

Kreative tiltag til bedre trivsel – En praktisk guide

2020

Lapidus International er den globale sammenslutning til fremme af et sprog for trivsel samt hjælp til praktikere som arbejder inden for uddannelse, sundhed, lokalområde og frivillig, offentlig og privat sektor.

Vi mener, at de følgende råd kan være et værdifuldt supplement til din refleksive praksis, vurdering af og opmærksomhed på lokale behov for og lovgivning omkring udviklingen af en sikker og effektiv praksis.

Udover denne guide forpligter vi os også til at skabe nye muligheder for øvelser, et register over selv-registrerede praktikere, udviklingsmuligheder for vejledere og en international konference.

Besøg gerne vores hjemmeside for de seneste opdateringer på www.lapidus.org.uk.

Kreativitet for trivsel blomstrer

Anvendelsen af kreativitet til at skabe trivsel er vokset markant over årene og er nu blevet almindelig i mange forskellige kontekster og sammenhænge såsom i klasseværelser, på arbejdspladser, hospitaler, hospicer, i lokalmiljøer, på festivaler og selv i regeringen.

Beviser for virkningen af kreative tiltag såsom poesi, historiefortælling eller biografisk fremstilling til at hjælpe med restitution eller personlig udvikling er for længst etableret samt vokser og demonstrerer utrolig kraft og potentiale.

Det er i denne kontekst og med støtte fra TS Eliot Foundation, The Old Possum's Practical Trust og University of Chester at denne guide er blevet til med det formål at støtte praktikere i at levere sikker og effektiv praksis.

Hvordan er guiden blevet til?

Denne guide er udviklet i årene 2017-2019 ved at (1) analysere nøgletemaer fra 100 professionelle modeller fra hele verden (inklusive Storbritannien, USA, Australien og globale modeller), (2) opsummere disse nøgletemaer i 20 nøje udformede udsagn, og derefter (3) videreudvikling af udsagnene gennem diskussion med en række praktikere i både fysiske og virtuelle møder.

Guiden er derfor blevet til gennem konsultation af mere end 50 forskellige repræsentanter fra kunst, sundhed, virksomheder, velgørenhed og frivillige organisationer, og forvaltning (fx skolelærere og universitetsundervisere, en bred række af terapeuter (fx kunst-, danse-, musik-, professions-), lokale forfattere, poeter, musikere, kunstnere, aktivister, politiske rådgivere, udviklingskonsulenter for nærområder, rådgivere, psykologer, sygeplejersker, sundhedspersonale, forskere, og forretningsfolk).

Hvem er guiden til?

Guiden er udviklet til praktikere der anvender kreative metoder til at skabe trivsel. Den er designet til at hjælpe en bred gruppe af praktikere fra meget forskellige områder, og derfor er den designet til at være fleksibel snarere end snævert retningsanvisende. Erfarne praktikere kan bruge den til at øge deres refleksioner, hvor nye praktikere kan bruge den til at identificere lærings- og udviklingsmuligheder.

Hvordan skal guiden bruges?

Guiden er designet til at hjælpe en bred gruppe af praktikere fra meget forskellige områder, og derfor er den designet til at være fleksibel snarere end snævert retningsanvisende. Du kan bruge den til at hjælpe dig med at:

- **Design dine kreative aktiviteter eller programmer, korte eller lange**
- **Beslutte hvornår eller du skal bruge/undlade at bruge kreative aktiviteter i bestemte kontekster eller sammenhænge**
- **Beslutte hvilken støtte eller øvrige arrangementer du kan arrangere for at sikre effektive og sikre tiltag.**
- **Reflektere over eller evaluere dine egne eller andres tiltag**
- **Beslutte hvordan du forbedrer hvad du allerede gør i dag**
- **Beslutte hvordan du kan identificere, belønne eller anerkende gode og lovende tiltag i din specifikke kontekst**

