

TANJA KURONEN 2020

KULTTUURI & TAIDE OSANA SOTEA & HYTEÄ

Soten oma kulttuurisuunnitelma

Sisällysluettelo

SOKUTE - Kulttuuri ja taide osana sotea ja hyteä

TAIDE, KULTTUURI JA LUOVA TOIMINTA LISÄÄVÄT HYVINVOINTIA	2
ESITTÄVÄ TAIDE, KULTTUURI JA LUOVA TOIMINTA	3
100 minuuttia taidetta	5
Taidepassi	6
Taitotarjotin	7
Elämän puu	8
Kulttuurikansio	8
Omakuvamonologi	8
Hybridiosaaminen	8
Musiikkitestamentti	9
Muistelusalkku	9
Kommunikointi	9
KULTTUURIA JA TAIDETTA VILLA BREDASSA	10
TIEDOLLA JOHTAMINEN	11
LINKIT	12

SOKUTE - Kulttuuri ja taide osana sotea ja hyteä

Sosiaali- ja terveydenhuollon (sote) tai hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen (hyte) organisaatioiden oma kulttuurisuunnitelma perustuu valtioneuvoston suositukseen taiteen ja kulttuurin saatavuuden ja saavutettavuuden parantamiseksi sosiaali- ja terveydenhuollossa sekä hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi.

Taide ja kulttuuri ovat tärkeässä roolissa kaiken ikäisten ja kaiken kuntoisten hyvinvoinnissa, mutta erityistä huomiota ne vaativat silloin, kun saatavuus on riippuvaista toisista ihmisistä kuten ikääntyvien kaupunkilaisten asumispalveluissa. Myös sosiaali- ja terveysministeriön laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2020-2023 (s.24) suosittaa, että ”kunnissa lisätään liikuntaan, ravitsemusneuvontaan, taiteeseen ja kulttuuriin, kaatumisten ehkäisyyn, rokotuskattavuuden parantamiseen ja muistisairauksien ennaltaehkäisyyn liittyvien vaikuttavaksi todettujen interventioiden toteuttamista ikääntyvän väestön terveyden ja toimintakyvyn edistämiseksi.”

Suosituksen mukainen suunnitelma on tässä nimetty SOKUTEksi. Kulttuuri KU on tällöin upotettu keskelle SOTEa. SOKUTE on yhdistelmä uutta ja vanhaa, olemassa olevaa – onhan sotessa ja hytessä taidetta ja kulttuuria ennestäänkin, olkoon se vaikka tauluja vanhainkodin tai terveyskeskuksen seinillä ja musiikkia hammaslääkärin odotushuoneessa. Suunnitelma myötäilee sekä Kauniaisten kaupungin arvoja ja strategiaa että kaupungin omaan kulttuurisuunnitelmaan kirjattuja tavoitteita elinvoimaisesta kaupungista ja kulttuurisesta rikkaudesta.

Taiteen ja kulttuurin osuutta vahvistetaan rakentamalla ja ottamalla käyttöön uusia toimintamalleja. Tämä edellyttää vaivannäköä, ja tutkimustiedon perusteella tämä vaivannäkö kannattaa. Maailman terveysjärjestö WHO on laatinut raportin, joka esittelee tutkittua tietoa taidetoiminnan hyvinvointi- ja terveysvaikutuksista. Se perustuu 962 tutkimuslähteeseen, mikä kertoo, että aiheesta on runsaasti tutkittua tietoa.

TAIDE, KULTTUURI JA LUOVA TOIMINTA LISÄÄVÄT HYVINVOINTIA

Taide- ja kulttuuritoiminnalla ja luovuuden käytöllä on positiivisia fyysisiä, psyykkisiä, kognitiivisia, emotionaalisia ja sosiaalisia vaikutuksia. Osana SOTEa ne voivat ratkaisevalla tavalla helpottaa ja sujuvoittaa työtä, asiakaskohtaamisia ja hoiva- ja hoitotoimenpiteitä. Ne voivat myös toimia lääkkeen vaihtoehtoina. Esimerkiksi mieleinen musiikki rauhoittaa levottomuutta vanhainkodissa tai hammaslääkärin tuolissa. Se voi vähentää rauhoittavien tai unilääkkeiden tarvetta tai toimia ennaltaehkäisevänä hoitomuotona niin, ettei lääkkeen tarvetta edes tule. Joissain kaupungeissa on käytössä kulttuuriresepti, jossa lääkäri määrää potilaalle kulttuuriannoksen, jos katsoo sen olevan lääkettä tehokkaampi tai turvallisempi vaihtoehto.

Musiikin vaikutus on erityinen: se vaikuttaa positiivisesti vauvoihin, jotka eivät ole vielä syntyneet, oppimistuloksiin, mielialaan, aivosairauksista toipumiseen, nuorten masennukseen, vireystilaan ja muistisairauksiin. Sitä voidaan käyttää hoitomuotona sairaaloissa ja saattohoidossa, ja lopulta se hoitaa vielä surevia läheisiä hautajaisissa. Erityisesti oma lempimusiikki on aivoille vahva ärsyke, joka aktivoi voimakkaasti syvien osien mielihyvääalueita, ja niillä on merkittävä rooli oppimisessa, muistin toiminnassa ja kehon toimintatilan säätelyssä. Muistisairailta mieliala ja orientoituminen ympäristöön paranevat, elämänlaatu kohenee, kielellinen ja omaelämänkerrallinen muisti paranevat. Myös omaisten kokema psyykkinen kuormittuneisuus vähenee, kun he tietävät muistisairaansa päiväohjelmaan kuuluvan musiikillisia aktiviteetteja, laulamista, tanssimista tai musiikin kuuntelua.

