

Kreativa praktiker för välbe finnande – en praktisk guide

2020



Lapidus International är en global organisation som verkar för användningen av ord som medel för att uppnå välbefinnande. Vi ger stöd till personer som arbetar inom utbildning, hälsa och samhälle, inom ideell, privat och offentlig sektor.

Vi tror att denna guide kan vara ett användbart komplement till din egen reflektion, omdöme och medvetenhet om lokala behov och regelverk för att utveckla din praktik på ett tryggt och meningsfullt sätt.

Vid sidan om denna guide, erbjuder vi möjligheter till fortbildning, ett register där utövare själva kan registrera sig, handledning, samt en internationell konferens.

På vår hemsida hittar du aktuell information: www.lapidus.org.uk.

Kreativitet för välbefinnande är ett område som blomstrar

Kunskapen om kreativitetens betydelse för välbefinnande har ökat påtagligt under senare år, och kreativa metoder används nu inom många områden, som klassrum, arbetsplatser, sjukvård, öppna sammanhang och offentliga rum som bibliotek, festivaler och liknande, samt inom beslutsfattande. Kreativa praktiker - såsom poesi, berättande och biografiskt skrivande - har sedan länge vetenskapligt stöd och visar på mycket goda möjligheter inom rehabilitering och för personlig utveckling. Av den anledningen har denna guide tagits fram med stöd av TS Eliot Foundation, The Old Possum's Practical Trust och University of Chester, för att stödja utövare att leda och genomföra kreativa processer på ett säkert och meningsfullt sätt.

Hur guiden tagits fram

Guiden utvecklades 2017-2019 genom att (1) analysera de centrala teman som löper genom 100 professionella ramverk från hela världen (inklusive Storbritannien, USA, Australien och globala ramverk), (2) sammanfatta dessa teman till 20 noggrant utformade uttalanden/slutsatser/ståndpunkter/påståenden? och sedan (3) använda dessa uttalanden som grund för diskussion och utveckling i dialog (både online och i fysiska möten) med ett antal kreativa utövare inom många olika områden.

Guiden har på detta sätt tagits fram genom samråd med över 50 olika utövare från konst, hälsa, företag, välgörenhetsorganisationer, ideella organisationer och myndigheter (t.ex. skol- och universitetslärare, samt terapeuter med olika inriktning, såsom konst-, dans-, musik- och arbetsterapeuter), författare, poeter, musiker, konstnärer, aktivister, policyrådgivare, psykologer, sjuksköterskor, forskare samt personer som arbetar inom samhällsutveckling, folkhälsa och näringsliv.

Vem guiden riktar sig till

Guiden är till för personer som använder kreativa metoder med syfte att öka välbefinnande. Den har utformats som stöd för utövare av olika praktiker i varierande sammanhang. Den är alltså gjord för att vara flexibel, snarare än föreskrivande. Erfarna praktiker kan använda den som ett verktyg för att fördjupa sin egen reflektion, medan nya utövare kan använda den för att identifiera nya lärdomar och utvecklingsmöjligheter.

Hur guiden används

Eftersom guiden skapats för att stödja utövare inom olika områden och sammanhang så är den flexibel och ger inga färdiga svar. Du kan använda den som ett hjälpmedel för att:

- **Utforma kreativa aktiviteter eller verksamheter, tillfälliga eller långvariga.**
- **Avgöra huruvida det är en bra idé att använda en kreativ aktivitet i ett visst sammanhang eller inte.**
- **Avgöra vilket ytterligare stöd eller vilka strukturer som du behöver arrangera för att en kreativ aktivitet ska fungera bra.**
- **Utvärdera och reflektera kring din egen eller andras praktik.**
- **Formulera hur du kan förbättra det du för närvarande gör.**
- **Formulera hur du kan identifiera, uppskatta och förstärka bra och lovande kreativa praktiker i din omgivning.**