<p>Guidens opfordring</p>	<p>Hvorfor er det vigtigt</p>	<p>Eksempler på refleksive spørgsmål til at hjælpe med at udforske guidens opfordring</p>	<p>Eksempler på hvad du kan gøre</p>
<p>Overvej din egen ekspertise, erfaring og dine kvalifikationer til at rammesætte arbejdet og organisere yderligere støtte som du må have brug for.</p>	<p>Skaber selvtillid (både din og andres) I forhold til din evne til sikkert og effektivt at håndtere den specifikke aktivitet/arbejde.</p>	<p>Hvordan kan jeg vide hvad jeg har brug for for at kunne levere denne sktivitet sikkert og effektivt? Hvordan kan jeg finde ud af det før jeg accepterer at udføre aktiviteten/arbejdet?</p> <p>Hvem kunne vide mere end mig om denne aktivitet/ dette arbejde? Hvordan kan jeg lære af dem?</p>	<p>Udfør aktiviteten sammen med andre som er mere erfaring o ger bedre kvalificeret end dig.</p> <p>Skyg andre i udførelsen af specielle praksisområder for at udvikle din opmærksomhed.</p> <p>Engager dig i supervision med en erfaren supervisor som kan hjælpe dig med at vurdere parathed, mulige risici og hvordan du kan imødegå dem.</p>
<p>Etabler og vedligehold hensigtsmæssige relationer.</p>	<p>Essentielt for at skabe den nødvendige tillid for at kunne engagere sig i kreativitet for trivsel aktiviteter.</p>	<p>Hvilke former, kanaler og tidspunkter for kommunikation kan være hjælpsomme?</p> <p>Hvilke former, kanaler og tidspunkter for kommunikation kan være uhjælpsomme? Hvordan kan jeg skabe opmærksomhed omkring uhjælpsomme former, kanaler og tidspunkter for kommunikation?</p>	<p>Rammesæt for korte aktiviteter hvad kunne der ske og hvorfor, og send tydelige signaler i tilfælde af at nogen oplever ubehag og stress uden for selve aktiviteten.</p> <p>Anvendelse eller samskabelse af kontrakter / aftaler med det formål at afstemme forventninger og parametre inklusiv: rækkevidden af arbejdet, potentielle fordele, potentielle risici, pris, varigheden af arbejdet, egnede steder/måder at kommunikere på før og efter aktiviteten.</p> <p>Anvendelse eller samskabelse af grundregler med henblik på at gøre forventninger til rammerne for gruppen klare.</p> <p>Definere acceptable måder at håndtere afvigelser fra kontrakter og regler, herunder både i gruppe- og i en-til-en samtaler.</p>

Udvikl en 'værktøjskasse' for 'kreative tiltag til trivsel' som kan blive tilpasset efter behov.

Muliggør forbedring af effektiviteten og tilliden til din aktivitet/ dit arbejde over tid

Hvad er der lige nu i min værktøjskasse? Hvornår blev det sidst opdateret?

Hvordan har jeg tilpasset mit værktøj I det seneste år?

Hvad skete der sidste år der kan give mig en ide om hvordan jeg kan tilpasse mit værktøj?

Udvikle og teste nye aktiviteter med henblik på at udvide ens eget værktøj og notere måder hvorpå du kan ændre eller tilpasse det til forskellige situationer.

Anvende **refleksiv praksis** til at hjælpe med at identificere måder at udvikle sit eget værktøj på.

Engagere sig I **supervision** for at hjælpe med at identificere måder at udvikle sit eget værktøj.

Deltagelse i **træning** i håndtering af bestemt værktøj eller bestemte kontekster.

Sørg for at der skabes et miljø, der er befordrende for alle deltageres trivsel (inklusive praktikerne).

Essentielt for din evne til at respondere effektivt og tillidsfuldt på deltagernes forskellige og uforudsete behov.

Hvordan kan den måde jeg stiller op, rammesætter og lukker aktiviteten/arbejdet på støtte trivsel?

Hvordan kan jeg organisere layout'et af det fysiske rum [hvor aktiviteten/arbejdet finder sted] for at støtte følelsen af tryk og trivsel?