Luovaan toimintaan osallistuminen lisää hyvinvointia monin tavoin. Se edistää terveyttä, auttaa selviämään paremmin sairauden tai ikääntymisen aiheuttamista haasteista, kohottaa mielialaa, lisää mahdollisuuksia

vuorovaikutukseen ja sosiaaliseen osallisuuteen, parantaa kognitiivista kapasiteettia ja muistia ja kohottaa itsetuntoa.

Taiteen, kulttuurin ja luovan toiminnan lisäämisellä tavoitellaan hyvinvoinnin, terveyden ja elinvoiman edistämistä sekä vahvistuvaa osallisuutta ja sukupolvien välistä kanssakäymistä. Lisäksi tavoitellaan sitä, että ikääntyvät ihmiset pystyisivät asumaan omissa kodeissaan niin kauan, kuin se on heille mahdollista: se on sekä ikääntyvien oma toive että ikääntymispoliittinen tavoite. Taiteen, kulttuurin ja luovan toiminnan menetelmillä voidaan vaikuttaa myös suoraan fyysiseen terveyteen. Mukaansatempaava musiikkiesitys voi saada yleisössä aikaan spontaania fyysistä liikettä ja toimia mitä parhaimpana fysioterapiana. Tanssiminen voi parantaa tasapainoa, joka on yksi tärkeitä osatekijöitä mm. ikääntyvän henkilön kotona asumisessa, joka toisinaan katkeaa tasapainovaikeuksien seurauksena tapahtuvaan kaatumiseen. Pohjoismaisten vuodenaikojen erityisyyden huomioiminen ravitsemuksessa on samalla sekä kulttuurisen ainutlaatuisuuden kunnioittamista että terveellisen ruokavalion edistämistä. Yhdessä laulaminen elvyttää yhteenkuuluvuutta ja muistia. Taiteen ja kulttuurin käyttäminen tukee näin ollen sekä henkistä että fyysistä hyvinvointia ja elinvoimaisuutta.

Sotealan muutos kohti kulttuuri- ja taidemyönteisyyttä vaatii sitkeää työskentelyä ja jatkuvaa kouluttautumista sote-, taide- ja kulttuurialojen yhteistyönä. Se vaatii myös aikaa: esimerkiksi uudessa palvelutalossa tai hoivakodissa toimintakulttuurin muotoutumiseen voi mennä viisikin vuotta; sitten vasta kulttuuririkas toiminta vakiintuu, eikä ole enää yksittäisten innokkaiden toimijoiden varassa. Yhteistyössä vapaan sivistystyön, kulttuuritoimen ja taide- ja kulttuurilaitosten sekä järjestöjen ja yksityisen sektorin toimijoiden kanssa, perustellulla roolijaolla sotetoimijoiden ja taiteen ammattilaisten välillä, koulutuksella, hyvällä esimiestyöllä, jatkuvuutta tukevalla rahoituksella ja sitkeydellä voidaan kuitenkin saavuttaa kokonaisvaltaista hyvinvointia, merkityksellistä elämää sekä työhyvinvointia ja vähentyneitä sairaspotilaita ja myös soten toimintaympäristöjen houkuttelevuutta työpaikkana.

Erityistä huomiota vaativia tekijöitä ovat 1) työntekijöiden ammatillisen toimijuuden ja luovan työotteen tukeminen; 2) läsnäolon, kohtaamisen, luovuuden ja herkkyyden näkeminen osana ammatillista työotetta ja rakenteita; 3) moniammatillisen asiantuntijuuden ja yhteistoimijuuden vahvistaminen sekä 4) osallisuuden ja toimijuuden tukeminen ja vielä 5) yhteistyössä muotoutuvan luovan arjen rakentamisen näkeminen osana ammattitaitoa, eikä ylimääräisenä asiana.

ESITTÄVÄ TAIDE, KULTTUURI JA LUOVA TOIMINTA

Taide ja kulttuuri ovat käsitteitä, joita käytetään limittäin ja toisinaan ne voidaan ymmärtää ehkä myös väärin: ajatellaan, että kyse on elitistisestä toiminnasta. Tutkimusten mukaan esimerkiksi hoitohenkilöstöllä voi olla käsitys, että taide- ja kulttuuritoiminnan vaatimat asiat ovat heidän ammatillisten tai muiden taitojensa ulkopuolella.

Kulttuurista tietoa ja osaamista on kuitenkin jokaisella. Elämä on täynnä arjen kulttuuria; sitä ovat ruoka- ja juomatavat, syksyinen marjastus ja sienestys, ruotsalaisuuden päivän, itsenäisyyspäivän ja joulun vietto, tapa käydä saunassa kerran viikossa, tapa vaihtaa parvekkeen kesäkukat kanerviiniin ja kesäverhot talviverhoihin, sunnuntaikirkko tai kukkien kerääminen tyynyn alle juhannuksena. Lisäksi kaikilla ihmisillä on omia mieltymyksiä kuten musiikkimaku ja oman perheen tai suvun tai ystäväpiirin traditioita kuten tietyn elokuvan katsominen joka jouluku. Kulttuuriset ja taiteelliset tavat ja mieltymykset ovat aarrearkku, josta voi ammentaa loputtomasti iloa ja vaihtelua arkeen ja juhlaan.

