



Om krisen eller hopplösheten kommer



Viktigt!

Den här foldern riktar sig till dig som är kreativ utövare såsom hantverkare, slöjdare, konsthantverkare, konstnär och bör ses som ett komplement till "Om krisen eller kriget kommer" som skickats ut till hushåll i Sverige från Myndigheten för samhällsskydd och beredskap.

En osäker situation kräver beredskap

När hot mot utövarers verksamheter kryper närmare måste vi vara förberedda för att övervinna negativa beteenden.

Vi lever i en orolig tid. Prestationsångest drabbar de allra flesta utövare, många har svårt att få tid och ekonomi att räcka till och vi drabbas av hot från krafter som förminskar självständighet och fria uttryck. För att klara av ett skapande yrke krävs mod och ett fungerande nätverk. Vi behöver hålla ihop och stärka varandra. Kollegor, anhöriga, vänner och samarbetspartners.

I den här broschyren får du tips på hur du kan förbereda dig, och vad du ska göra om krisen eller hopplösheten kommer.





Omöjligheten att verka – det yttersta hotet mot kreativt skapande

Fri verksamhet är en förutsättning för att du som utövare ska klara dig. Det finns många hot som saboterar möjligheterna att verka, de kan komma utifrån eller finnas i ditt närområde. Du själv eller andra kan sätta upp hinder för ditt skapande. Påverkanskampanjer, prestationsångest och rent sabotage kan drabba när som helst, och mycket pågår här och nu. Vi kan inte ta vårt fria skapande för givet. Vi måste ha vilja och ha mod att försvara det för att skapa ett rikt samhälle, även om det innebär uppoffringar. Det fria skapandet är värt att försvara.

**Om det fria kulturlivet blir angripet kommer vi aldrig att ge upp.
Alla uppgifter om att motståndet ska upphöra är falska.**

Allvarliga hot

**Vi behöver stärka vår motståndskraft för att kunna hantera
allvarliga risker och hot som:**

- Minskad tro på kreativitet som bärande kraft i samhället.
- Ohållbara ekonomiska förutsättningar för kreativa näringar.
- Prestationsångest hos utövare.
- Skador och fysisk försämring.
- Ensamhet och isolering.
- Psykisk ohälsa.
- Politiskt motstånd mot fritt skapande.
- Svåra familjeförhållanden och begränsande könsmonster/könsroller.

Höjd beredskap – Tillsammans stärker vi fritt skapande och kulturella näringar

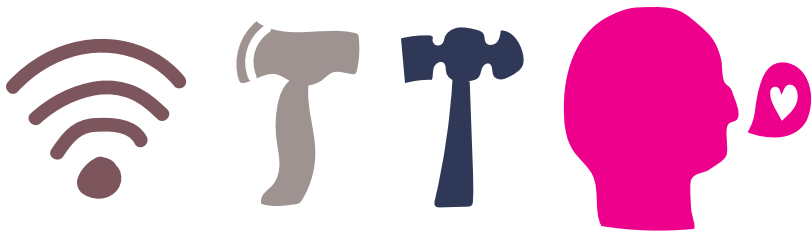
I kris och hopplöshet är det bra att vara förberedd. Att ha ett fungerande nätverk som kan hjälpa till på olika sätt är av största vikt men du ska vara beredd på att själv kunna klara en kris. Myndigheter, regioner och kommuner har ett stort ansvar när större samhällskriser kommer. Om något allvarligt händer går hjälpen i första hand till dem som bäst behöver den. Vid personliga kriser måste vi klara oss själva.

Tappa inte modet. Fortsätt skapa.

**Vid en kris ska du inte ge upp utan fortsätta ditt arbete
även om du känner motstånd.**

Några exempel på hur du kan förbereda dig för en kris:

- Tro på det du gör.
- Gå med i en organisation.
- Anmäl dig till kurser och lär dig nytt.
- Gör en plan för vad du ska göra i en krissituation.
- Dela med dig av din kunskap och hjälp andra som behöver hjälp.
- Skapa ett brett nätverk.
- Prata med kollegor om hur ni gemensamt kan stärka er beredskap.
- Se till att du har de verktyg och material som kan behövas när det krisar.
- Bygg upp en ekonomisk buffert.
- Säkerställ att du alltid har tillgång till en plats att arbeta ifrån.
- Prata med en sjukgymnast om hur du kan undvika skador.
- Kom ihåg att vara modig och inte tappa skaparlusten.
- Skapa en beredskap för obefogad och irrelevant kritik.
- Visa andra att du intresserar dig för dem och var tydlig med att ni alla är en viktig del i en gemenskap.



