

# DET KREATIVA UTTRYCKET SOM KRAFTKÄLLA

*Till dig som är ledare inom  
kreativ verksamhet – ett  
kunskapsmaterial om att  
möta psykisk ohälsa*





” Även om vi ofta ser sjukvård som svaret på psykisk ohälsa, kan konstnärliga verktyg vara minst lika viktiga för välmåendet som att använda psykologiska verktyg

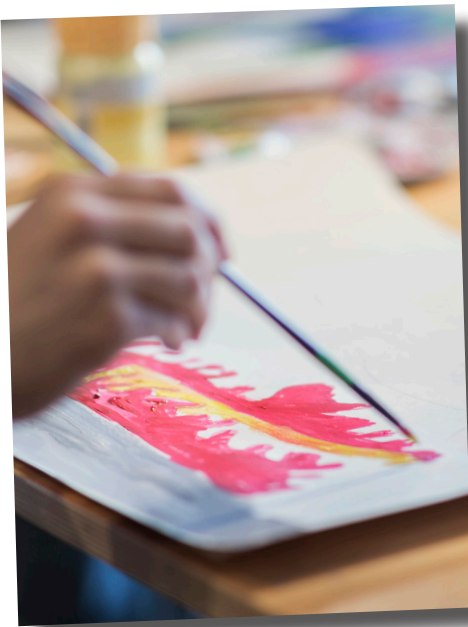


Detta är ett kunskapsmaterial som vänder sig till dig som är ledare inom kreativ verksamhet. Fokus är på skapandets terapeutiska potential för välmåendet och på hur man som ledare kan bemöta psykisk ohälsa i yrkesrollen. Reflektionsfrågor och praktiska verktyg syftar till att skapa samtal om hur tecken på psykisk ohälsa bland deltagare kan hanteras.

Materialet bygger på erfarenheterna av Express Yourself with Art – ett projekt av Betaniastiftelsen och Kulturhuset Stadsteatern, genom Lava och Forum/Debatt, bestående av konstnärliga workshops för nyanlända ungdomar, under ledning av konstnären Ashraf Araqchi och med stöd från Folkhälsomyndigheten. Läs mer om projektet på [Betaniastiftelsen.nu](http://Betaniastiftelsen.nu).

Framtaget av: Minna Forsell, på uppdrag av Betaniastiftelsen i samverkan med Kulturhuset Stadsteatern/Lava och Studieförbundet Bilda. Materialet har kommenterats av sakkunniga vid BUP Asylpsykiatriska enhet samt Transkulturellt centrum/Stockholms läns landsting.

*Foto: Anna Tärnhuvud och Anders Roos*



# Skapande verksamhet - en resurs för välmående

Under svåra perioder i livet är skapande verksamhet ofta läkande och ibland det enda sättet som det är möjligt att uttrycka sig på. Att hitta vägar att säga det som kanske inte kan sägas med ord har en väsentlig betydelse för den psykiska hälsan.

## DET KREATIVA UTTRYCKETS POTENTIAL

**K**onst och skapande har alltid varit sätt för människan att hantera sina livsfrågor. Att ge sina erfarenheter form kan förhindra att psykiska sjukdomssymptom utvecklas, och det kan främja den egna bearbetningen av svårigheter.

Att ledsaga människor till ett konstnärligt uttryck kan förutom att alstra kreativitet också vara att visa vägen till en öppning ut ur deras eget lidande. Det icke-verbala uttrycket kan vara den lindring som erbjuder ett andrum

från problemen och starten på en hantering av dem. Även om vi ofta ser sjukvård som svaret på psykisk ohälsa, kan konstnärliga verktyg vara minst lika viktiga för välmåendet som att använda psykologiska verktyg.

Du som arbetar nära människor som mår dåligt kan ha många frågor om hur du ska förhålla dig till hur den andre mår: "Är det bäst att ta ett steg tillbaka eller bör jag aktivt engagera mig genom att ställa frågor?"