Taiteen ja kulttuurin monipuoliseen nauttimiseen tarvitaan monenlaista työtä ja toimintaa. Pelkkä ammattitaiteilijan panos ei riitä tavoiteltuihin hyvinvointivaikutuksiin, toisaalta vaikkapa asumisyksikön hoitajan panos yksinään ei myöskään riitä. Tarvitaan 1) ammattitaitoisia esittäviä taiteilijoita ja 2) osaavia osallistavan taiteen tekijöitä sekä 3) luovan arjen kulttuurin toteuttajia. Hoitajan, esimerkiksi, ei tarvitse

yltää esittäväksi taiteilijaksi. Ammattilaisten esityksillä ja arjen luovalla toiminnalla on omat erilliset tekijänsä ja tehtävänsä monipuolisen kulttuuritoiminnan toteutumisessa.

Siis: 1) esittävällä taiteella, 2) osallistavalla taiteella ja 3) arjen luovalla toiminnalla on kaikilla oma tärkeä tehtävänsä.

Taiteilijoiden esiintymiset ovat tärkeä osa taidetta ja kulttuuria. Monella ikäihmisellä on kokemusta yleisönä olemisesta. Joillekin konserteissa, teatterissa ja tanssiesityksissä käyminen ovat aina olleet olennainen osa elämää ja kulttuurista identiteettiä. Yleisön roolissa oleminen sujuu myös toimintakyvyn hiipuesssa.

Taiteen ja kulttuurin ammattilaisilla on tärkeä rooli paitsi esiintyjinä ja osallistajina, myös arkisen kulttuuritoiminnan käynnistäjinä, rohkaisijoina, muistuttajina ja inspiroijina. Taiteen ja kulttuurin ammattilaiset voivat rakentaa SOKUTEn toimijoita varten materiaalia taide- ja kulttuuritoiminnan toteutukseen. Myös vapaaehtoisvoimin voidaan hankkia materiaalia SOKUTEn käyttöön.

Osallistava taide (mm. kuvataidekerhot, yhteisöteatteri ja yhdessä musisointi) saa osaavien vetäjien avulla ihmiset taiteen tekijöiksi. Se tuo monipuolisia osallistumismahdollisuuksia silloin, kun pelkkä katsojana ja kuulijana oleminen on liian passivoivaa. Osallistava taidetoiminta tuo mielekästä sisältöä elämään ja ylläpitää ja kehittää toimintakykyä.

Arjen luovuus on välttämätön osa SOKUTEa. Esitykset ja taidekerhot eivät tuo riittävästi osallisuutta, eivätkä ne voi kattaa kaikkea sitä, mitä taiteella ja kulttuurilla tavoitellaan. Arjen luovuutta voivat rakentaa kaikki, myös mm. vapaaehtoiset toimijat. Erityisesti kaksikielisessä, monikulttuurisessa kaupungissa vapaaehtoisilla on erityisen tärkeä rooli samaa kieltä osaavien kanssa.



Taiteen edistämiskeskuksen (Taike) **100 minuuttia taidetta** –malli on kehitetty yhdessä 86 sote- ja hytetoimijan kanssa. Siinä kulttuuria ja taidetta suositellaan nautittavaksi 100 minuutin annos viikossa tarpeellisten hyvinvointivaikutusten saavuttamiseksi. Annosta voidaan tavoitella yksin tai yhdessä, esimerkiksi yksikkönä tai organisaationa.

100 minuutin taideannos myötäilee prosenttiperiaatetta, jossa noin prosentti rakentamisen kustannuksista käytetään taidehankintoihin. 100 minuuttia taidetta viikossa tarkoittaa, että yksi prosentti ajasta käytetään taiteen parissa. Vaikka sata voi näyttää suurelta luvulta, se vaatii vain 15 minuuttia päivässä.

MITÄ IHMETTÄ? Miten saan viikossa 100 minuuttia täyteen?

- **Musiikki:** kuuntele, soita, laula! Villa Bredassa on myös LauluAvaimen hoivalaulukoulutuksen saaneita hoitajia
- **Kirjallisuus, sanataide:** lue ääneen, kuuntele kuunnelmaa tai ääneen luettua kirjaa tai lehteä, kirjoita, lausu runoja, kerro vitsejä ja sananlaskuja
- **Elokuva:** katso yksin ja yhdessä, videoi
- **Tanssi:** katso tanssia, tanssi yksin ja yhdessä, tuolitanssi
- **Kuvataide:** katso tauluja, piirrä, väritä, maalaa, valokuvaa, videoi
- **Käden taidot:** katsele valokuvia käsitöistä, virkkaa, neulo, veistä, muovaile
- **Teatteri:** katso esitystä, näyttele, lavasta, puvusta, käsikirjoita, nukketeatteri
- **Arjen kulttuuri:** leivo, tee ruokaa ja aterioi yksin ja yhdessä; ruokailemisesta saa helposti taidehetken pienellä vaivannäöllä, kata kauniisti, tuo vaikka pihlajan oksia maljakkoon ja kuuntele mieleistä musiikkia
- **Juhla:** suunnittele, koristele, juhli
- **Traditiot, rituaalit:** tutki ja toteuta yksin ja yhdessä
- **Uskonnot, ateismi:** tutki ja harjoita
- **Vuodenajat:** huomioi ruuassa, juomissa, ympäristössä, sisustuksessa, toiminnassa