Varningssignaler

Vid kriser är det lätt att intala sig själv att du av olika anledningar inte kan arbeta. Lär dig varningssignalerna och vad de ställer till med. Var kritisk till varningarna och bevisa motsatsen.

Exempel på varningssignaler:

- Du intalar dig själv att du inte kan.
- Andra säger till dig att det inte går.
- Du hittar på ursäkter för att du inte kan skapa.
- Du säger att du inte har råd.
- Du säger att du inte har tid.
- Du är överkritisk till andra utövares arbete.
- Du tar åt dig av, eller ger andra obefogad och irrelevant kritik.

Exempel på motåtgärder:

- Bevisa motsatsen mot ovanstående.
- Gör det du vill och visa att du kan.
- Bevisa att du arbetar professionellt.
- Våga ta kontakt med organisationer och experter inom olika områden.
- Bry dig om, ge stöd och visa omtanke för din kollega.
- Våga be om hjälp och stöd.
- Visa för dig själv och andra varför det är viktigt med fritt skapande.
- Gå på varandras tillställningar och stöd med de medel du kan.
- Ge positiv och relevant kritik.
- Kommentera och gilla dina kollegors inlägg på sociala medier.

Skapandeberedskap

Att hålla sitt hantverk och skapande i trim är en del av din beredskap. Livet går i perioder där ditt skapande kan ha olika mycket fokus. Var snäll mot dig själv men släpp aldrig taget om ditt skapande. I en tid av kris har ditt skapande en viktig funktion för att ge andrum, utlopp för känslor, förståelse för samtiden och en känsla av normalitet - både för dig själv och för dina medmänniskor. Du bidrar till hela samhällets beredskap om du har skapandeberedskap för minst ett år.

Säkerställ att du har ett utrymme enbart för ditt skapande. Vid en kris kan du behöva lämna en fysisk- eller en social arbetssituation. Anledningar att utrymma kan vara att du blir uppsagd från din lokal, din kreativitet stryps, att omgivningens krav och förväntningar hindrar dig från att arbeta eller att platsen du befinner dig på verkar negativt på ditt utövande. Planera vad just du behöver förbereda om du på kort tid måste byta miljö.

Vid en yttre kris kan transportvägar hindras och tillgång till material och verktyg försvinna. Säkerställ att du har ett förråd av de verktyg och material som du behöver för ditt skapande.

Här är några tips:

- Avsätt tid till ditt skapande och hitta en plats där du får arbeta ostörd.
- Bygg upp ett nätverk som är kopplat till din kreativa profession.
- Lägg undan en ekonomisk buffert som möjliggör en förändring.
- Se till att ha en mental öppenhet inför ändrade förutsättningar.
- Gör det möjligt att använda arbetsmetoder som är nya för dig.
- Ha minst ett arbete/projekt igång för att minska tröskeln och slippa börja från noll.
- Ha en uppsättning av material och verktyg som inte är beroende av el.
- Skriv ner instruktioner och recept på papper.



Skydd

Det är bra att skydda sig mot kriser. Det är vanligt att känna ensamhet. Ett skydd kan vara att ta sig ur isolering och skaffa dig gemenskap. Det kan betyda att på kort eller lång sikt hitta alternativa platser att verka. Se till att du har det du behöver. Utöver verktyg och material behöver du interagera med din omgivning och kontakta personer du inte känner. Du behöver mod att lära känna och ta för dig av det omgivningen erbjuder. Lär dig att hantera motgångar och öva upp din övertygelse om att det du gör och tror på har potential.

Kommunikation

Du behöver kunna nå ut med ditt skapande. Det sociala medielandskapet kan förändras snabbt. Du äger inte din sociala-media-plattform, du kan bli hackad och politiska svängningar kan göra en plattform inaktuell.

Här är några förslag:

- Ta plats och bli inte avskräckt från att låta din konst synas.
- Berätta och visa för andra vad du gör och arbetar med.
- Se till att ha en egen hemsida, en plattform som du själv äger och styr över.
- Skriv ut en e-postlista till ditt nätverk och dina kunder på papper.
- Skriv ut viktiga e-postadresser, telefonnummer och postadresser på papper.