*Är det bäst att ta ett steg tillbaka eller bör jag aktivt engagera mig genom att ställa frågor? När bör jag göra något och i så fall vad?*

När bör jag göra något och i så fall vad?" Dessa frågor har inga enkla svar, men oavsett hur du väljer att göra har bemötandet en stor betydelse för båda parter; du behöver känna dig trygg i din roll och bekväm med ditt ansvar, och deltagaren behöver få känna sig bemött och sedd.



Att skapa något tillsammans med andra kan ge ytterligare en dimension till den läkande potentialen.

## ATT ERJUDA ETT UTTRYCK

**E**n kraftfull hjälp för den som går igenom något tungt är att erbjuda ett uttryck för upplevelserna. Det kan vara i form av att uttrycka sig genom att måla eller skriva, eller genom att ta del av andras uttryck, såsom en konst-

utställning, ett museibesök eller ett skönlitterärt verk. Detta kan göras på egen hand eller, vilket ofta skapar en ytterligare dimension till den läkande potentialen, i grupp. Oavsett form så är detta att ge en annan person möjlighet

och tillåtelse att berätta utifrån sig själv en handling som rymmer stor potential för att denne ska må bättre. Oavsett hur jobbigt man har det brukar det kännas som en lättnad att få uttrycka sina känslor, tankar och erfarenheter.

**” Det som är svårt att prata om, antingen för att orden inte räcker till, eller för att man inte vågar, kan finna uttryck via andra former, som känns tryggare och känslomässigt lättare**

## ATT FÅ BERÄTTA UTAN ATT PRATA

**D**et är inte alla som kan, vill eller orkar prata om det de går igenom. Många gånger är det strukturerade samtalet som till exempel erbjuds i vården lättare sagt än gjort. Det passar inte alla vid alla tidpunkter i livet.

Det som är svårt att prata om, antingen för att orden inte räcker till, eller för att man inte vågar, kan finna uttryck via andra former, som känns tryggare och känslomässigt lättare.

Att hitta en form för konstnärligt skapande som man tycker om är

att likställa med de terapeutiska verktyg som vården lär ut; det kan fungera som en form av självhjälp. Du som arbetar med att vägleda andra till konstnärligt skapande har därmed en mycket viktig och meningsfull funktion för dem du möter.

# Terapeutisk effekt – men inte terapi

Att vara viktig för andra får dock inte blandas ihop med att ha ett professionellt ansvar för deras psykiska hälsa. Att skapande verksamhet kan ha en terapeutisk effekt innebär inte att den som leder kreativ verksamhet utför terapi.

## POTENTIELLT BETYDELSEFULL – INTE ANSVARIG

**D**en terapeutiska effekten är en bieffekt som snarast uppstår just genom att den skapande verksamheten är fri från målsättningar och vårdande ambitioner.

Det är viktigt att du som är ledare för kreativ verksamhet i din roll är medveten om att du är potentiellt betydelsefull för den som mår dåligt, snarare än att uppleva ett tyngande ansvar för dennes mående.



Konstnärlige ledaren Ashraf Atrachi bad deltagarna i projektet Express Yourself with Art skriva något på sitt hemspråk. Fahim skriver här om saknaden av sin vän.

## TIPS OCH REFLEKTION

- Att göra något gemensamt är ett bra sätt att få igång samtal, till exempel en utflykt till ett museum, en konsthall, att delta i en workshop i en ateljé eller att läsa i grupp med påföljande litteratordiskussion (det vill säga metoden "shared reading"). Hur gör du i just din yrkesutövning? Använder du dig av denna grupp-potential? Märker du skillnad på de samtal som uppstår när deltagarna gör saker individuellt och när de gör dem i grupp?
- "Terapeutiskt" och "terapi" är inte samma sak. Upplever du din terapeutiska potential för deltagarna som något positivt, eller kan du känna att ansvaret tynger? Finns det i så fall något sätt att vända på detta, så att du känner dig betydelsefull snarare än alltför belastad?



# Vad är ohälsa och vad är livssmärta?

Gränsen mellan sjukdom och den smärta som hör till livet är inte lätt att dra. Att lidande och olika typer av problem hör människolivet till är givet, men också att dessa svårigheter kan bli för mycket och att psykisk ohälsa kan utvecklas ur dem.