Hvordan kan jeg organisere layoutet af det fysiske rum [hvor aktiviteten/arbejdet finder sted] så folk er fysisk trykke, specielt hvis jeg bliver nødt til at forlade stedet hurtigt?

Observation af kollegaers praksis er en brugbar metode til at understøtte og udforske opmærksomhed og refleksion i handling nu-og-her.

At engagere sig i **peer support, vejledning, og supervision** kan også støtte refleksion og evaluering.

At efterspørge uformel/adfærdsmæssig **feedback** fra deltagerne under og efter sessionen kan hjælpe med at vurdere hvordan folk opfatter omgivelserne.

Vær forudseende og responsive i forhold til risici, behov og præsenterede udfordringer for at støtte alle deltagers trivsel (inklusive praktikerne).

Essentielt for din evne til effektivt og tryghedsskabende at respondere på de forskellige og uforudsete behov hos dine deltagere.

Hvad ved jeg om deltagerne i aktiviteten/arbejdet, og hvilke risici, behov og udfordringer kan de tænkes at udgøre selv?

Hvad kan jeg gøre i praksis for at nedsætte eller håndtere betydningsfulde risici eller udfordringer? Hvem kan jeg få brug for at informere med henblik på at få hjælp til dette?

Hvad kan jeg gøre for at håndtere min egen trivsel i nærværende udfordringer?

Engagement i **peer support, vejledning, og supervision** før aktiviteten/arbejdet kan støtte dig i at vurdere potentiel risiko og muligheder for at håndtere nærværende udfordringer.

Peer-observation af praksis er en brugbar metode til at støtte og udvikle opmærksomhed og refleksion in her-og-nu handlinger..

At engagere sig i **peer support, vejledning, og supervision** kan hjælpe dig med at skabe mening med og evaluere hvordan du kan håndtere nærværende udfordringer og yderligere handlinger, der kan opstå behov for.

Udvikl gensidig forståelse af samarbejde under arbejde med eller i organisationer og sørg for at tilpasse eller udfordre hvor det er hensigtsmæssigt.

Muliggør at praktikerne kan arbejde sikkert og effektivt med deltagerne specielt i arbejde hvor der er flere professionelle roller i spil samtidigt.

Hvilke relationer har jeg brug for at udvikle for at kunne levere en endnu mere sikker og effektiv praksis?

Hvilke organisatoriske tiltag kan forbedres til deltagernes eller samarbejdspartners fordel?

Hvordan kan jeg hjælpe med at fremme den forandring?

Hvor det er muligt og hensigtsmæssigt at **udforske forskellige måder at arbejde på** med forskellige interessenter og blive enige om bestemte protokoller der bør følges.

Hvor det er muligt og hensigtsmæssigt at **involvere** andre i kontraktfasen.

Hvor det er mulig og hensigtsmæssigt at **holde andre opdateret** i kontraktfasen.

Sørg for passende forsikring når du arbejder selvstændigt uden for et ansættelsesforhold.

Essentielt for at vedligeholde hvilken som helst praksis på tværs af kontekster.

Hvilken forsikring har jeg i øjeblikket? Dækker den mig under udførelsen af mit arbejde indenfor og udenfor?

Hvilke forsikringsdækning har organisationen? Dækker den mig under mine aktiviteter både indenfor og udenfor?

Er der nogen tvetydigheder? Hvordan kan jeg løse eller mindske den flertydighed?

Hvor det er tilgængeligt at **arrange** personlig skadeserstatning og ansvarsforsikring.

Slå dig sammen med en anden organisation som allerede har arrangeret passende forsikringsdækning under aktiviteten/arbejdet (men vær tydelig omkring betingelser og vilkår for dækningen).

Sørg for at sikre indforstået og gyldigt tilsagn fra deltagerne hvor det er hensigtsmæssigt.

Essentielt at vedligeholde etiske – og lovgivningsmæssige – tiltag på tværs af kontekster.

Hvordan kan jeg vide at jeg har samtykke til at dele arbejdet eller deltagerens erfaringer fra min egen praksis?

Hvordan kan en deltager tænkes at reagere en gang i fremtiden, under deres egne forskellige omstændigheder?

