

*KAN KREATIVE AKTIVITETER GØRE
EN FORSKEL, NÅR MAN ER I
PROCES MED AT KOMME SIG FRA
PSYKISK SYGDOM*



OPLÆG HØNG BIBLIOTEK

BODIL WINTHER HANSEN,

ERGOTERAPEUT, LEKTOR, PH.D. STUD. GÆSTEFORSKER PÅ SYDDANSK UNIVERSITET.

HELLE ANDREA PEDERSEN

OVERERGOTERAPEUT, PSYKIATRIEN SYD. REGION SJÆLLAND.



TEGNEFILM - FRA SOFA TIL LIV - KREATIVE AKTIVITETER

PRODUCERET I SAMARBEJDE PATIENTER OG PERSONALE
FRA CENTERTERAPIEN I PSYKIATRIEN SYD I REGION SJÆLLAND



[Fra sofa til liv - kreative aktiviteter - Region Sjællands video portal \(23video.com\)](https://www.23video.com)

- Tegnefilmen; Fra sofa til liv viser historien om Peter og hans vej til Recovery igennem at lave kreative aktiviteter. Centerterapien har længe ønsket at fortælle, hvad meningsfulde kreative aktiviteter kan i Psykiatrien.



-
- ❖ Hvad er kreativitet og kreative aktiviteter?
 - ❖ Kan kreative aktiviteter gøre en forskel, når man lever med eller er i proces med at komme sig fra psykisk sygdom?
 - ❖ Hvorfor skaber kreative aktiviteter recovery?
 - ❖ Flow...
 - ❖ Vi siger tak for lån af billeder af kreative aktiviteter fra Centerterapien, Psykiatrien Syd, Region Sjælland.

KREATIVITET

Kreativitet er defineret ud fra en antagelse om at **alle mennesker er kreative**



HVAD ER KREATIVE AKTIVITETER?



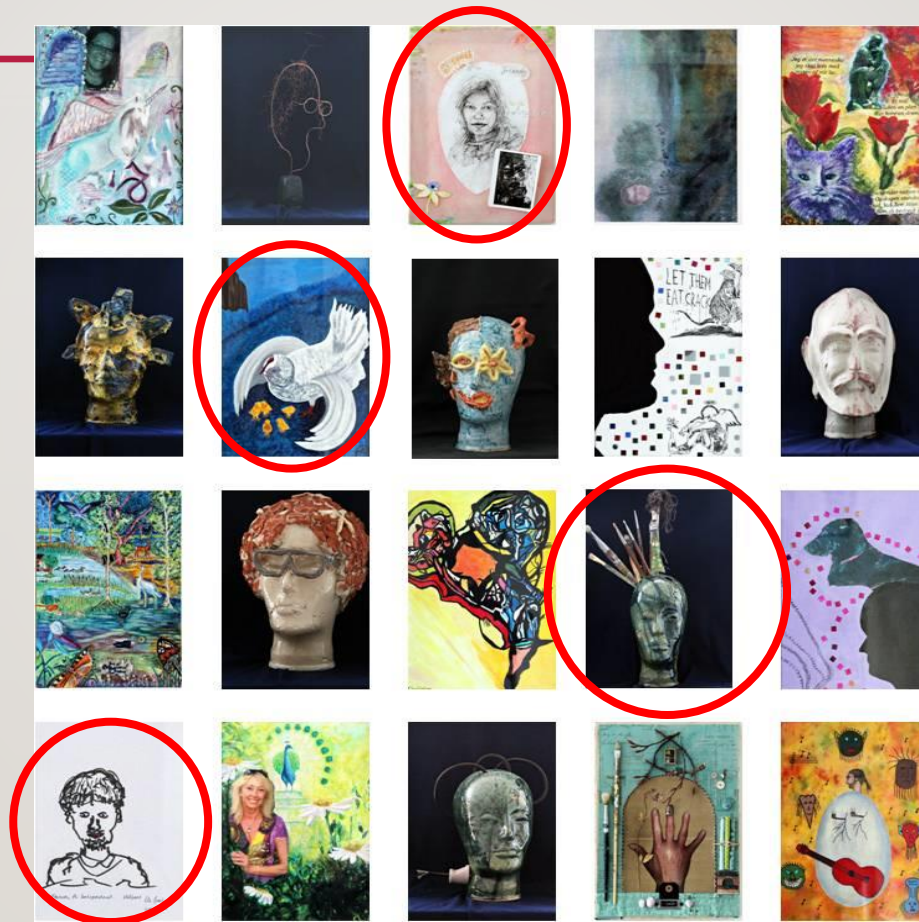
Enhver aktivitet kan muliggøre kreativitet eller indeholde en kreativ dimension.



