



MBAT4Seniors: Mindfulness-baseret kunstterapi som effektivt værktøj til at forbedre ældres mentale sundhed i forbindelse med COVID19-pandemien 2021-1-LT01-KA220-ADU-000030408

IO1: VÆRKTØJSSÆT - Maleteknikker



Co-funded by
the European Union



Finansieret af Den Europæiske Union. De synspunkter og holdninger, der kommer til udtryk, er dog kun forfatterens og afspejler ikke nødvendigvis Den Europæiske Unions eller Forvaltningsorganet for Undervisning, Audiovisuelle Medier og Kultur (EACEA) synspunkter og holdninger. Hverken Den Europæiske Union eller EACEA kan holdes ansvarlige for dem.

Kort resumé/introduktion om disse teknikker

1.Lerdej og paiting	
2. Titel på øvelsen:Afslapning med lermaleri	
3. Titel på teknikken:EBRU-MARMORERINGENS KUNST	
4. Titel på teknikken:Maling på sten	10
5. Titel på øvelsen:Farvelæg tomme pladser	12
6. Titel på øvelsen:Kropsscanning (musik)	13
7.Andre maleteknikker	14
8. Titel på øvelsen:Daglige aktiviteter	14
9. Titel på øvelsen:Tegn et hjerte	16

Kort resumé/introduktion om disse teknikker

Maleri forbinder os med farver, symboler og kropsbevægelser. Alle disse "ingredienser" er nøgler, der åbner vores bevidsthed for "nuet", den nuværende dimension, hvor stress, ego osv. forsvinder, når vi træder ind i den. De energier, der er inde i os, og som skal transformeres, kan eksternaliseres gennem maleri, hvilket skaber en meget kraftfuld teoretisk praksis.



Tegning giver folk en sikker måde at udtrykke deres ideer, følelser, bekymringer, problemer, ønsker, håb, drømme og begær på. Det fungerer som en platform til at udtrykke både bevidste og ubevidste problemer og overbevisninger. Friheden til at udtrykke sig kreativt giver den enkelte mulighed for at udtrykke sin indre og ydre verden, som det passer ham eller hende. Der er ingen, der dømmer, og de ældre bliver informeret om, at de frit kan tegne, som de vil. De ældre forsynes fortrinsvis med tuscher, oliepasteller og lejlighedsvis farveblyanter og farvekridt. De ældre ser ud til at foretrække at bruge tuscher til deres tegninger. Ifølge Susan Buchalter, forfatter til "Art Therapy and Creative Coping Techniques for Older Adults" (2011), er det bedst at give de ældre to forskellige størrelser papir (27,5 x 35 cm og 22,9 x 30,5 cm). På den måde kan de ældre vælge de materialer, de ønsker at udtrykke sig med. At træffe beslutninger er afgørende, da det forbedrer kognitive evner, fremmer uafhængighed og øger selvværdet.

Grupper af ældre er mere effektive, når de er organiserede og får klare instruktioner. Reglerne og de kunstneriske koncepter kan altid følges eller ændres af deltagerne, da denne måde normalt fremmer motivation og kreativitet. Ældre, der tøver med at tegne, vil typisk engagere sig, hvis papiret har en eller anden form for struktur, for eksempel en cirkel, der allerede er skabt. Personer med en kunstnerisk baggrund er en undtagelse fra denne regel; de kan godt lide at finde på deres egne designs.

Seniorer kan undersøge, analysere og forholde sig til de viste repræsentationer og figurer, når kunstværket diskuteres under sessionen. Det giver anledning til samtale i gruppen og mulighed for feedback. Tegningen af symboler giver plads til gruppediskussioner og til at udtrykke ideer, som ellers ikke ville blive udtrykt verbalt. Seniorerne får glæde af tegningerne på flere måder. De kan bevares og bruges som

referencer senere i terapien. Derudover tjener de til at illustrere en samling af de ældres tanker, problemer og løsninger. Billeder fungerer som redskaber til kommunikation, udvikling og forståelse.

1. Lerdej og paiting

Lermaleri i mindfulness-baseret kunstterapi for ældre er en fantastisk metode til kreativ aktivitet og følelsesmæssigt udtryk."