## NÄR LIVSSMÄRTA BLIR SJUKDOM

**N**ågon enhetlig definition av psykisk ohälsa finns inte, men ett sätt att tänka kring gränsen mellan livssmärta och sjukdom är att se till individens möjligheter att hantera lidandet. Finns det motståndskraft mot problemen? Finns det en förmåga att hantera det dåliga måendet? Finns det strategier som hjälper personen att klara av det jobbiga?

Om resurserna och förmågorna att tampas med sina svårigheter är för små kan lidandet bli personen övermäktigt. Psykiska besvär kan vara övergående och normala reaktioner på livshändelser, men de kan också väsentligt begränsa individen och försvåra möjligheten att leva fullt ut.

När besvären hämmar eller skadar människan utan att hen har förmåga att hindra detta börjar vi tala om sjukdom.

## HUR GÖR MAN FÖR ATT MÅ BÄTTRE?

**M**ånga behandlingar vid psykisk ohälsa innehåller inslag av acceptans. Att lära sig att tolerera livets motgångar och smärtsamma upplevelser är ett sätt att bli starkare och därmed må bättre.

Att bära sin egen smärta är en viktig livskompetens, liksom att kunna berätta om den och be andra om hjälp vid behov. Detta är inslag i de flesta former av psykoterapeutiskt syftande behandlingar. Men för att vara till hjälp behöver inte berättande vara verbalt, och det icke-verbala uttrycket är ofta till stor hjälp när språket tryter. Det kan vara ett verksamt sätt att komma vidare.

**” När besvären hämmar eller skadar människan utan att hen har förmåga att hindra detta börjar vi tala om sjukdom**



## ATT SITTA I SAMMA BÅT

**D**essa terapeutiskt verksamhetsbeståndsdelar finns även i yrkesvardagen för en ledare inom kreativ verksamhet. Att erbjuda deltagare möjligheten att uttrycka sig och bli lyssnade på är en kraftfull in-  
vit, och många kan uppfatta detta som ett tillfälle att anförtro sig och få den hjälp som de behöver. Kanske väcks hopp om att få mer hjälp än vad du som ledare kan erbjuda, och kanske uppfattas du som en slags terapeut i dessa lägen.

Även om det kan finnas likheter mellan en ledare för skapande verksamhet och en terapeut, så är förstås skillnaderna större. Framförallt beträffande det formella ansvaret; skapande verksamhet

**” Att bli bemött på jämlik grund kan upplevas som mycket befriande, särskilt om man i andra sammanhang inte har blivit det**

innebär inte samma åtaganden som vård och psykoterapi.

Men det som också skiljer den kreativa verksamhetens ledare från terapeuten är den mer konkreta jämlikhet som präglar relationen till deltagaren. I en terapi finns alltid patient- och behand-

larrollerna som innebär vissa begränsningar i jämlikheten, medan den som leder kreativ verksamhet på ett tydligare sätt kan sitta i samma båt som den andre. Ledaren kan delta med deltagarna på ett väldigt speciellt sätt.

Många gånger kan också ledaren på ett konstruktivt sätt använda sina egna erfarenheter i arbetet, precis som gruppdeltagarna. Och just denna likvärdighet är en styrka; att som deltagare bli bemött på jämlik grund kan upplevas som mycket befriande, särskilt om man i andra sammanhang inte har blivit det. När uttrycket blir taget på allvar blir individen tagen på allvar, och detta är alltid läkande.

## ATT BÄRA VAD DET ÄN MÅ VARA

**S**amtidigt innebär denna terapeutiska potential en utmaning för den som leder verksamheten, eftersom skapandet kan väcka alla slags känslor, inte bara glädje och befrielse. Att möta de känslor som uppstår kan vara

krävande för såväl deltagare som ledare. Du och deltagaren behöver båda orka stå ut med det som skapandet väcker, och här behöver du som ledare vara lyhörd inför både dig själv och den andre.

Att orka möta det jobbiga har

stor betydelse, men det kan också ta på krafterna. Du kan därför behöva sätta gränser kring den historia som skapandet ger upphov till, och kanske tillsammans med deltagaren ta pauser från det som är tungt.