Hvordan kan jeg informere deltagerne om de mulige risici ved at give deres samtykke?

Søg **råd** om de typiske måder at opnå **gyldigt samtykke** for børn eller andre der ikke selv kan forventes at kunne give samtykke. Den igangsættende organisation har måske allerede etableret måder at gøre dette på.

Bed deltagerne om at underskrive **informations- and samtykkeformularer** før du bruger deres arbejde i andre kontekster eller i nogen form for forskning.

Sørg for at indtænke det ovenstående i din **standard måde at arbejde på** allerede ved igangsættelsen eller når du indgår kontrakt med deltagerne.

<p>Overhold alle juridiske krav.</p>	<p>Essentielt at vedligeholde enhver praksis på tværs af kontekster.</p>	<p>Hvad er de specifikke lovgivningsmæssige krav til at udføre arbejdet i den givne kontekst? Hvordan kan jeg undersøge det?</p> <p>Hvordan kan jeg holde mig opdateret? Hvordan bygger jeg disse checkpunkter ind i min standard måde at arbejde på?</p> <p>Hvordan kan jeg lære om min egen ubevidste partiskhed?</p>	<p>Søg rådgivning hos den igangsættende organisation (fx alle påkrævede check relateret til personlige omstændigheder).</p> <p>Deltag i up to date kurser om lighed, diversitet og inklusion i bestemte kontekster (fx offentlig service).</p> <p>Deltag i up-to-date kurser om konfidentialitet og varetagelse af sikkerhed, hvis det er relevant.</p>
<p>1. Forpligt dig til at udvikle egen praksis ved hjælp af passende midler.</p>	<p>Essentielt for at være i stand til at tilpasse og forbedre eget arbejde med henblik på at udvikle empati overfor deltagerne og for at være opmærksom på ændringer i etiske og lovgivningsmæssige forventninger.</p>	<p>Hvilke dele af min praksis fanger min opmærksomhed? Hvorfor? Hvad kan jeg lære af det?</p> <p>Hvilken indflydelse har jeg? Hvordan kan jeg vide det? Hvad kan jeg have overset? Hvad kan jeg lære fra afvigelser?</p> <p>Hvilke former for evidens og indsigt fanger mig? Hvilke undgår jeg? Hvad kan jeg gå glip af?</p> <p>Hvad er der sket i det sidste år som kan give mig gen ide om hvordan jeg kan udvikle mig over de næste år?</p>	<p>Foretag regelmæssige kreative og reflektive tiltag for at vurdere deres effektivitet.</p> <p>Engage sig i supervision for at understøtte refleksion og udforskning i praksis, for eksempel, i relation til graden af fleksibilitet og inklusivitet af dine aktiviteter.</p> <p>Hold sig opdateret ved at læse de seneste artikler eller bøger på området.</p> <p>Få feedback fra deltagere eller fra evalueringer eller effektvurderinger.</p> <p>Peer-observation af praksis.</p>

Forbehold: informationen i dette document er blevet indsamlet af praktikere som arbejder i en række kontekster og bliver derfor udelukkende tilbudt som supplement til din eksisterende reflektive praksis, vurdering, opmærksomhed på lokale forhold, krav og lovgivning og andre relevante forhold. Det er ikke ment som at være professionelle råd eller instruktioner og det kan ikke stå i stedet for formel uddannelse, kvalifikationer eller forsikring. Praktikere bør søge certificering eller anerkendt professionel rådgivning, uddannelse og/eller instruction for at sikre hensigtsmæssigheden af al information i denne rapport i relation til den specifikke kontekst. Ingen af forfatterne, bidragsyderne eller organisationer med tilknytning til denne rapport kan blive holdt ansvarlige for din anvendelse, brug eller tilpasning af den indeholdte information eller nogen former for konsekvenser forbundet hermed.



Forfattere: professor Tony Wall og Richard Axtell. Translated by professor Annemette Kjærgaard.

© 2020, Lapidus International, Bristol, United Kingdom | www.lapidus.org.uk