- **Luonto:** kalastus, marjastus, sienestys, metsästys, lintubongaus, mökkeily, veneily, ulkoilu; kukkien, yrttien ja vihannesten kasvatusta

Taiken julkaisemassa menetelmäoppaassa ohjataan toiminnan ideointiin yhteistyössä. Ideointipöydän ääressä voivat istua esimerkiksi hoivakodin asukas (toimintakykynsä mukaan), omahoitaja, muita hoitajia, omainen ja sosiaaliohjaaja. Kun toiminnan ideointijat ja toteuttajat tulevat kuulluiksi ja ymmärretyiksi, ideoiden on mahdollista muodostua aidosti toteuttamiskelpoisiksi. Toimiva yhteinen kehittäminen lisää myös keskinäistä luottamusta. Käytännön toimijat arvostavat myös suuresti sitä, että heidän näkemyksensä huomioidaan, eivätkä suositukset tai suunnitelmat ole sellaisia, että he kokevat ne ylhäältä annetuiksi.

ESIMERKKI: 100 minuuttia taidetta –mallin esittelyvideolla hoivakodin asukas ja hoitaja käyvät ulkona maalaamassa seinään graffitisydämen ja ottavat tapahtuman videolle. Hoivakotiin palattuaan he istuvat asukkaan sängyn laidalla ja muistelevat tapahtumaa videon avulla. Graffiti on hyvä esimerkki taidemuodosta, joka ei kenties ensimmäisenä tule mieleen taiteesta ja kulttuurista puhuttaessa, ja joka toisaalta voi olla kovin virkistävä ja sukupolvia yhdistävä kokemus.

Kommentteja 100 minuuttia taidetta –mallin käyttäjiltä:

”100 minuuttia taidetta –toimintamallin myötä taidetoiminnalla on ollut jatkuvuutta ja jäntevyyttä. Osallistuminen on koettu mielekkääksi ja voimaannuttavaksi.” (Essote)

”Odotimme työn ilon lisääntyvän ja se toteutui hienosti. Meille syntyi sellainen ”joka hetki on taidehetki” –henki. Innostuneet ihmiset ovat niin innostuneita, ettei heitä pidä pidättää mikään, kun he saavat käyttää luovuuttaan ja jakaa tekemisen hetkiä rakkaan asian parissa.

Henkilöstön osaaminen tuli laajemmin käyttöön ja työn tekeminen oli elämyksellisempää ja hausempaa.” (Lehtiojan palvelukeskus, Lahti)

Taidepassi

Yksi työkalu 100 minuuttia taidetta –mallin käyttöönotossa on **Taidepassi**. Siihen merkitään viikon ajan osallistumisminuutteja taiteeseen ja kulttuuriin. Täyteen saatu passi kertoo, että 100 minuutin viikkotavoite on saavutettu.

Passin kehittämiskampanjan aikana sotealan toimijat keräsivät passeihin yhdessä yhteensä 571 034 osallistumisminuuttia. Tähän määrään mahtuu monenlaisia kokeiluja. Luvan antaneiden taidepassivastaajien vastaukset on kerätty ja luovutettu Yhteiskuntatieteelliseen tietovarastoon avoimeksi aineistoksi tutkimus- ja opetuskäyttöä varten.

Passin voi printata Taiken nettisivulta. Se on värikäs ja houkutteleva ja sisältää täyttöohjeet. Passiin merkitään osallistumisminuuttien lisäksi, onko osallistuminen ollut tekemistä vai kokemista. Erottelu auttaa huomioimaan tekemisen tärkeyden, etteivät taide ja kulttuuri supistu katsomiseksi ja kuuntelemiseksi. Passin täyttäminen haastaa miettimään, mitä taide, kulttuuri ja luova toiminta ovat! Joku saattaa passia katsoessaan todeta, ettei ole mitään kirjattavaa, koska ”en käy koskaan missään”. Tämä kertoo suppeasta näkemyksestä, jota on syytä laajentaa. Laajaa käsitystä kulttuurista ja tekemisen tärkeyttä korostivat myös ne kauniislaiset, jotka pohtivat kulttuurin olemusta kulttuuristrategiatyöryhmän järjestämissä työpajakeskusteluissa. Kaupunkilaiset haluavat taiteen ja kulttuurin olevan osallistavaa, yhteisöllistä ja toiminnallista, osa kaupungin tavallista ja jokapäiväistä elämää, sekä juhlaa että arkea.

Taidepassi

Tavoitteena on osallistua taiteeseen ja kulttuuriin vähintään 100 minuuttia viikossa. Valitut osallistumisen tavat itse. Kannustamme kokeilemaan rohkeasti uutta! Tärkeä osa viikkoa on koetusta keskusteleminen. Mitä ajatuksia heräsi? Mita tunteita syntyi?

Kaksi osallistumisen tapaa

Tekijänä:
Osallistun taide- ja kulttuuritoimintaan tekemällä itse.

Kokijana:
Nautin muiden tekemästä taiteesta ja kulttuurista.

Taiteen vaikutukset

Mitä vaikutuksia sait osallistumisesta? Voit merkitä useamman kuin yhden vaikutuksen.

Viisautta
Taidekokemus herätti ajatuksia ja sai pohtimaan asioita uusista näkökulmista.

Tunteet
Taidekokemus herätti iloa, surua tai muita tunteita.