Det som också skiljer den kreativa verksamhetens ledare från terapeuten är den mer konkreta jämlikhet som präglar relationen till deltagaren.

### Tips och reflektion

• “Att delta med deltagarna” innebär många möjligheter till möten och samtal.

• ● Hur tar du tillvara denna potential?

• ● Hur skulle du beskriva de fördelar som ett jämlikt skapande innebär, till skillnad från ett mer instruerande förhållningssätt till deltagaren?



# Hur ska jag förhålla mig till trauma och psykisk ohälsa?

Begreppen trauma och psykisk ohälsa är färgade av ett medicinskt perspektiv på människan. Alla människor känner sig inte hemma i detta synsätt, och drar sig kanske för att uppsöka vården.

Därför är det av stor betydelse att det finns sammanhang som inte är genomsyrade av

vårdens synsätt, men som ändå tar hänsyn till människors sårbarheter. Konstens område är ett sådant.

Hur kan du som ledare av en kreativ verksamhet förhålla dig till trauma och psykisk ohälsa och ändå stanna kvar i den egna yrkesrollen?

## TRE RIKTLINJER

**1. Håll alltid fast vid det egna uppdraget och dess specifika möjlighet att erbjuda andra hjälp i livet.**

**2. I rimlig omfattning upparbeta lyhördhet för problem som behöver annan hjälp.**

**3. Vid behov följ med till, eller erbjuda hänvisning till, lämplig instans.**

*Förutom dessa riktlinjer finns det inom ramen för rollen som den kreativa verksamhetens ledare saker som kan göras för att hjälpa den som mår dåligt.*



## ATT UPPMÄRKSAMMA

Det är inte farligt att ha modet att se och våga fråga. Att vara nyfiken på hur den andre upplever världen är inget som orsakar skada, om det görs utifrån ett ärligt intresse och med respekt.

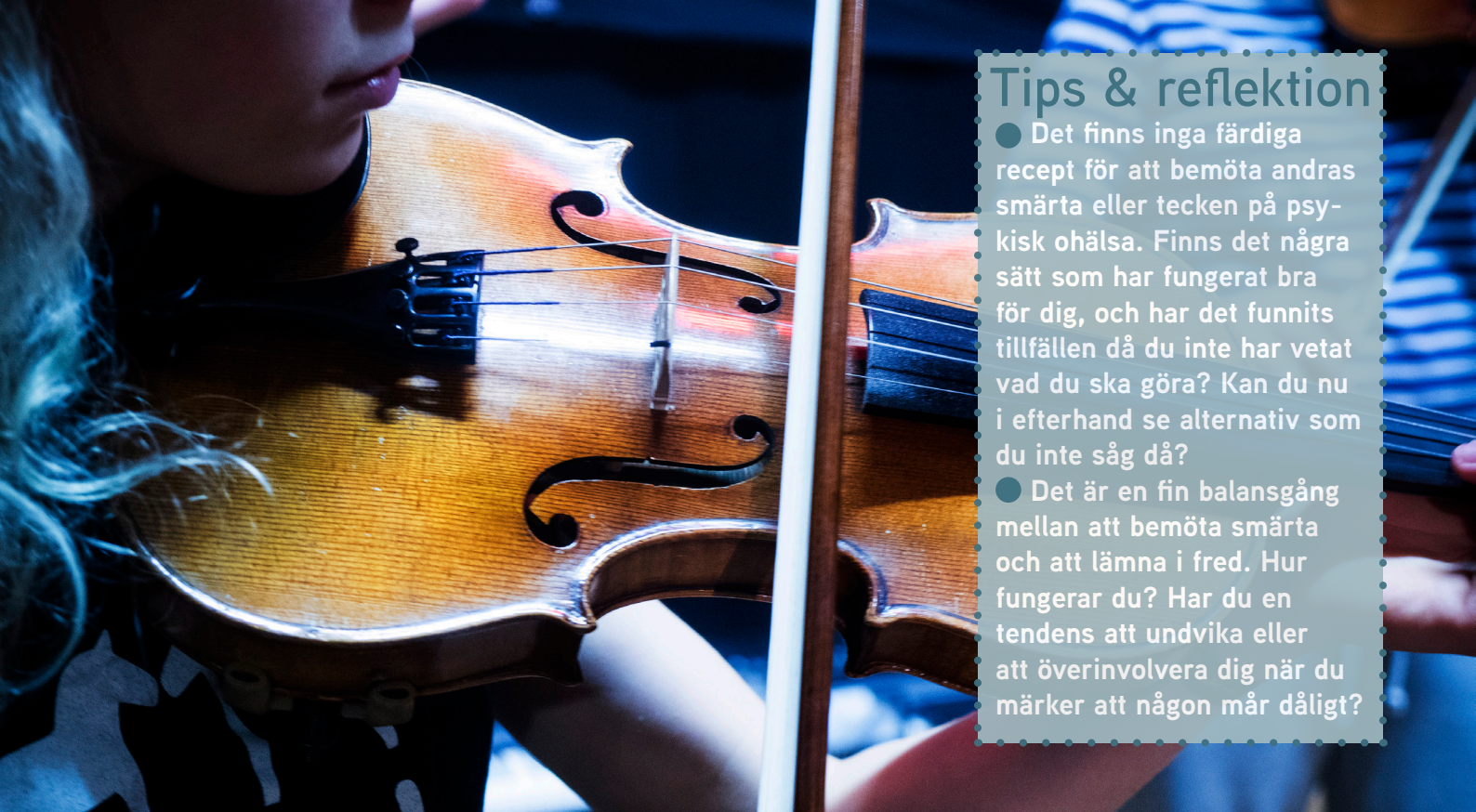
Att lita på att samtalen som uppstår utifrån bildskapandet leder framåt bör vara grundinställningen för den som leder kreativ verksamhet. Samtidigt behöver man inte heller vara rädd för att