Psykologiskt försvar

Olika aktörer både utanför och inom Sveriges gränser bedriver verksamhet som underminerar den kulturella livsmiljön. Det finns de som försöker påverka politik och opinion för att förminska kulturellt existensberättigande och försvaga kreativa initiativ, miljöer med dess utövare.

Det kan ske på följande sätt:

- Desinformation och falska berättelser, eller berättelser som är delvis sanna men tagna ur sitt sammanhang sprids.
- Argument förs för att AI kan ersätta skapande arbete.
- Upphovsrätter försvagas.
- Starka känslor väcks kring en fråga för att skapa oro.
- Utövare utsätts för hat och hot.
- Argument förs för att stöd och satsningar på kultur står i vägen för andra samhällsåtgärder.

Så här kan du bidra:

- Var uppmärksam och källkritisk mot innehåll som hotar och skadar rätten att verka.
- Dela bara information som kommer från pålitliga källor.
- Tänk igenom syftet med information som kommer till dig.
- Vid en allvarlig händelse, sök stöd från en branschorganisation eller din lokala hemslöjdskonsulent.

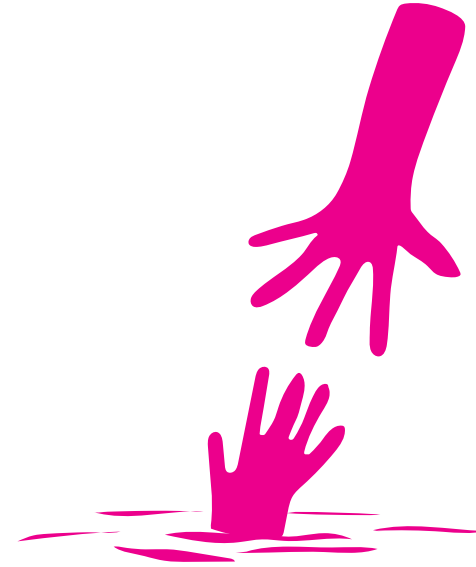


Säkerhet

Det är viktigt att utövare har beredskap för fysiska och digitala angrepp. Fysiska kan vara brand, stöld, fuktskador eller andra icke förutsedda hot. Digitala kan vara stöld, slarv med lagring, hackare eller annat.

Tänk igenom hur du:

- Förvarar och bevarar dina verk. Ett dokumenterat arbete förenklar då ett verk behöver återskapas.
- Dokumenterar både skapandeprocess och resultat.
- Sparar både digitalt och fysiskt material på ett säkert sätt och organiserar det för framtida generationer.

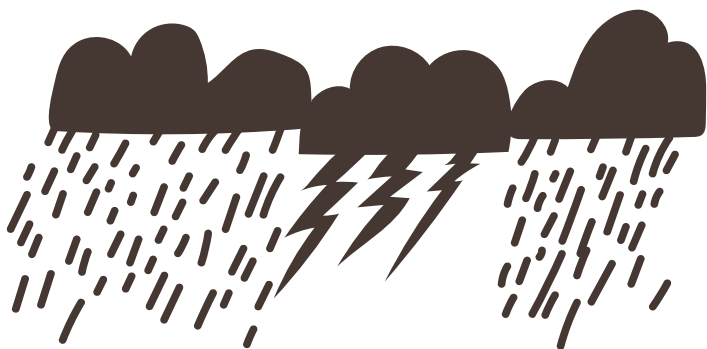


Stoppa en blödning eller akut kreativ svacka

Vid en akut svacka, se till att både du själv och den hjälpbehövande befinner er på en skyddad plats innan du påbörjar insatsen. Om du själv är den som blöder, ring och sök efter hjälp!

Så här stoppar du en krisande kollegas blödning:

- Om möjligt, ring ännu en kollega för att ytterligare förstärka insatsen.
- Undersök orsaken till den akuta situationen. Exempel kan vara en kroppsskada, ekonomisk kris, en familjär/social ohållbar situation, stark självkritik och uselt självförtroende.
- Diskutera orsaken och potentiella lösningar med den drabbade och, om möjligt, en tredje part. Försök hantera problemet på ett inkännande men lösningsorienterat sätt.
- Lägg upp en strategi för att hantera problemet.
- Följ upp den drabbade kollegans återhämtning och försök säkerställa att denne inte hotar att återfalla till ett kritiskt tillstånd.



Extremväder

Risken för ett hårdare klimat ökar. Allvarliga hot är neddragningar inom kultursektorn, ett sjunkande antal kulturella arenor såsom gallerier, museer och konsthallar, minskat finansiellt stöd till kulturella aktörer och utövare, färre utbildningsplatser och ett minskat politiskt intresse för kreativa näringar. Förbered dig och underlätta för branschorganisationernas arbete.