KAN KREATIVE AKTIVITETER GØRE EN FORSKEL, NÅR MAN LEVER MED ELLER ER I PROCES MED AT KOMME SIG FRA PSYKISK SYGDOM?

"Den kendsgerning, at jeg er blevet bekendt med at være kreativ, selvfølgelig med god hjælp og støtte – og nogle gange bare gør dumme ting - gør mig glad"

Det er ikke bare hygge. Jeg vil fremstille noget, jeg kan sælge – et seriøst stykke arbejde. Mine børn siger: "skal du på arbejde i dag?"



..og ved at male,Du får fred for alle de trættende tanker. Du glemmer tid og sted; at skabe kunst er ligesom at læse en god bog: fred, spænding og glæde!

Kunst er blevet en integreret del af mig, i min måde at handle på. Jeg føler tilfredshed med at det er en del af mit arbejde og min personlighed

Udsagn fra deltagere i projektet:
Selvportrætter 2014, Vordingborg, DK.

AKTIVITETSVÆRDI

- DÉT, DET GIVER DET ENKELTE MENNESKE AT LAVE VED AT DELTAGE I KREATIVE AKTIVITETER.

Konkret værdi (Mening gennem det konkrete produkt)

Feks. At lave smykker- at foretage sig noget

Socio- symbolsk værdi (at kunne fortage sig

noget normalt og værdifuld for sig selv - familien – samfundet)

Feks. At få ros og anerkendelse fra andre

Selvelønnende værdi (fokusere på

den umiddelbare belønning ved at lave/ deltage

i kreative aktiviteter.)

Feks. Følelsen af glæde, et frirum, afslapning ved at være

i flow)



SUNDHED OG TRIVSEL GENNEM CRAFT- AKTIVITETER

– en grundbog til praksis

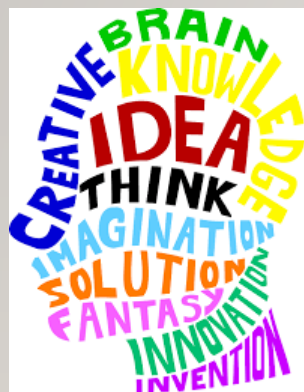
ELISE BROMANN BUKHAVE &
ANNE KIRKETERP (RED.)

Gads Forlag

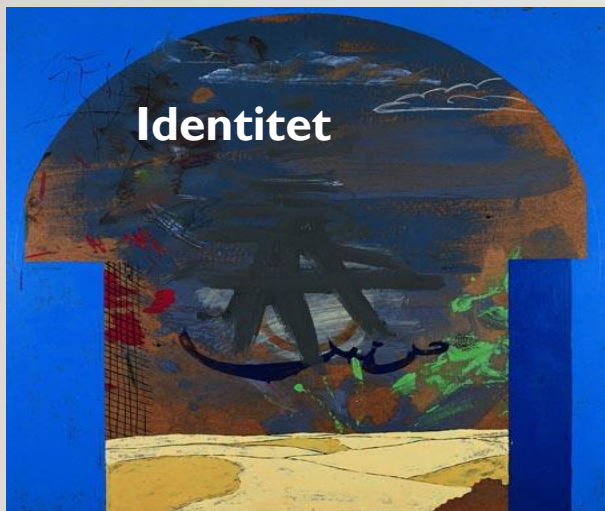
CHIME

- CHIME er en sammenfattende forskningsoversigt/ litteraturstudie om recovery, som peger på 5 betydningsfulde og fremmende tværgående elementer for recovery-processer.
- CHIME dækker over:
 - Forbundethed (connectedness)
 - Håb og optimisme (hope and optimism)
 - Identitet (identity)
 - Mening med tilværelsen (meaning in life)
 - Empowerment
- Ref: Leamy M, Bird V, Le Boutillier C, Williams J, Slade M. Conceptual framework for personal recovery in mental health: Systematic review and narrative synthesis. Vol. 199, British Journal of Psychiatry. 2011. p. 445–52.

HVORFOR SKABER KREATIVE AKTIVITETER RECOVERY?