Forestil dig en verden, hvor den ene hånd vasker den anden, hvor to hænder mødes og skaber noget." - Leonardo da Vinci

Lermaleri under mindfulness-baseret kunstterapi for ældre kan give mange fordele, såsom følelsesmæssig balance, stressreduktion og mental bevidsthed, samt give enkeltpersoner et kreativt udtryksværktøj.

"At skulpturere og male ler er et eventyr, hvor din fantasi bliver til virkelighed." - Paul Cezanne. Denne proces hjælper ældre voksne med at udtrykke sig, finde mening i deres følelsesmæssige tilstande og opdage deres indre potentiale.

"At mærke lerets tekstur er en måde at gå dybt ind i sin sjæl på. Du kan finde fred ved at arbejde med det." - Isamu Noguchi

"Ler er en kunst, der kombinerer formning og farvning og giver liv." - Dale Chihuly
Lermaleri kan støtte ældres følelsesmæssige, mentale og sociale velbefindende og fungere som et middel til kreativ udfoldelse.

"Ler lader dig sætte fantasien fri. Det fjerner grænser og lader kreativiteten flyde." - Richard Long

Lermaleri kan give en række fordele for ældre voksne. Her er nogle af fordelene ved lermaleri i mindfulness-baseret kunstterapi for ældre voksne:

- Følelsesmæssigt udtryk og afslapning: Lermaleri kan hjælpe ældre voksne med at udtrykke deres indre verden og følelsesmæssige tilstand. Brugen af farver og mønstre kan give mulighed for at udtrykke følelsesmæssige oplevelser. Denne proces kan reducere stress og give afslapning og mental ro.
- Selvopdagelse og udtryk: Lermaleriprocessen opmuntrer ældre til at udforske sig selv og udtrykke deres indre verden. Kreativitet og originalitet kan styrke de ældres selvtillid.
- Mental bevidsthed og fokus: Lermaleri kan forbedre opmærksomheden og det mentale fokus. Mens de maler mønstre, kan ældre voksne øge deres evne til at rette tankerne mod øjeblikket.
- Social interaktion og forbindelse: Gruppeaktiviteter med lermaling kan hjælpe ældre voksne med at komme sammen for at styrke deres sociale forbindelser og interagere i et støttende miljø.
- Harmoni og tålmodighed: At male på ler er en proces, der kræver tålmodighed

og opmærksomhed. Det kan hjælpe ældre voksne med at udvikle tilpasningsevne og tålmodighed ved at observere, hvordan keramikstykker ændrer sig, når de formes og males over tid.

- At finde mening og fortælle historier: Lermaleri giver ældre mulighed for at fortælle deres indre historier og finde mening i de mønstre, der skabes. Det kan være en følelsesmæssigt og mentalt hjælpsom oplevelse.

2. Titel på øvelsen: Afslapning med lermaleri

Fordele:

- Udvikling af opmærksomheds- og fokuseringsevner
- Understøtter hukommelse og kognitive funktioner
- Følelsesmæssigt udtryk

Nødvendige materialer:

- Bagepulver,
- Stivelse,
- Vandbaseret maling
- Malerpensel

Instruktioner til anvendelse

Fase 1 Start: Når denne øvelse starter, kan deltagerne svare på, om de har arbejdet med ler før.

Næste fase:

- Tag et glas til at måle med.
- Tilsæt bagepulver til halvdelen af glasset.
- Tilsæt halvdelen af bagepulveret, stivelse og vand.

Trin

2:

- Formning ved æltning
- Ælt med hænderne, til den bliver tyk.
- Form derefter med hånden eller et andet værktøj.

I denne fase kan deltagerne udtrykke deres følelser. De skal lægge alle former for sorg, glæde og vrede på leret i deres hænder, og hjælpe dem med at indse deres indre oplevelser, give følelsesmæssige udtryk og udforske deres kreativitet ved at stille spørgsmål som f.eks:

- Hvad synes du om at arbejde med ler?
- Kan du mærke, hvordan disse tanker påvirker dig?
- Hvordan retter du din opmærksomhed, når du arbejder med ler?

- Hvilke strategier bruger du til at håndtere følelsen af at være spredt?
- Hvordan oplever du alle dine bevægelser på leret?
- Hvordan skaber du en forbindelse mellem din fingerfærdighed, dine bevægelser og din krop?