Yhdessä
Taidekokemus antoi mahdollisuuden yhdessäoloon ja kokemusten jakamiseen.

Lepo
Taidekokemus rentoutti ja irrotti arjesta.

Päivämäärä	Mitä teit? Mitä teitte?	Kesto minuutteina			Vaikutukset Ympyröi kaikki sopivat	Vaikutukset omin sanoin
		Tekijänä	Kokijana	Yhteensä		

Osallistujan/
Ryhmän nimi

Viikko yhteensä

100 minuuttia täynnä?
Väritä mitail!

Lue lisää kampanjasta ja avaa itsellesi sähköinen taidepassi
100minuuttitaidepassi.taidepassi.fi

Passia voi käyttää monella tavalla:

- 1) Työyhteisö voi kerätä osallistumiskokemuksia ja keskustella passien avulla kokemuksistaan.
- 2) Passia voi täyttää omatoimittajan tai omaisen kanssa. Tällöin passi on myös kulttuuritoimintaan osallistumisen kirjaamisen väline.
- 3) Passi voi olla sukupolvien välistä yhteistyötä, kun siihen kerätään vaikkapa isovanhemman kanssa koettuja hetkiä kulttuurin parissa.

(Joidenkin käyttäjäkokemusten perusteella Taiken sivuilta printattava passi on hankalasti luettava. Se hankaloittaa ainakin iäkkään käyttäjän itsenäistä passin täyttämistä. Tummalla taustalla oleva valkoinen teksti, esimerkiksi, näkyy huonosti. Myöskään tunnereaktiota kuvaavat symbolit eivät aukea intuitiivisesti. Passin idea on kuitenkin helppo, ja siitä voi tehdä oman version mille tahansa paperille.)

Taitotarjotin

Taitotarjottimelle kerätään sellaisia työntekijöiden ammattiosaamisen ulkopuolisia taitoja, jotka he olisivat halukkaita tarjoamaan työyhteisön käyttöön. Taitojen ei tarvitse olla "hienoja", eikä niiden ole tarkoitus mennä mukavuusalueen ulkopuolelle. Yksi voi tarjota onnittelulaulua, toinen hartiahierontaa, halausta, huuliharppukappaletta, kävelyseuraa tai kynsien lakkausta, runon lausuntaa, tuolitanssia, taukojumppaa, tanssiliikkeen opetusta, luentoa tai äänimaljahoidoa.

Tarjotinta voidaan käyttää työyhteisön hyvinvointiin tai asiakkaiden kanssa toimimiseen. Voidaan esimerkiksi sopia, että jokainen tuo tietyn määrän osaamistaan viikossa tai kuukaudessa työkalvereiden tai asiakkaiden iloksi. Sovittu ja kaikille yhteinen toimintamalli jakaa luovuuden käyttöä tasapuolisemmin kuin spontaaniin aloitteellisuuteen perustuva toiminta. Se tuo myös selkeämmin näkyviin kaikissa piilevää luovuutta.

Tarjottimen ohella voi olla **Toivomuslaatikko**, jossa on toivomuksia mitä tarjottimelta voisi ottaa vastaan. Lisäksi voi olla **Ideaboksi** tilanteisiin, jossa toimijoiden oma kekseliäisyys ehtyy.

Tarjottimen käytön voi myös merkitä **Taidepassiin**. Molemmat osapuolet, sekä tarjoaja että vastaanottaja, saavat merkinnän passiin: kokemiseksi tai tekemiseksi.

Elämän puu

Kulttuurisen identiteetin säilyttämiseen ja siitä viestimiseen on kehitetty välineitä, jotka ovat välttämättömiä erityisesti silloin, kun esimerkiksi hoivayksikön asukkaan kanssa ei voi enää keskustella tämän tavoista, tottumuksista ja mieltymyksistä. Välineet voivat toimia myös kenen tahansa apuna oman kulttuurisen identiteetin hahmottamisessa samoin kuin mm. unelmakarttoja tehdään omien toiveiden ja haaveiden hahmottamiseen. Kuvien avulla niistä voidaan myös keskustella muiden kanssa.

Elämän puu on yksi versio huoneentaulusta, joka on tarkoitettu kulttuurisen identiteetin säilyttämisen avuksi. Elämän puu on suuri kuva omenapuusta, ja sen voi tulostaa netistä. Omenoissa on tekstikentät ja niihin kirjoitetaan tärkeäksi koettuja elämän vaiheita ja asioita. Puu on tarkoitettu sijoitettavaksi esimerkiksi kotihoidon tai hoivakodin asukkaan seinälle. Sen voi täyttää asukas itse tai yhdessä omahoitajan, omaisten ja ystävien kanssa. Se viestii asukkaan tarpeista kaikille kodissa kävijöille kuten hoitajille, hoitajien sijaisille ja vapaaehtoisille.

Jokainen voi käyttää omaa mielikuvitustaan omaa kulttuurista identiteettiä tukevan huoneentaulun tekemiseen. Siinä voi olla valokuvia itsestä tekemässä jotain mieleistä, kuvia aikaansaannoksista ja kokemuksista veneretkistä rokkikonsertteihin ja saviveistoksista halkopinoin, mikä kullekin on ollut mieluista ja herättää mieluisia muistoja.

