

Sağlıklı yasam için yaratıcı uygulamalar - uygulama kılavuzu

2020

Lapina Enternasyonal sağlıklı yaşam için gerekli olan yaklaşımları teşvik eden ve eğitim, sağlık, toplum, gönüllü hizmetler, özel ve kamu sektörlerinde çalışan kişileri destekleyen uluslararası bir kurumdur.

Kasabındaki kılavuzun, bu uygulamanın güvenliğini ve etkinliğini geliştirmek için pratiğinizi, muhakeme yeteneğinizi, yerel uygulamalara ve yasalara olan farkındalığınızı etkili bir şekilde destekleyeceğine inanıyoruz.

Bu kılavuzun yanı sıra eğitim için yeni fırsatlar, self sertifika programları, denetmen geliştirme fırsatları ve uluslararası bir konferans planlıyoruz.

Son gelişmeler için İnternet sitemizi zziyaret edebilirsiniz.
www.lapidus.org.uk

Sağlıklı Yaşam İçin Yaratıcılık Gelişiyor

Sağlıklı yaşam için yaratıcılık yıllar içinde önemli ölçüde büyüdü ve şimdi sınıflar, iş yerleri hastaneler, yaşlı bakım merkezleri, toplumsal alanlar, festivaller ve hatta hkumet gibi birçok farklı ortamlarda yaygınlaşabiliyor.

Siirt, hikaye anla timi veya biyografik yazı gibi yaratıcı uygulamaların iyileşmeyi desteklemek ve kişisel gelişimi teşvik etmek için uzun suredir kullanılmaktadır ve her geçen gün yaygınlaşmaktadır.

Bu kılavuz, uygulayıcıları etkili ve güvenli bir sekilde desteklemek için TS Elliot Foundation, The Old Possum's Practical Trust ve University of Chester'in desteği ile geliştirilmiştir.

Bu Kılavuz Nasıl Geliştirildi

Bu kılavuzla 2017-2019 yılları arasında (1) dünyanın dört bir yanından (Birleşik Krallık, Amerika, Avustralya ve Küresel alışma grupları içeren) 100 profesyonel alanı kapsayan konuları analiz ederek (2) Bu konuları özenle hazırlanmış 20 ifadede özetleyerek ve (3) Bu ifadeler farklı alanlardan uygulamacılarla yüz yüze ve cevrim içi danışma toplantıları yapılarak geliştirildi.

Bu nedenle bu kılavuz sanat, sağlık, iş dñnyası, hayır kurumları, üçñncü ssektör kuruluş ve hükümetten ellinin üzerinde farklı is kollarında çalışan kişilere (okul ve üniversite öğretmenleri, çeşitli terapistler (sanat, dans, müzik, meslek hastalıkları uzmanı), yazarlar,sairler, müzisyenler, sanatçılar, aktivistler, politika danışmanları, toplum geliştirme uzmanları, danışmanlar, psikologlar, hemşireler, halk sağlığı uzmanları, araştırmacılar, is adamları) danışılarak hazırlanmıştır.

Bu Kılavuz Kimler İçin ?

Bu kılavuzla sağlıklı yaşama ulaşmak için yaratıcı uygulamalar programını kullanan danışmanlar için hazırlanmıştır. Farklı ortamlarda danışmanlara yardımcı olmak için tasarlanmıştır ve bu nedenle kati kurallara bağlı olmaktan ziyade esnek olacak şekilde dizayn edilmiştir.

Deneyimli danışmanlar bu kılavuzu fikirlerini derinleştirmek için bir araç olarak kullanabilirken yeni danışmanlar yeni öğrenme ve gelişim fırsatlarını deneyimlemek için kullanabilirler.

Bu Kılavuz Nasıl Kullanılır?

Farklı ortamlarda danışmanlara yardımcı olmak için tasarlanmıştır ve bu nedenle sıkı kurallara bağlı olmaktan ziyade esnek olacak şekilde dizayn edilmiştir.