Trin 3: tørring og farvning;

- Vent, til leret er tørt.
- Mal med vandbaseret maling, som du har derhjemme.

Efter dette maleri kan deltagerne svare på

- Har de farver og mønstre, du påfører leret, en betydning?
- Hvad er dine livserfaringer eller følelser i forbindelse med disse farver og mønstre?
- Hvordan lægger du mærke til dit sind eller dine tanker, mens du maler?
- Hvilke tanker eller impulser opstår?
- Hvad mærker du i din krop under maleprocessen?
- Hvordan kan du lægge mærke til din krops reaktioner?
- Hvordan retter du din opmærksomhed, mens du maler?
- Hvordan bevarer du fokus og håndterer følelsen af spredning?
- Hvordan kommer du i kontakt med dig selv, mens du maler?
- Føler du, at du er i gang med en indre dialog eller opdagelsesproces?

Tips:

Denne teknik kan nemt forløse og lindre mange følelser, som folk ikke kan håndtere eller udtrykke. Man kan udtrykke sine følelser ikke kun ved at lave lerdej, men også ved at bruge forskellige farver. Baseret på deltagernes svar kan terapeuterne give mere specifik støtte til at forstå følelsesmæssige vanskeligheder, tankemønstre eller følelsesmæssige blokeringer og fremme terapiprocessen.



3. Titel på teknikken: EBRU- MARMORERINGENS KUNST

Marmorering er et traditionelt tyrkisk kunsthåndværk, hvor maling, der dryppes ned på vandoverfladen, skaber tekstur og mønstre.

"Ebru-kunst er skabelsen af en visuel fest, hvor farver og mønstre danser i harmoni."
- Mevlana

Mindfulness-baseret kunstterapi for ældre bruger kunst til at støtte ældre voksne med følelsesmæssige udtryk, stresshåndtering, kommunikationsevner og håndtering af aldringsprocessen. Denne terapeutiske tilgang øger ældres selvværd, forbedrer deres livskvalitet og støtter deres generelle velbefindende.

"At beskæftige sig med kunsten at marmorere er at skabe et maleri, der afspejler din sjæl og at tilføje farve til livet." - Vincent Van Gogh

Med marmorkunsten kan ældre voksne både opdage deres kunstneriske kreativitet og frigøre deres følelsesmæssige udtryk.

"Marmoreringsteknikken er et maleri, hvor farverne flyder frit og kombineres for at skabe en unik harmoni, og det nærer sjælen." - Leonardo da Vinci

Derfor kan marmorkunsten bruges som et unikt værktøj i mindfulness-baseret kunstterapi for ældre. Det kan forbedre ældres generelle velbefindende ved at give både følelsesmæssige og mentale fordele.

Der er mange generelle fordele ved at bruge marmorkunsten i mindfulness-baseret kunstterapi for ældre. Nogle af disse fordele er:

Fysisk afslapning: At lave marmorkunst kan hjælpe ældre voksne med at slappe af fysisk. De bevægelser, man laver, mens man spreder farven på vandet, kan bidrage til at slappe af i musklerne og reducere kropslig stress.

Forøgelse af følelsesmæssigt velbefindende: Marmorkunsten kan øge ældres følelsesmæssige velbefindende. Som et kunstnerisk udtryksmiddel giver marmorering mulighed for at opdage, udtrykke og bearbejde indre følelser. Dette kan igen forbedre den følelsesmæssige stabilitet og velvære hos ældre voksne.

Afhjælpning af stress: Kunsten at marmorere kan være effektiv til at reducere stress hos ældre voksne. At se farverne sprede sig og danne mønstre kan give mental og følelsesmæssig lindring. Marmoreringsteknikken kan hjælpe ældre med at slappe af ved at fjerne tanker fra kilderne til stress.

Udvikling af mental skarphed og hukommelse: Marmoreringsteknikken kan bidrage til, at ældre forbedrer deres mentale skarphed og hukommelse. At balancere farver, planlægge mønstre og bruge forskellige berøringer giver mental stimulation og stimulerer hjernefunktionen.

Øget selvtillid: Marmorkunsten kan øge selvtilliden hos ældre voksne. At opdage sine egne talenter, udvikle kreative udtryksfærdigheder og skabe smukke værker øger selvtilliden hos ældre voksne.