Guidning	Varför detta är viktigt	Exempel på reflektionsfrågor	Exempel på saker att göra
<p>Överväg vad du redan kan och ta den extra hjälp du behöver för att genomföra det du vill.</p>	<p>Skapar tillit (hos dig och andra) till din förmåga att hantera det du förutsatt dig på ett bra sätt.</p>	<p>Hur vet jag att jag kan genomföra det jag tänkt mig på ett bra sätt? Hur tar jag reda på det innan jag säger ja till att genomföra aktiviteten? Vilka kan mer än jag om hur aktiviteten genomförs? Hur kan jag lära mig av dem?</p>	<p>Genomföra aktiviteten tillsammans med andra som är mer erfarna. Delta när andra leder, för att utveckla din egen medvetenhet (om ledarskap). Delta i handledning för att få hjälp att bedöma eventuella risker, och hur du kan minimera/begränsa dessa.</p>
<p>Skapa goda relationer.</p>	<p>Nödvändigt för att skapa den tillit som behövs för att ta del av en kreativ aktivitet för välbefinnande.</p>	<p>Vilka sätt att kommunicera är konstruktiva? Vilka sätt att kommunicera är inte till nytta? Vilka former, kanaler och tidpunkter lämpar sig för kommunikation? Hur agerar jag för att bemöta och skapa medvetenhet kring när kommunikationen inte fungerar på ett bra sätt?</p>	<p>Rama in tillfälliga aktiviteter så att deltagarna vet vad som ska hända och varför, förklara tydligt hur en kan göra om en upplever obehag eller stress före, under, eller efter en aktivitet.</p> <p>Skapa överenskommelser med gruppen för att klargöra vad som kan förväntas gällande: arbetets omfattning, möjliga fördelar men också risker med att delta, ev. kostnad, samt hur kommunikationen bör ske utanför aktiviteten.</p> <p>Skapa gemensamma regler för att klargöra vilka förväntningar som finns när gruppen arbetar tillsammans.</p> <p>Definiera hur avsteg från gemensamma regler och överenskommelser ska hanteras, både i gruppen som helhet och mellan individer.</p>

Utveckla en egen 'verktygslåda' med kreativa aktiviteter för välbefinnande som du kan använda och anpassa efter behov.

Ger dig möjlighet att utveckla och förbättra din praktik över tid.

Hur ser min verktygslåda ut idag? När uppdaterades den senast? Hur har jag anpassat mina verktyg det senaste året? Vad har hänt det senaste året som kan vägleda mig i hur jag skulle kunna anpassa mina verktyg?

Ta fram och pröva nya aktiviteter för att vidga din verktygslåda och notera sätt att förändra och anpassa dem till olika sammanhang och situationer.

Reflektera aktivt för att identifiera sätt att utveckla din verktygslåda.

Använd **handledning** för att få hjälp att utveckla dina verktyg.

Delta i **fortbildning** för specifika sammanhang och för att tillägna dig särskilda verktyg.

Skapa ett arbetsklimat och en fysisk miljö som främjar välbefinnandet hos alla deltagare (inkl. ledaren).

Nödvändigt för din förmåga att svara mot deltagarnas (varierande och oförutsägbara) behov.

Hur kan jag introducera, genomföra och avsluta arbetet i gruppen på sätt som stödjer trygghet och välbefinnande?

Vad kan jag göra med rummet/platsen där vi arbetar för att det ska kännas tryggt och välkomnande?

Hur kan jag se till att rummet/platsen där vi arbetar är fysiskt säker för deltagarna, i synnerhet om de behöver lämna lokalen snabbt?

Kollegial feedback, som bygger på observation, är ett bra sätt att bidra till reflektion och öka sin medvetenhet om sitt faktiska ledarskap.

Att använda sig av **kollegial feedback eller handledning**, eller att ha en **mentor** kan också stödja utvärdering och reflektion.

Be om **återkoppling** från deltagarna under eller efter era träffar, kring hur de uppfattade arbetsmiljön.

Bedöm och bemöt risker, behov och utmaningar som kan tänkas dyka upp, för att kunna stödja alla deltagares (inkl. ledarens) välbefinnande.

Nödvärdigt för dina möjligheter att svara på de olika behov som finns i gruppen.

Vad vet jag om personerna som kommer att delta och vilka risker, behov och utmaningar som kan komma att dyka upp?

Vad kan jag göra rent konkret för att minska och/eller hantera de risker och utmaningar jag ser? Behöver jag hjälp av någon för att göra detta?

Vad kan jag göra för att ta hand om mitt eget välbefinnande när svårigheter dyker upp?

Att delta i **kollegial reflektion**, **mentorsprogram** och **handledning** kan underlätta att få förutse och bedöma eventuella utmaningar och hur de kan hanteras.

Kollegial observation är ett bra sätt att stödja reflektion och öka sin medvetenhet om sitt faktiska ledarskap.

Handledning eller **mentorssamtal** efter genomfört arbete kan bidra till att utvärdera hur du hanterade utmaningar och avgöra om något mer behöver göras.

Utveckla ömsesidig förståelse för varandras arbete i samarbeten och när du arbetar med/inom en organisation. Anpassa eller ifrågasätt arbetet vid behov.

Skapar förutsättningar för att arbetet blir så bra som möjligt för deltagarna, särskilt viktigt när flera yrkesroller arbetar tillsammans.

Vilka arbetsrelationer behöver jag utveckla för att mitt arbete ska bli så bra som möjligt? Hur kan organisationen utvecklas för att skapa bättre samarbete och en bättre verksamhet för deltagarna? Hur kan jag vara delaktig i den utvecklingen?