- **Kısa ya da uzun süreli yaratıcı aktivitelerinizi ve programlarınızı tasarlamak**
- **Belirli bağlam veya ortamlarda yaratıcı etkinliklerin kullanılıp kullanmayacağına karar vermek.**
- **Etkili ve güvenli uygulama sağlamak için hangi ek destek veya düzenlemeleri seeceğinize karar vermek**
- **Kendinizin veya diğerlerinin uygulamalarını değerlendirmek**
- **Mevcut uygulamanızı nasıl geliştireceğinize yardımcı olmak**
- **İyi ve gelecek vadeden uygulamaları nasıl belirleyeceğimize, odullendireceğinize veya taniyacagınıza karar vermek**

Önerilenler	Neden önemli?	Önerilenleri kavramak için soru örnekleri	Neler yapabileceğinize dair örnekler?
1 Kapsamı belirlemede kendi uzmanlığınızı, deneyimlerinizi ve niteliklerinizi göz önünde bulundurmak ve gerekli olabilecek desteği organize etmek	Belirli bir aktiviteyi/işini etkili ve güvenli şekilde yapabilmek için sizin ve diğerlerinin mevcut becerilerinize olan güveninizi sağlar	Bu aktiviteyi/işini etkili ve güvenli şekilde yapabilmek için neye ihtiyacım olduğunu nasıl bilirim? Aktiviteyi/işini yapmayı kabul etmeden önce nasıl öğrenebilirim? Benden daha deneyimli kişiler var mı? Onlardan nasıl faydalanabilirim?	Aktivite/isi sizden daha deneyimli ve nitelikli bir danışmanla birlikte gerçekleştirmek Uygulamanın spesifik alanlarında katılımcıları yönlendirerek farkındalık gelişimini desteklemek Her türlü riski nasıl azaltabileceğinizi değerlendirmenize yardımcı olmak için deneyimli bir kişiyle işbirliği içinde olmak
2 Uygun ilişkiler kurmak ve sürdürmek	Sağlıklı yaşam için gereken güveni yaratabilmek adına gerekli	Yardımcı formlar, kanallar, iletişim zamanlamaları neler olabilir? Gereksiz formlar kanallar, iletişim zamanlamaları neler olabilir? Gereksiz formlara kanallara iletişim zamanlamalarına işlevsel olarak nasıl farkındalık yaratabilirim?	Kısa aktiviteler için olası riskleri ve nedenlerini tanımlamak, etkinliğin öncesinde ve sonrasında stres yaşayan katılımcılara destek olmak için posterler hazırlamak İs kapsamı, potansiyel faydalar, potansiyel riskler, fiyat, çalışma süresi, aktiviteler dışında kabul edilebilir iletişim yolları kurmayı kapsayan ortak beklentileri ve parametreleri netleştirmek için sözleşmeler kullanmak veya oluşturmak Grup ortamlarında beklentileri netleştirmek için temel kurallar oluşturmak Grup içi ve birebir konuşmaları da kapsayan sözleşmelerin ve kuralların ihlaliyle başa çıkmak için kabul edilebilir yolları tanımlamak.

3 Gerektiğinde uyarlanabilecek sağlıklı yaşam araçları için yaratıcı uygulamalar geliştirmek

Zaman içinde aktivitenizin/işin güvenliğini ve etkinliğini geliştirmenizi sağlar

Şu anda elimde hangi araçlar var ve en son ne zaman güncellendi?
Bu araçları daha önce aktivitelere nasıl uyarladım?
Bu uyarlamaları yapmama yardımcı olan fikir neydi?

Şu anda elimde olan araçları geliştirmek ve farklı durumlar için değiştirebileceğiniz ya da uyarlayabileceğiniz yolları kaydedebilmek adına yeni etkinlikler yapmak ve test etmek
Mevcut araçları geliştirme yollarını belirlemeye yardımcı olmak için yansıtıcı uygulama kullanmak
Araçları geliştirmenin yollarını belirlemeye yardımcı olmak için denetimde bulunmak
Spesifik alanlarda düzenlenen eğitimlere katılmak

4 Danışmanları da kapsayan tüm katılımcıların sağlıklı yaşamı için elverişli ortam oluşturmak

Katılımcıların farklı ve beklenmedik ihtiyaçlarına etkili ve güvenli bir şekilde cevap verebilmeniz için gerekli

Sağlıklı yaşamı desteklemek için aktivite/işini nasıl oluşturur, düzenler, bitiririm?
Güvenlik ve sağlıklı yaşam duygusunu desteklemek için aktivite/işin yapılacağı fiziksel alanı nasıl düzenleyebilirim?
Aktivite alanının acil tahliyesi gerekliliğinde katılımcıların güvende olmaları için ne tür düzenlemeler yapmalıyım?