Sociale forbindelser: Marmorkunsten kan styrke de sociale relationer blandt ældre. At lave marmorkugler sammen giver ældre mulighed for at dele en fælles aktivitet. Det giver mulighed for at dele erfaringer og interagere med hinanden. Dette kan bidrage til dannelsen af sociale støttenetværk og etableringen af meningsfulde relationer blandt ældre voksne.

Selvudfoldelse: Ebru art giver ældre mulighed for at udtrykke sig gennem kunst. Når man manipulerer med farver og mønstre, er ældre voksne i stand til at udtrykke sig selv og udtrykke deres indre følelser.

Disse fordele ved marmorkunsten kan øge bevidstheden hos ældre voksne og bidrage til generel trivsel og forbedret livskvalitet.

4. Titel på teknikken: Maleri på sten

Materialer: Natursten i forskellige størrelser og former, poscatusch i forskellige farver

Hvor aktiviteten afholdes: En god plads ved et bord inde eller ude i haven, havestuen

Hvad skal man male? Mønstre, små citater, symboler, planter, dyr osv.

Aktiviteten kan opdeles i to aktiviteter

Aktivitet 1: At finde sten i naturen

Gå en tur, for eksempel ved stranden eller i skoven, hvor det er muligt at finde sten.

Fase 0:

Instruktion i aktiviteten at male på sten

Fase 1:

Gør dig klar til turen med passende tøj og fodtøj. Medbring eventuelt drikkevand, en kurv eller taske til sten.

Fase 2:

Instruer i, at vandringen foregår i stilhed. Vi har til hensigt at være her. Læg mærke til kroppen og åndedrættet. Uanset hvad vi lægger mærke til, øver vi os i at anerkende det, vi føler. Læg derefter mærke til, hvordan stemningen er lige nu. Uanset hvad stemningen er, er den helt fin. Den skal ikke skubbes væk. Læg mærke til tankerne. Er der mange tanker, og hvad er indholdet?

Deltagerne gør sig klar til gåturen, og instruktøren instruerer deltagerne i at gå i et tempo, der passer til den enkelte. Aftal evt. hvor I samles igen på et givent tidspunkt, f.eks. efter 30 min. Også her har instruktøren instrueret i, hvordan deltagerne går med opmærksomhed på sanseindtryk, tanker og følelser undervejs, samtidig med at de finder plads.

Fase 3:

Deltagerne går nu ud og samler sten og øver sig i at være til stede her og nu på egen hånd samtidig med, at de samler sten, der egner sig til at blive malet på.

Fase 4:

Instruktøren samler deltagerne igen og afslutter aktiviteten. Den kan afsluttes med, at deltagerne på skift viser den sten, de bedst kan lide, og forklarer hvorfor i en sætning. Der kan tilføjes en kort runde, hvor deltagerne fortæller, hvordan de oplevede at gå i

stilhed og have en mindful tilgang til at samle sten. Hvad lagde deltagerne mærke til? Instruktøren og de andre deltagere lytter uden at kommentere.

Aktivitet 2: Mal på sten ved et bord i haven, på terrassen, i havehuset eller indenfor

Fase 0:

Se eventuelt en video, der demonstrerer maling på sten.

Fase 1:

Der er afsat en bestemt tid til aktiviteten. F.eks. 30-45 min.

Materialer til aktiviteten findes frem og gøres klar på bordet, hvor deltagerne skal sidde. Gør rummet og bordet klar og indbydende til aktiviteten. Frisk luft, evt. vandflaske, evt. blomster på bordet. Enkelt og kun meget lidt, så det ikke forstyrrer aktiviteten. Overvej, om der skal være musik i baggrunden.

Fase 2:

Deltagerne sætter sig nu ved materialerne og gør sig klar. De instrueres i at udføre aktiviteten så stille som muligt. Man taler ikke unødigt med andre, og hvis det sker, skal man være opmærksom på, hvad det gør ved ens fokus.

Vi forbereder os på at være her og på at lave en aktivitet, som er at male på sten. Læg mærke til kroppen og åndedrættet. Brug et par minutter på at opdage det. Uanset hvad vi lægger mærke til, over vi os i at anerkende det, vi føler. Læg derefter mærke til, hvordan stemningen er lige nu. Uanset hvad stemningen er, er den helt fin. Den skal ikke skubbes væk. Læg mærke til tankerne. Er der mange tanker, og hvad er indholdet af tankerne?