Empowerment



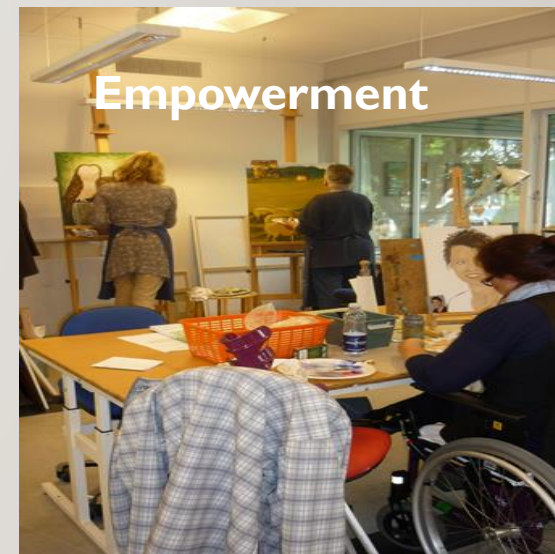
Identitet



Mening- Håb



Forbundenhed



Empowerment

FLOW – BETYDNING FOR RECOVERY

- Hvad er flow?
 - Flow er betegnelsen for en tilstand, hvor en person er fuldstændig fordybet i en aktivitet, fordi denne aktivitet beslaglægger samtlig psykisk energi /opmærksomhed, der er til rådighed i og med aktiviteten er optimalt udfordrende.
 - Tilstanden vil typisk være kende- tegnet af følgende fænomenologiske elementer :
 - • Man er fuldstændig involveret, fokuseret og koncentreret.
 - • Man oplever en form for ekstase ved at hæve sig over hverdagens realiteter.
 - • Man oplever stor indre klarhed ved at vide, hvad der skal gøres, og i hvilket omfang det lykkes.
 - • Man ved, at det er muligt at løse opgaven, fordi ens kompetence matcher udfordringen.
 - • Man oplever en renhed, i og med man ikke er bekymret om sig selv og samtidig oplever at vokse ud over sine grænser.
 - • Man oplever en slags tidløshed, fordi man er fuldstændig til stede i nuet, og timer opleves som minutter.
 - • Man oplever indre motivation, i og med aktiviteten bliver et mål, og en belønning, i sig selv.



SUNDHED OG TRIVSEL GENNEM CRAFT- AKTIVITETER

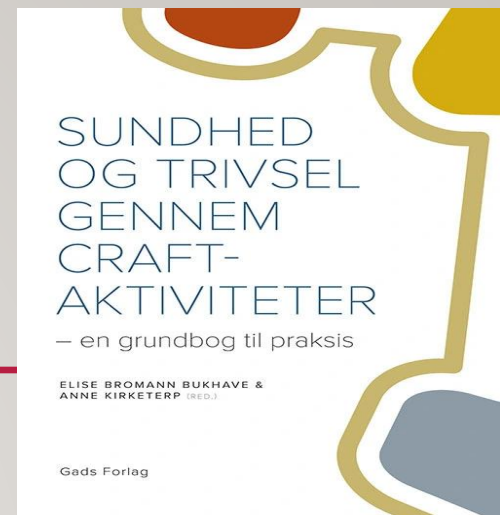
– en grundbog til praksis

ELISE BROMANN BUKHAVE &
ANNE KIRKETERP (RED.)

Gæds Forlag

FLAWS – BETYDNING FOR RECOVERY

- I situationer hvor man har svært ved at koncentrere sig og fokusere vil det at være i flow være gavnlig for vores sundhed og trivsel
- Flowteorien peger på at det er muligt at få bedre oplevelser hvis man fordyber sig i engagerende projekter og opnår en koncentreret, nærværende og tilstedeværende fordybelse.



BETYDNING FOR HVERDAGSLIV

- Kreative aktiviteter udvikler og forbedre færdigheder som kan overføres til mestring af andre former for aktiviteter i hverdagslivet
 - Feks. At kunne planlægge sin dag, genetablere struktur og vaner og at kunne være sammen med andre.
- Kreative aktiviteter kan bedrages til positive følelser og erfaringer
 - Feks.; At kunne præstere noget, følelse af selvværd og selvtillid



KREATIVE AKTIVITETER SKABER TRIVSEL, MENING OG HVERDAGSLIV



Hvad gør du?



Ok- hvor meget vil du tage for det når du sælger det



Åh så vil du slå det op for at få følgere eller likes?



Men hvordan kan du så vide hvor meget det er værd?



Men hvordan ved du det



Jeg laver kreative aktiviteter



Jeg vil ikke sælge det



Jeg har ikke tænkt mig at slå det op nogen steder



Jamen det er meget værd



Fordi det gør mig glad



SPØRGSMÅL

Og tak for jeres opmærksomhed

