på vad som ingår i det.

Tala om gamla minnen och fundera på hur kreativitet, kulturverksamhet och konst har synts i kundens olika livsskeden.

Att hjälpa kunden identifiera vad som redan fungerar – vad hen kan, vet och tycker om – kan stärka hens känsla av sin egen förmåga.

Att identifiera den kreativitet, de kulturella aktiviteter och den konst som redan är en del av kundens liv ökar och stärker det goda som redan finns och stöder kundens motivation till förändring.

### 2 Vilka tankar, känslor och intryck väcker kreativitet, kulturaktiviteter och konst hos dig?

Denna fråga fördjupar din förståelse för kundens situation och hjälper kunden att reflektera över vad kreativitet, kulturella aktiviteter och konst betyder för hen själv.

Frågan kan också hjälpa till att utforska de personliga resurser som är tillgängliga för kunden, samt glädjeämnen, rädslor, bekymmer, hinder och föreställningar som kan påverka deltagandet.

Med hjälp av frågan kan ni tillsammans identifiera vilka fördelar som är viktigast för kunden – en förändring är mer sannolik när den kopplas till saker som är viktiga för kunden.

Du hittar mer information om de hälsofrämjande effekterna av kultur- och konstaktiviteter på Taikusydäns webbplats.



### 3 Om du skulle vilja öka kreativiteten, kulturaktiviteterna och konsten i ditt liv, vad skulle det vara?

Denna fråga hjälper kunden att hitta betydelsefulla saker och sätt att öka kreativiteten, kulturaktiviteterna och konsten i sin vardag.

Diskutera med kunden vad hen tycker om och vad som är viktigt för hen. Det är enklast att börja med saker som kunden redan gör och gillar och som är viktiga för hen. Frivillighet, en känsla av förmåga och inre motivation hjälper när man ska lära sig nya sätt att fungera och bygga bestående levnadsvanor.

När man tänker på framtiden kan det kännas mindre krävande att "prova något" än att "sätta upp ett mål". Att prova något kan innebära att öka kreativiteten och de kulturella och konstnärliga aktiviteterna som redan är eller någon gång har varit en del av vardagen, eller att prova något helt nytt.

Om den nya saken inte känns rätt efter man har provat, är det inte fråga om ett misslyckande, utan man kan fundera på ett nytt försök.