Utforska hur du kan arbeta med olika relevanta aktörer och gör tydliga överenskommelser om vad som ska gälla för samarbetet.

Involvera fler i rekryteringen av deltagare, och underrätta andra om rekryteringsprocessen vid behov.

Ordna med lämplig försäkring när du arbetar utanför din anställning.

Nödvärdigt för att genomföra verksamhet, oavsett sammanhang.

Hur ser min försäkring ut idag? Täcker den alla aktiviteter jag genomför, inomhus och utomhus? Hur ser organisationens försäkring ut? Täcker den de aktiviteter jag genomför inomhus och utomhus?

Finns det några tvetydigheter? Hur kan jag reda ut eller minimera oklarheter?

Teckna om möjligt en allmän ansvarsförsäkring och skydd vid skadestånd. **Gå med** i en organisation, som redan har ett ordentligt försäkringskydd, där du kan genomföra dina aktiviteter (och var noga med att ta reda på vad deras försäkring täcker).

Se till att du har skriftligt informerat samtycke när det är aktuellt.

Nödvändigt för att upprätthålla etisk - och lagenlig - verksamhet i olika sammanhang.

Hur vet jag att jag har samtycke att sprida deltagares texter eller erfarenheter, från min egen praktik?

Hur kan en deltagare tänkas reagera vid något tillfälle i framtiden, utifrån sin specifika situation?

Hur kan jag informera deltagare om möjliga konsekvenser och risker med att ge sitt samtycke?

Sök **anvisningar** om vanliga tillvägagångssätt för att erhålla **giltigt samtycke** vad gäller barn eller personer som inte själva är kapabla att lämna samtycke. Den organisation du verkar inom kan redan ha etablerat former för detta.

Be deltagare att skriva under blanketter för **information och samtycke** innan du använder deras arbete i andra sammanhang eller i forskning.

Gör detta tillsammans med deltagarna som en självklar del av ditt **arbetsätt** vid inledningen av ett projekt.

Respektera lagar och regler.

Nödvändigt för att genomföra verksamhet, oavsett sammanhang.

Vilka är de specifika lagar och regler som gäller i de sammanhang där jag arbetar? Hur tar jag reda på det? Hur håller jag mig uppdaterad? Hur kan jag bygga in dessa kontroller i mitt vanliga vardagliga arbetsätt? Hur kan jag bli medveten om mina egna förutfattade meningar?

Sök **anvisningar** från den organisation du verkat inom (t.ex. angående krav på kontroller relaterade till personliga omständigheter).

Delta i **aktuella kurser om jämlikhet, mångfald och inkludering** i specifika sammanhang (t.ex. media).

Delta i **aktuella kurser om konfidentialitet och integritetsskydd** om det är relevant.

Se till att du utvecklar din egen praktik olika sätt.

Nödvändigt för att kunna anpassa och förbättra eget arbete, för att utveckla empati med deltagarna och för medvetenhet om ändringar gällande etiska och juridiska krav.

Vilka områden av min egen praktik fångar min uppmärksamhet? Varför? Vad kan jag lära mig av det? Vilken påverkan har jag? Hur vet jag det? Vad kan jag ha missat? Vad kan jag lära av motsägelsefulla resultat?

Vilka former av belägg och insikter dras jag till? Vilka undviker jag? Vad riskerar jag att missa?

Vad har hänt det senaste året som kan ge mig en antydning om hur jag kan utvecklas under det kommande året?

Använd själv kreativa och reflektiva övningar i din vardag för att erfara hur de fungerar.

Delta i **handledning** för att stödja reflekterande över och utforskande av praktik, exempelvis beträffande graden av flexibilitet och inkluderande i dina aktiviteter.

Håll dig uppdaterad om de **senaste artiklarna och böckerna**.

Ta emot **feedback** från deltagare eller genomför **utvärdering** och **bedömning** av resultat.

Kollegial observation av praktiken.

Varning: Informationen i detta dokument har granskats av praktiker som arbetar inom många olika fält och är enbart avsedd som information för att komplettera din befintliga reflektiva praktik, ditt omdöme, medvetenhet om lokala föreskrifter och lagar, och övriga relevanta förutsättningar. Guiden är inte att betrakta som professionell rådgivning eller föreskrifter, och den ersätter inte formell eller erforderlig utbildning, kvalifikationer, eller försäkring. Praktiker bör söka certifierad eller erkänd professionell rådgivning, och/eller utbildning för att avgöra lämpligheten och relevansen gällande all information i denna rapport i relation till det egna sammanhanget. Ingen av författarna, medarbetarna eller organisationerna knutna till denna rapport kan hållas ansvariga för din tillämpning, användning eller anpassning av den befintliga informationen, eller några därmed sammanhängande konsekvenser.



Av Professor Tony Wall och Richard Axtell (översättning Julia Fries och Eva Österlind).

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