

## Kalvoista infoa

### Luova elämä- seminaarissa

Laura Huhtinen-Hildén

#### Luovuus voimavarana

- Vaikeuksissa kamppailevien elämä usein etenee päivä kerrallaan tiukasti arjen rutiineihin kietoutuneena ja elämä lukittuu  
(ks. esim. Mani ym. 2013; Haushofer & Fern 2014; Isola ym. 2016.)
- Luova elämänasenne auttaa näkemään mahdollisuuksia, luovuus ja leikki kuuluvat hyvään elämään, vapauttaa rutiineista  
(ks. Craft 2001; Nussbaum 2011; Kurkela 1993, 21; Kaplan & Kaplan 1982)

#### Luova toiminta

- Miten?
  - Liike, tanssi, askareet ja käsityöt, musiikki ja äänet, visuaalisuus, katutaide, luonto
- Miksi?
  - Onnistumisen kokemukset, hyväksynnän saaminen, oman olemisen ehtojen hetkellinen määrittely, irti hierarkioista ja eriarvoisuuden kokemuksesta
- Mitä siitä seuraa?
  - Tilaisuus sanoittaa sisäistä tarinaa uudelleen, ”mahdollisuuksien sanavaraston” kerryttäminen voimaantuminen

## Tutkimuksista..

- **Osallistava taidetoiminta hoito- ja hoivalaitoksissa** (Fraser, Bungay & Munn-Giddings 2014)
- **teorioita ja tutkimustuloksia musiikin ja taiteen positiivisista vaikutuksista ikääntyvän ihmisen terveyteen** (Cohen 2009).
- Luovaan toimintaan osallistuminen voi **parantaa kognitiivista kapasiteettia, itsetuntoa ja lisätä vuorovaikutusmahdollisuuksia** (ks. Zeilig, Killck & Fox 2014)

- **Musiikin ja musiikkitoimintaan osallistumisEN positiivisia vaikutuksia** iäkkään ihmisen hyvinvointiin ja terveyteen (ks. esim. Hallam, Creech, Varvarigou, McQueen & Gaunt 2014)
  - **kuorolaulun vaikutuksista psyykkiseen hyvinvointiin** (Clift & Hancox 2010; Skingley, Martin & Clift 2015)
  - Musiikin vaikutukset **aivotoimintaan elämänkaaren eri vaiheissa** (Salimpoor, Benovoy, Larcher, Dagher & Zatorre 2011; Särkämö & Huotilainen 2012)
  - Erityisesti oma **lempimusiikki on aivoille vahva ärsyke**, joka aktivoi voimakkaasti syvien osien mielihyvääalueita, joilla on merkittävä rooli oppimisessa, muistin toiminnassa ja kehon toimintatilan säätelyssä (Huotilainen 2013)
  - Osallistuminen aktivoi laajoja aivoalueita, millä on merkittäviä suojaavia vaikutuksia **ikäntyvien aivojen toimintakyvylle** (Wan & Schlaug 2010).
- 
- **Hoitotilanteiden helpottumisesta laulaen tapahtuvan kommunikaation kautta** (Hammar, Emami, Engström & Götell 2011)
  - **säännöllisellä musiikin kuuntella ja yhdessä laulamisa suotuisia kognitiivisia, emotionaalisa ja sosiaalisia vaikutuksia** (Särkämö ym. 2013).
  - **Itseilmaisa ja taidetoimintaan osallistuminen voivat olla merkittävässä roolissa toimijuutta vahvistamassa** (ks. toimijuuden teoria, Jyrkämä 2008).

Tarvitaan tutkimusta, joka **TUKEE tiedon hyödyntämistä systemaattisemmin osana sosiaali- ja terveysalan käytänteitä ja ammattitaitoa** (ks. esim. Broderick 2011; Fraser, Bungay & Munn-Giddings 2014; Huhtinen-Hildén 2013; 2014).

# **Elämäni sävelet**

- tavoitteena tunnistaa luovan prosessin vaiheita ja keskeisiä elementtejä

**1. Luovaan työskentelyyn virittäytyminen ryhmässä**

**2. Etäännyttäminen/ työstäminen**

- matka omiin kokemuksiin ja niiden merkityksiin

**3. Sanoittaminen**

- kokemukset näkyvämmiksi, niiden merkityksen tunnistaminen

**4. Jakaminen**

**5. Palaute ja hyväksyntä**

**Tästä löytyy lisää Odottamattomia aarteita- kirjan artikkelista  
(Huhtinen-Hildén & Isola)**