”Att be någon att berätta om sitt skapande är ett sätt att öppna upp för viktiga ämnen

“väcka den björn som sover”; även om det kan kännas osäkert att fråga om sådant som kanske väcker den andres smärta till liv, så är den tillfrågade oftast inte främ-

mande för dessa teman. Tvärtom kan det kännas som en stor lättnad att någon vill veta och är villig att lyssna. Att be någon att berätta om sitt skapande och att ställa frågor om det är ett sätt att öppna upp för viktiga ämnen.

Ibland kanske det inte är begripligt varför en viss sak har betydelse för deltagaren, men det gör ingenting. Det viktiga är att få komma igång med berättandet, oavsett var det tar sin början.



## Tips & reflektion

- Det finns inga färdiga recept för att bemöta andras smärta eller tecken på psykisk ohälsa. Finns det några sätt som har fungerat bra för dig, och har det funnits tillfällen då du inte har vetat vad du ska göra? Kan du nu i efterhand se alternativ som du inte såg då?
- Det är en fin balansgång mellan att bemöta smärta och att lämna i fred. Hur fungerar du? Har du en tendens att undvika eller att överinvolvera dig när du märker att någon mår dåligt?

## ATT ÅTERKOPPLA

Om det kommer mycket smärta, ilska, rädsla eller berättelser från en deltagare, som du inte är beredd på, är det lätt att bli lite skakad. Det

gör ingenting och du kan berätta det som återkoppling. Om det kommer en berättelse som du inte har möjlighet att ta emot just då, så är det bra att visa detta genom

att till exempel säga "just nu måste jag fortsätta med grupparbetet här borta, men om du vill berätta mer om detta senare så lyssnar jag gärna".

## ATT INTE IGNORERA

Om du märker att någon verkar ha något tungt på hjärtat, men du samtidigt låtsas som ingenting och tänker att det nog är bäst att du tar ett steg tillbaka, finns risken att den andre känner sig osedd. De flesta vill bli sedda, även i sin smärta.