Här är några exempel:

- Sök information om den aktuella situationen för kultursektorn på din kommuns webbplats och påtala eventuella brister för berörda politiker.
- Engagera dig i en opinionsbildande förening.
- Sök finansiella stöd för konstnärliga projekt, försök beräkna de faktiska kostnaderna och redovisa eventuella kostnader för ideellt arbete så att detta blir tydligt.
- Efterfråga kulturbevakning hos dina lokala medier, till exempel lokaltidningen eller lokalradio.
- Besök utställningsarrangörer, dela deras information och visa ditt stöd.
- Engagera dig kulturpolitiskt, rösta i valen, gör din röst hörd.
- Bygg upp en egen ekonomisk buffert för att säkerställa att du kan fortsätta arbeta även om din ekonomiska situation försämras.

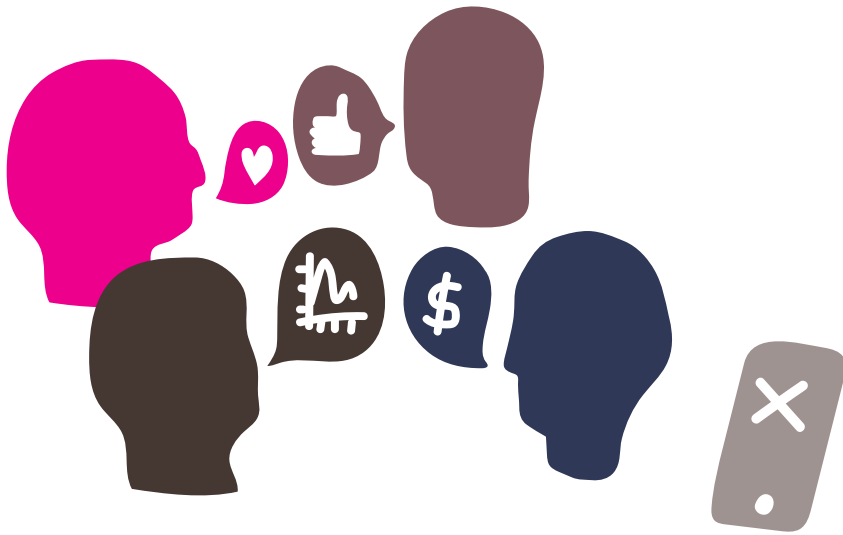


Smittor

Allvarliga smittsamma sjukdomar kan spridas snabbt och leda till stora utbrott. Uppgivenhet, bristande motivation, självtvivel och psykisk ohälsa kan komma plötsligt eller smygande. Symptomen kan föras över till kollegor. Farliga nedåtspiraler med till exempel negativ konkurrens, ökad isolering, minskad kreativitet och produktivitet kan uppstå.

För att minska smittspridning:

- Var uppmärksam på eventuella utbrott. Om en kollega visar symptom på någon form av kreativ ohälsa, adressera problemet direkt och om möjligt ta stöd av andra kollegor.
- Bemöt den drabbade kollegan med respekt och försök sätta dig in i situationen.
- Skapa en känsla av gemenskap. Kom ihåg att vi blir starka tillsammans och behöver varandra för att utvecklas.



Om du är orolig

Vi lever i en tid med olika typer av hot som kan försvåra vår arbetssituation och kreativitet. Det kan skapa oro, osäkerhet och minskad arbetsro.

Här är några tips på hur du kan hantera din oro:

- Prata med kollegor, anhöriga och personer som kan tänkas hjälpa dig.
- Våga ta kontakt med en ekonom, en jurist eller en psykolog.
- Engagera dig i, och med andra. Exempelvis genom hjälp med stärkt beredskap, vilket kan ge en känsla av mening och gör att du har en större motståndskraft om du själv drabbas.
- Sköt om din hälsa. Bra mat, sömn och träning minskar risken för skador.
- Begränsa flödet av negativ distraktion, tex digital input som ökar stress och hämmar kreativitet.
- Skapa utrymme för återhämtning, vistas i miljöer som ger dig inspiration och ge tid till det som får dig att må bra.
- Glöm inte att ditt skapande kan lindra din oro och att din oro kan fungera som katalysator för nya kreativa projekt.
- Ta kontakt med vården om du mår dåligt psykiskt eller fysiskt.