Huoneentaulun on tarkoitus olla asukkaan itsensä nähtävillä, jolloin se muistuttaa häntä itseään kuka hän on. Sen näkevät myös vierailijat, ystävät, omaiset ja mahdolliset hoitajat, hoitajien sijaiset ja vapaaehtoiset. Siihen siis kirjoitetaan vain asioita, joiden halutaan olevan esillä, ei mitään arkaluontoista tai salassa pidettävää.

Huoneentaulusta voi tehdä myös version, joka ei ole esillä, vaan vaikkapa lipaston laatikossa. Tällöin siinä voi olla arkaluontoisempiakin asioita ja sen saavat nähdä vain ne, joille sen olinpaikka kerrotaan.

Kulttuurikansio

Kulttuurikansio on huoneentaulua laajempi katsaus elämänhistoriaan, kulttuuriseen identiteettiin ja mieltymyksiin. Asukas voi selata sitä itse tai katsella yhdessä omahoitajan, omaisen tai vapaaehtoisen kanssa. Kansion voivat laatia esimerkiksi asukas omaisensa kanssa ja siihen voi liittää tekstejä, valokuvia, lehtileikkeitä. Kansion osaksi voi liittää omakuvamonologin ja musiikkitestamentin (ks. edellä).

Omakuvamonologi

Omakuvamonologi on yhtenäinen minä-muotoon kirjoitettu kertomus, joka on ensisijaisesti ajateltu muistisairaana tueksi. Sen voi kirjoittaa hoitaja, omainen, ystävä tai vapaaehtoinen. Kun muistisairaus on edennyt sellaiseen vaiheeseen, että henkilö kykenee jotenkin vastailemaan kysymyksiin, mutta ei pysty kertomaan pidempää kronologista tarinaa, omakuvamonologi voidaan koota yhdistämällä henkilön haastattelu ja muualta kerätyt elämäntarinaa koskevat tiedot. Hyvin kirjoitettu omakuvamonologi on erinomainen hoitotyön työväline, sillä hyvän hoidon kannalta on välttämätöntä, että hoitoon osallistuvat tuntevat asukkaan elämänhistoriaa vielä siinä vaiheessa, kun henkilö ei sitä enää itse pysty kertomaan.

Monologi voi olla huoneentauluna esillä tai siellä lipaston laatikossa. Sen voi sisällyttää myös kulttuurikansioon.

Hybridiosaaminen

Taide- ja kulttuurialan lisäksi toisen alan, kuten sosiaali- ja terveysalan koulutus – tai ainakin perusteellinen ymmärrys toista alaa kohtaan – rikastuttavat sote-alaa. Kauniaisten kaupungilla on hyviä, rohkeita kokeiluja hybridiosaamisesta ja paljon potentiaalia jatkaa moninaisen osaamisen esiintuomista mm. taitotarjottimen avulla.

Musiikkitestamentti

Musiikkitestamentti on lista omista suosikkikappaleista- tai teoksista, ”elämäni soittolista”. Se voi olla kirjoitettu tai nauhoitettu tai linkkilista tai soittolista Spotify-palvelussa. Musiikkimuistot varastoituvat aivoissa osaan, johon Alzheimerin tauti ei vaikuta. Jos ihmisen muisti ei enää toimi, omaiset voivat käyttää tällaista elämän soittolistaa muistojen herättelemisessä. Mielimusiikki luo sillan kadonneisiin muistoihin ja se voi kohentaa muistisairaana turvallisuuden tunnetta ja luottamusta. Oma musiikkimaku on samalla hyvin henkilökohtainen asia, sitä ei kannata jättää muiden käsiin. Väärä musiikki ärsyttää, oikea tuo mielihyvää. Eikä hoitokodin nuori henkilökunta ole ehkä edes koskaan kuullutkaan asukkaiden nuoruuden suosikeista. Mieleinen musiikki on paitsi sukupolvi- myös henkilö- ja tilannesidonnaista.

Muistelusalaku

Esineet ovat joillekin ihmisille helpompia keskustelun käynnistäjiä kuin sanat tai kuvat. **Muistelusalakuun** kootaan joko kokoelma asukkaan/asiakkaan henkilökohtaisesti tärkeitä esineitä tai sitten jokin temaattinen kokonaisuus. Se voi olla esimerkiksi suomalaisille rakkaan kahvin ympärille rakennettu: kahvimylly, kahvipannu ja vanha kahvipurkki, vanha kahvikuppi, ehkä hopealusikka. Salkusta voi tehdä moniaistillisen laittamalla myllyyn papuja, jotka voi jauhaa tuoksuviksi. Vähäpuheinen muistisairaskin voi puhjeta puhumaan nähdessään emotionaalisesti merkityksellisen esineen, erityisesti höystettynä aistiärsyke-elementillä. Soten toimintaympäristöjä on moitittu siitä, että ne eivät tarjoa aisteille juuri mitään, ei tuoksua, ei makuja. Täyteläisen tuntuinen elämä kuitenkin vaatii myös niitä.

Esineitä voi muutenkin käyttää kulttuurisen toiminnan ja kommunikaation apuna vaikkapa vain tuomalla asiakasvastaanottoon jonkin kiinnostavan esineen.