*Att få prata om det egna konstnärliga uttrycket kan leda till den där känslan av kontakt med omvärlden som gör att tillvaron får mening igen och att hoppet om att kunna göra sig förstådd tänds.*

”Att koppla berättelsen till skapandet kan hjälpa till att göra det hela mer hanterbart för båda parter

Att du lyssnar och är beredd att delta i den andres berättelse innebär allt som oftast ett stöd för deltagaren, och att koppla berättelsen till skapandet kan hjälpa till att göra det hela mer

hanterbart för båda parter.

*Samtidigt är det viktigt att komma ihåg att vissa vill berätta och andra inte. Ibland kan det vara en lättnad att slippa berätta och bara få visa, medan det konstnärliga uttrycket andra gånger är en ingång till en viktig berättelse som vill ut.*

Återigen är det ärliga intresset och det lyhörda lyssnandet dina bästa redskap för att förstå hur det ligger till för just denna individ som du har framför dig.

## UTAN ATT TA ÖVER

Men samtidigt som intresse och lyssnande är välgörande är det viktigt att du inte överinvolverar dig i den andres problem. Det är lätt hänt att vilja lösa problem åt an-

dra, eller att vilja göra dem till sina egna. Här är det viktigt att känna var gränsen går.

Olika människor har olika gränser, liksom olika professioner. Det är viktigt att respektera dessa

gränser, för allas skull. Att finnas där i stunden för den andre utan att lova alltför mycket är en hållbar grundinställning. Att be om att få återkomma är också en möjlighet som måste få finnas.

# Ett lyhört förhållningssätt

## NÄR SKA JAG VIDTA ÅTGÄRDER?

Det finns tillfällen då det är bra att vidta åtgärder. Det finns inga hundra procentiga tecken på när det är nödvändigt att ingripa i en annans liv, men en signal som ska tas på allvar är din egna oro. Om kraftig oro väcks är det bra att tala om det för den andre: "Jag blir orolig för vad du tänker ta dig till när du

går härifrån". På så sätt lyfts oron till något konkret som kan diskuteras med den andre. Att ha en dialog är helt centralt. "Kan vi komma överens om att vi ses här igen efter helgen?" är en fråga som kan underlätta och ge båda parter en viss trygghet i att ett avtal har ingåtts.

### ÄR DET AKUT?

Det är också bra att fråga sig själv om situationen är akut eller om det går att återkomma till saken nästa gång ni ses. Om det verkar akut bör du ha någon åtgärd förberedd i arbetsgruppen, till exempel att se till att personen kommer till akuten.

Det kan vara om personen uttryckligen säger att hen tänker skada sig, eller på något annat vis signalerar att hen kommer att utsätta sig för allvarlig fara. Ett annat sätt att bemöta en självskadeavsikt är att ta kontakt med närstående, familjehem eller liknande om det är möjligt, och att tillsammans med dem och deltagaren göra upp en akut plan.

### AVGRÄNSA OCH HÄNVISA

Ingen kan göra allt utan att själv bli utmattad. Det är alltid viktigt att inte ta på sig för mycket ansvar, även om det kan vara svårt att låta bli.

Ett sätt att avgränsa sig är att vara ärlig med att "jag vill inte att något ska hända dig och jag vill gärna hjälpa dig, men tyvärr har jag inte så stora möjligheter som jag skulle vilja", och att förmedla sin önskan och avsikt att ändå vara till hjälp så gott det går: "Jag hjälper dig gärna att komma i kontakt med den hjälp som du behöver".

Av detta skäl är det bra att ha färdiga kontaktuppgifter till lokala hjälpinstanser, till exempel adress och karta till akuten, telefonnummer till lämpliga frivilligorganisationer, vårdcentraler och annat av värde för målgruppen.



# Den som stöttar behöver också stöd

I en yrkesroll som innebär förtroenden från andra och ibland mycket stor betydelse för enskilda individer är det väldigt viktigt att själv få tillfälle att tanka energi. Likaså är det viktigt att få dela svårigheter och utmaningar med andra som möter samma saker.

## ATT DELA ERFARENHETER

**B**etydelsen av ett sammanhang där du/ni kan få kraft och inspiration motverkar emotionell trötthet och ensamhet. Professionella nätverk är ofta utmärkta forum för prestigelöst delande av problem och lösningar. Att dela erfarenheter gör att värdefull praktisk kunskap uppstår samtidigt som de enskilda individerna får tillgång till stöd.