Eş zamanlı aktivite bağlamında “akran gözlemi” yapmak farkındalık yaratmak ve yanıt almak için faydalı bir yöntemdir.
Akran desteği, akıl hocalığı ve denetim de farkındalığı ve gelişimi destekleyecektir.
Oturum sırasında veya sonrasında katılımcılardan geri bildirim istemek, uygulamanın etkililiğini ölçmeye yardımcı olabilir.

5 Risk ve ihtiyaçları tahmin etmek ve cevap vermek. Tüm katılımcıların sağlıklı yaşamını desteklemek için riskleri, ihtiyaçları ve varolan zorlukları tahmin etmek ve gidermek

Katılımcıların farklı ve beklenmedik ihtiyaçlarına etkili ve güvenli bir Şekilde cevap verebilmeniz için gerekli

Katılımcıların hakkında neler biliyorum ve hangi riskler, ihtiyaçlar ve zorluklarla karŐılaŐabilirim?

nemli risk ya da zorlukları azaltmak veya yönetmek için pratik olarak ne yapabilirim? Bunu yapmama yardımcı olacak kimi bilgilendirmem gerekir?

Zorluklar esnasında kendi sağlıklı yaşamımı desteklemek için ne yapabilirim?

Aktivite/iş öncesinde akran desteği, potansiyel risk ve olası zorluklarla başa çıkma yollarını değerlendirmenize yardımcı olabilir.

Gerçek zamanlı eylem bağlamında farkındalık ve düşünmeyi desteklemek ve araŐtırmak için akran gözlemi yararlı bir yöntemdir.

Aktiviteden sonra denetim veya akıl hocalığı yapmak, olası zorluklarla nasıl başa çıkacağınızı değerlendirmenize ve ekstra ne yapabileceğinize karar vermenize yardımcı olabilir.

6 Aynı kurum içinde ortak çalışma konusunda karŐılıklı anlayıŐ geliştirmek ve uyum sağlamak ya da gerektiğinde meydan okumak

Özellikle birden fazla iş kollarından profesyonellerle çalışırken danıŐmanların katılımcılarla etkili ve güvenli bir Şekilde çalıŐmasını sağlar

Daha etkili ve güvenli bir uygulama sunmak için hangi iliŐkileri geliŐtirmem gerekir?

Ortak alıŐanlara ve/veya katılımcılara fayda sağlamak için hangi uygulamalar geliŐtirilebilir?

Bu deėiŐikliėi teŐvik etmeye nasıl yardımcı olabilirim?

Koşullar uygun olduğunda ilgili kiŐilerle çalışma yollarını araŐtırmak ve uyulması gereken belirli protokolleri kabul etmek

Koşullar uygun olduğunda diğerlerini katılımcı sözleşme aŐamasına dahil etmek

Koşullar uygun olduğunda katılımcının, sözleşme aşamasında diğerlerine kısa bilgi vermesi

7 İş dışı bağımsız çalışırken gerekli sigortaları yapmak

Uygulamaların sürdürülmesi için gerekli

Şu an hangi sigortaya sahibim?
Yaptığım iş için beni uygulama alanında ve dışında kapsıyor mu?

Kurumun sahip olduğu sigorta nedir? Kurum içinde ve dışında kapsayıcı mı?

Herhangi bir belirsizlik var mı?
Bu belirsizliği nasıl çözebilirim?

Gerektiğinde kişisel tazminat ve kamu sorumluluk sigortası düzenlemek

İşi teslim etmek için hali hazırda uygun sigortayı organize eden başka bir kuruluşa katılmak. (Sigortanın hüküm ve koşulları hakkında net olunmalı)

8 Katılımcıların geçerli onay formlarını güvende tutmak

Ortamlarda tek ve yasal uygulamaları gerçekleştirmek için gerekli

Kendi yerimdeki katılımcıların çalışmalarını veya deneyimlerini paylaşmak için yetkili olduğumu nasıl bilebilirim?