Kommunikointi

Kommunikointi, tapa kohdata toinen ihminen, vuorovaikutus, on syytä nostaa esille omana asianaan, vaikka sitä ei suoranaisesti pidettäisi taiteena tai kulttuurina. Sillä on korvaamaton rooli luottamuksen rakentajana mm. tilanteessa, jossa jonkin osapuolen perusteeton epäluuloisuus vaikeuttaa kohtuuttomasti toisten työnteoa tai arjen sujuvuutta. Välinpitämätön tai työkeä kommunikointi vahingoittaa paitsi kommunikoijia itsejään, myös laajemmassa perspektiivissä koko toiminnan mainetta – ja sitä myöten esim. rekrytointia. Ystävällinen kommunikointi työtovereiden välillä, työntekijöiden ja asiakkaiden välillä sekä suhteessa omaisiin ja vapaaehtoihin parantavat työhyvinvointia ja ennaltaehkäisevät mahdollisesti haastavien suhteiden tarpeetonta kriisiytymistä. Erityistä huomiota tulisi kiinnittää asumisyksiköissä asuvien omaisten kohtaamisiin, sillä he ovat tässä poikkeuksellisessa tilanteessa oikeutetusti ja ymmärrettävästi tavallista enemmän huolissaan rakkaitensa hyvinvoinnista. Omaisten hätä on syytä ottaa vakavasti sekä silloin, kun se on oikeutettua, että silloin, kun sille ei ole perusteita.

Kommunikoinnilla on tärkeä rooli työilmapiirin rakentajana, ja sen vuoksi se ei ole niin erillään SOKUTesta, kuin voisi ensihätään ajatella. Työilmapiiri on olennainen rakennusala SOKUTEn tavoitteille. Jos työilmapiiri ei ole kunnossa, taide, kulttuuri ja luova toiminta voivat jäädä muun toiminnan jalkoihin. Myös ne innokkaat, uudet ihmiset, jotka töihin tullessaan tuovat uudenlaisia taitojaan kaikkien iloksi, nääntyvät syistä, joihin on vaikea tarttua, jos kommunikointi ei suju.

LUPA LUOVUUTEEN JA HULLUTTELUUN
 LUOVUUS JA HUUMORI

KULTTUURIA JA TAIDETTA VILLA BREDASSA

Villa Bredaan kulttuuria ja taidetta on tuotu sekä konkreettiseksi, fyysiseksi osaksi talon rakenteita että palvelu- ja kerhotoiminnan muodossa. Seuraavassa on luetteloitu joitakin esimerkkejä siitä, millaisia elementtejä ja millaista toimintaa Villa Bredassa on ja on ollut sen tähänastisen elinkaaren aikana.

1. Villa Bredan huoneet on nimetty kauniaislaisten merkittävien henkilöiden mukaan ja paikallinen kulttuuri on näin saanut talossa fyysisen jalansijan. Jokaisen huoneen oviaukon vieressä on nimensä antaneesta henkilöstä kertova taulu.
2. Yksi Villa Bredan ryhmäkodeista on nimetty aiemmin erillään sijainneen vanhuspalveluja tarjonneen Villa Anemonen mukaan ja muut on nimetty sen myötä muilla latinankielisillä kasvin nimillä. Iäkkäät ihmiset ovat kouluaikanaan keränneet ja kuivanneet sekä nimenneet latinaksi kasveja. Suomalaisessa kulttuurissa luonto on tärkeä elementti ja monelle suomalainen sielunmaisema sijaitsee metsässä ja vesistöissä. Lisäksi Picea (kuusi) on kauniaislaisten osa oman kaupungin nimeä (Grankulla). Nimeäminen sitoo ryhmäkodit tärkeään kulttuuriseen perintöön monella tapaa.
3. Villa Breda on sisustettu pietteillä kunnioittaen suomalaista muotokieltä ja perinteisiä mieltymyksiä. Sisustusarkkitehtuuri luo omalta osaltaan kulttuuria kunnioittavaa ilmapiiriä, joka on mieluista mm. vieraileville taiteilijoille ja jää heidän mieleensä esteettisenä käyntikorttina.
4. Kulttuurineuvos Clara Palmgren on valinnut ja tarkoin sijoitellut Villa Bredan seinillä olevat taideteokset ja koonnut tiedot teoksista kansioon, jonka avulla talon väki ja vierailijat voivat tutustua teoksiin. Kulttuurineuvos myös järjestää suosittuja opastettuja taidekierroksia, joilla kävijä saa elävän teosten esittelyn.
5. Kirjasto on tuonut Villa Bredaan oman etäpisteen. Siellä on kirjoja, lehtiä ja pelejä. Kirjaston kanssa on myös tehty yhteistyöprojekteja, joiden tuloksena syntyi mm. Villa Bredan ryhmäkodeissa toteutettu osallistava musiikkia, kirjallisuutta ja esineitä sisältänyt merimatkaproformaanssi.
6. Villa Bredassa harjoittelee Kauniaisten musiikkiopisto, lapsia käy sekä laulu- ja soittotunneilla että musiikinteoriaa opiskelemissa. Piano- ja puhallinopetukseen kuuluu konsertteja keväisin ja jouluisin, ja oppilaat ovat käyneet myös ryhmäkodeissa soittamassa.
7. Yhdistelmätoimenkuvat (hybridiosaaminen) Villa Bredassa ovat tuoneet taidetta ja kulttuuria muun toimenkuvan mukana. Esimerkiksi sosiaaliohjaaja Sini Helenius on myös kuvataiteilija ja pitää asukkaille taidekerhoa, palvelusuunnittelija Tanja Kuronen taas on yhteisömusikko, ”laulava suunnittelija”, joka on tuonut taloon säännöllistä yhteislaulutoimintaa. Tällaisia yhdistelmiä voisi myös löytää muun henkilöstön joukosta kartoittamalla taitoja ja harrastuksia ja rohkaistamalla niiden käyttämiseen työn mausteena. Tällainen ”taidetuunattu” työnkuva voisi tuoda uutta raikasta näkökulmaa mihin tahansa työhön.
8. Kuvataidekerho Aurinko on tuonut kuvataiteiden lisäksi taloon myös lapsia. Aurinko on tarkoitettu Villa Bredan asukkaiden ja alakouluikäisten lasten yhteiselle työskentelylle. Lapset haetaan koulusta varta vasten kerhoon. Moni asukas on mielissään lasten seurasta ja yhteisestä tekemisestä, jota opettaja taitavasti koordinoi. Aurinko on suosittu ja pidetty ja tuo paljon hyvää mieltä osallistujilleen. Ongelma on sen rahoitus, jota kuvataideopettaja joutuu hakemaan omalle työlleen erilaisilta rahoittajilta. Tällaisen toiminnan soisi olevan vakaammin rahoitettua.
9. Grankottenin päiväkotikäy usein esiintymässä Villa Bredassa, sillä päiväkotikäy aivan Bredan naapurissa.
10. Villa Bredassa on pidetty monenlaisia musiikkiesityksiä ja -tapahtumia oopperasta jazzbändiin, babytangoon ja mummodiscoon.