Det är också bra om du skapar dig avlastningsmöjligheter innan ett projekt initieras. Om du gör detta har du möjlighet att få stöd kring de oväntade situationer som eventuellt dyker upp under projektets gång, och du är förberedd på ett annat sätt om du har pratat igenom olika scenarier innan projektet börjar. Ju mer förberedd du som ledare är, desto tryggare blir du i mötet med deltagarna.



Hur mår jag?

## CHECKLISTA

- Hur akut är deltagarens situation?  
Kan du avtala något med deltagaren, till exempel att ses igen på nästa veckas träff, eller tror du att du behöver göra något mer?
- Om det är akut, vad har arbetsgruppen bestämt att ni ska göra i sådana situationer?
- Har personen coping-strategier (det vill säga tillräcklig förmåga att handskas konstruktivt med sitt problem)?
- När du känner oro för en deltagare, hur kan du följa upp denna oro? Om du efter att ha pratat med deltagaren fortfarande känner dig orolig, finns det då någon du kan konsultera och ta hjälp av?
- Kan du följa med deltagaren till någon instans? Om inte, vart kan du hänvisa hen?
- Glöm inte bort att regelbundet ställa dig själv frågan: "Hur mår jag?" Har du tillräckligt med stöd och tillgång till nätverk? Har du det utrymme för återhämtning som du behöver?

Är det akut?

Kan jag följa med?



## Minna Forsell

Minna Forsell är leg. psykolog med inriktning på existentiell psykologi och transkulturella frågor.

## Betaniastiftelsen

Betaniastiftelsen är en idéburen stiftelse som utifrån en helhetssyn på människans behov verkar för att utveckla vård och omsorg utan vinstsyfte. Utifrån nationella riktlinjer, och i samverkan med andra, bedriver vi tvärprofessionell utbildning och kompetensutveckling inom våra profilområden: palliativ vård, existentiellt stöd och kriskommunikation – att förstå och möta människor i kris. Betaniastiftelsen driver Palliationsakademin.se, Livsakademin.se och Kulturarenan.se. Läs mer på de respektive sida eller på [Betaniastiftelsen.nu](http://Betaniastiftelsen.nu).

## Lava

Lava är Kulturhuset Stadsteaterns rum för ung kultur. Hit kan personer i åldrarna 14–25 söka sig för att låna böcker, söka kulturstöd, arrangera ett gig eller utställning. Oavsett intresse – musikproduktion, foto, nailart eller något annat – välkomnar Lava unga för att ta reda på vad Lava kan vara för var och en. Här finns massor med material att jobba med, men man kan även låna hem instrument och verktyg utan kostnad. Läs mer på [Kulturhusetstadsteatern.se/Bibliotek/Lava\\_Bibliotek\\_Verkstad](http://Kulturhusetstadsteatern.se/Bibliotek/Lava_Bibliotek_Verkstad).

## Studieförbundet Bilda

Bilda har en omfattande kulturverksamhet där svenska folkrörelser, tusenåriga kyrkliga traditioner, kulturer med rötter i olika delar av världen, ett fritt skapande inom musik, film, dans, hantverk och mycket annat möts. Uppdraget är att ta tillvara människors drivkrafter och tillsammans med ledare och deltagare möjliggöra idéer och initiativ. Bilda har resurser i form av lokaler, ledare, utrustning, material och framförallt stor erfarenhet inom sina verksamhetsområden. Betaniastiftelsen är en av Bildas medlemsorganisationer. Läs mer på [Bilda.nu](http://Bilda.nu).



Betaniastiftelsen

**KULTURHUSET  
STADSTEATERN**  
S T O C K H O L M



Folkhälsomyndigheten



Bilda

SKAPE  
MOODY

FREE  
SITTING  
TEACHER  
LAPTOP

1997

1997

安徽省歙縣老胡開文墨廠  
地址：安徽省歙縣新安路28號  
電話：0593-6382828  
傳真：0593-6382828

紙齋翁書畫

淨重：200g