Bir katılımcı gelecekte farklı koşullar altında nasıl tepki verebilir?

Katılımcıları onay vermenin olası sonuçları ve riskleri hakkında nasıl bilgilendirebilirim?

Çocuklar veya rıza verme yetisi olmayan kişilerin katılımı için geçerli onay yöntemleri hakkında tavsiye almak. Kabul kurulu hali hazırda bunun yollarını belirlemiş olabilir.

Katılımcılardan çalışmalarını başka bağlamlarda veya herhangi bir araştırmada kullanmadan önce bilgi ve onay formlarını imzalamalarını istemek.

Yukarıdakileri katılımcılar ile kabul veya sözleşme aşamasında standart çalışma yöntemlerinize uygun olarak oluşturmak.

9 Tüm yasal gerekliliklere uymak	Uygulamaların sürdürülmesi için gerekli	Çalıştığım alandaki yasal gereklilikler nelerdir? Bunları nasıl öğrenebilirim? Nasıl güncel kalabilirim? Bunları kendi çalışma standardıma nasıl uygulayabilirim? Farkında olmadığım ön yargılarımı nasıl öğrenebilirim?	Kabul kurulundan tavsiye almak (kişisel koşullarla ilgili gerekli kontroller) Eşitlik, çeşitlilik ve belirli ortamlarda (örneğin kamu hizmetleri) yer alma üzerine güncel kurslara katılmak. Kişisel bilgilerin gizliliği ve bireylerin korunmasıyla ilgili güncel kurslara katılmak.
10 Uygun yollarla kendi yöntemlerini geliştirmek	Kendi çalışmalarını adapte edebilmek, katılımcılarla empati geliştirmek, etik ve yasal değişiklikler hakkında farkındalık sağlamak için gerekli	Hangi uygulama alanları dikkatimi çekiyor? Neden? Bundan ne öğrenebilirim? Nasıl bir etki yaratıyorum? Nasıl bilebilirim? Neyi gözden kaçırıyor olabilirim? Yanıltıcı bulgulardan nasıl fayda sağlayabilirim? Ne tür bulgu ve anlayışlara yöneliyorum? Hangilerinden kaçınıyorum, neleri gözden kaçırıyor olabilirim? Geçen yıl, gelecek yıl boyunca nasıl gelişebileceğime dair bana ipucu veren ne oldu?	Etkinliğini ölçmek için yaratıcı ve yansıtıcı uygulamalar yapmak Örneğin faaliyetlerinizin esnekliği ve kapsayıcılığıyla ilgili olarak uygulama üzerine düşünmeyi ve araştırmayı desteklemek için denetimde bulunmak Güncel makaleleri ve kitapları takip etmek Katılımcılardan geri bildirim almak veya değerlendirmeler yapmak Uygulamaların akran tarafından gözlemlenmesi

Sorumluluk Reddi Beyanı: Bu belgedeki bilgiler farklı alanlarda çalışan uygulayıcıların tecrübelerinden derlenmiştir. Bu nedenle sadece mevcut yansıtıcı uygulamanızı, değerlendirmenizi, yerel uygulamaların ve yasaların ve diğer ilgili konuların farkındalığını desteklemek için bilgi olarak sunulmaktadır. Buradaki bilgiler profesyonel tavsiye veya talimat olarak kabul edilemez ve herhangi bir resmi veya zorunlu eğitim, nitelik, veya sigortanın yerini alamaz. Uygulayıcılar, bu rapordaki herhangi bir bilginin kendi özel bağlarıyla ilgili olarak uygunluğunu tespit etmek için sertifikalı veya profesyonel tavsiye eğitim veya talimatname almalıdır. Bu nedenle bu raporu hazırlayan yazarların, katkıda bulunanların veya kurumların hiçbirini, bilgilerin veya sonuçların uygulanmasından, kullanılmasından veya uyarlanmasından sorumlu tutulamaz.



Yazanlar Profesör Tony Wall, Richard Axtell, Şeyda Yürük.

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