11. Villa Bredassa harjoittelee ja esiintyy musiikkiopiston lauluopettajan ja kuoronjohtajan luotaama SOTE-kuoro, joka on tarkoitettu kaikille soten työntekijöille.
12. Villa Bredan hoitajia on koulutettu käyttämään työssään hoitotoimenpiteitä helpottavaa ja arkea piristävää hoivalaulua. Hoivalaulua koulutti laulukoulu LauluAvain.
13. Villa Bredassa on viisi pianoa: kolme yhteisissä tiloissa ja kummassakin hoivakotikerroksessa yksi. Lisäksi hoivakoteihin on hankittu pikkusitrat, joiden soittamista opiskeltiin hoivalaulukoulutuksessa.
14. Villa Bredassa toimivat saman katon alla 60 asukaspaikkaa käsittävä asumisyksikkö ikääntyville kauniaislaisille, kotihoidon työntekijät, päivätoimintamahdollisuus kotona asuville ikääntyville kauniaislaisille, vapaaehtoistoiminnan koordinointi, liikunta- ja ruokailupaikka sekä osa sotehallintoa. Lisäksi tiloja käyttävät ja vuokraavat mm. kauniaislaiset yhdistykset. Tiloissa on myös kampaamo ja jalkahoitaja. Näiden ja edellä mainittujen toimijoiden yhteistyössä SOKUTella on mitä parhaimmat mahdollisuudet kehittyä rohkeaksi edelläkävijäksi taiteen, kulttuurin ja luovan toiminnan tuomisessa kiinteäksi osaksi sosiaali- ja terveystointa.



TIEDOLLA JOHTAMINEN

- **Aili** Kulttuurisen seniori- ja vanhustyön valtakunnallinen verkosto (<https://ailiverkosto.fi/index.html>)
- **Raili** Kuntien kirjaamisiasiantuntijoiden verkosto (<http://ailiverkosto.fi/kulttuurikirjaaminen.html>)
- **Tulossa: RAI-LTC** Kulttuurinen henkilöprofiili, uusia tietoja kokoava työkalu RAI:ssa

LINKKEJÄ

Taikusydän on taiteen ja hyvinvoinnin yhteyksien kehittämisen ja viestinnän yhteistyöverkosto, joka kokoaa yhteen ja välittää taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutuksiin liittyvää tietoa, julkaisuja, käytäntöjä ja hyviä toimintamalleja. Taikusydämen sivuilta saat kattavasti tietoa kulttuurihyvinvoinnista ja voit tilata uutiskirjeen alan ajankohtaisista asioista. taikusydan.turkuamk.fi

Taiteen edistämiskeskuksen **Taiteen käytön ja hyvinvoinnin kehittämisohjelman** (2015-2019) tavoitteena oli luoda taiteen hyvinvointia tukevalle toiminnalle laaja ja vakiintunut rahoituspohja sekä muuttaa toimintaan liittyviä rakenteita ja asenteita. taike.fi/taidetoimii

Prosenttiperiaatteen laajentamisen kärkihankkeessa (2016-2018) sujuvoitettiin taide- ja kulttuurisisältöisten hyvinvointipalveluiden hankintaa sosiaali- ja terveydenhuoltoon. minedu.fi/prosenttiperiaate

Taidetutka on verkkolehti, joka nostaa esiin taiteen ja kulttuurin uusia rajapintoja, esittelee kiinnostavia toimijoita, tekoja ja ilmiöitä ja syventää keskustelua taiteen merkityksistä. taidetutka.fi

Kulttuuria kaikille -palvelu tarjoaa työkaluja kulttuuripalveluiden saavutettavuuden ja moninaisuuden edistämiseen. kulttuuriakaikille.fi

Kulttuuriluotsit ovat koulutettuja vapaaehtoisia, jotka toimivat paikkakuntansa kulttuurikohteiden tarjontaan perehtyneinä vertaisohjaajina. Luotsit toimivat rohkaisijoina, oppaina ja kavereina ihmisille, joiden ei muuten tulisi lähdettyä kulttuurikohteisiin. kansalaisareena.fi/luotsit

Ihmisen huoltokirja <https://www.theseu>