Fase 3:

Instruktøren viser, hvordan aktiviteten kan udføres - opfølgning på video.

Deltagerne går nu i gang med aktiviteten. Finder sten og får ideer til motiver, citater osv.

Deltagerne bliver løbende guidet til at lægge mærke til, hvordan det føles at udføre aktiviteten. Er kroppen afslappet, er sindet roligt osv. Er der en trang til at præstere og gøre det "pænt" og/eller kan man blive i processen. Bliver du optaget af at være "bedre" end de andre deltagere? Det er ikke produktet, der er det centrale, men processen.

Fase 4:

Instruktøren sørger for, at aktiviteten bliver gennemført. Deltagerne sidder et par minutter og bliver guidet til at opdage krop og sind lige nu. Derefter kan der være et tidspunkt, hvor deltagerne går rundt og kigger på de andre deltagers sten.

Deltagerne fortæller med få ord, hvordan det var at lave aktiviteten, og hvordan de kan lave den derhjemme, når de er alene.

Refleksion:

Litteratur:

Anne Marie Kirketerp: Sundhed og trivsel gennem håndværksaktiviteter.

Anne Marie Kirketerp: Håndværkspsykologi

Lone Fjordback , Tatiana Chemi , Elvira Brattico : Kunst og mindfulness-uddannelse
for menneskelig opblomstring

5. Titel på øvelsen: Farvelæg tomme pladser

Fordele: Denne teknik er baseret på doodling og har til formål at hjælpe ældre med at opnå mindfulness og afslapning med et kreativt resultat. Denne tegneteknik kan kombineres med maling ved at bruge malematerialer.

Nødvendige materialer: Tegnepapir, blyanter, tuscher, farveblyanter, oliepastelkridt.

Instruktion til implementering

(tal direkte til underviseren/facilitatoren og forklar øvelserne i faser og tilføj billeder, hvis det er nødvendigt for bedre at forklare konceptet)

Fase 1:

Bed deltagerne om at tegne frit på papiret ved at lave sløjfer, hvirvler og linjer uden at løfte papiret med et hvilket som helst kunstmateriale efter eget valg (blyant, pen, farveblyanter, tusch osv.).

Efterhånden som flere linjer bliver krydset, vil de forbundne linjer skabe flere rum, som deltagerne kan udfylde med farver.

Fase 2:

For at afslutte mønstrene forbinder deltagerne den kontinuerlige linje med startlinjen.

Fase 3:

Deltagerne vælger forskellige farver og udfylder de tomme felter, der er skabt, med et materiale efter eget valg. (tuscher, farveblyanter, oliepasteller, maling).

Tips: Du kan bruge afslappende musik, mens du laver denne aktivitet.



6. Titel på øvelsen: Kropsscanning (musik)

Fordele: Denne tegneteknik handler om at fokusere på deltagerens kroppe og reflektere over deres fysiske tilstand på en mindful måde. Først gennemgår deltagerne en mindful oplevelse ved hjælp af meditationsmusik og fokuserer på deres kropsdele, og bagefter tegner de, hvordan deres kropsdele føltes før og efter den mindful/afslappende proces.

Forklar fordelene ved den specifikke teknik, du vil foreslå.

Nødvendige materialer: Tegnepapir, pastelkridt, farveblyanter, tuscher
liste over, hvilke materialer der er brug for

Instruktion til implementering:

(tal direkte til underviseren/facilitatoren og forklar øvelserne i faser og tilføj billeder, hvis det er nødvendigt for bedre at forklare konceptet)

Fase 1:

Sæt noget meditationsmusik på, og få deltagerne til at lukke øjnene (hvis de har det godt med det) og foreslå, at de slapper af i øjenbryn, øjne, næse, mund, kæbe, nakke, skuldre, arme, hænder, bryst, mave, lår, ben og tæer. Gennemgå hver kropsdel langsomt og med en blød, lav stemme.

Fase 2:

Bed deltagerne om at folde deres papir på midten. Foreslå, at de tegner, hvordan deres krop havde det før øvelsen på den ene side af papiret, og hvordan deres krop havde det efter øvelsen på den anden side af papiret.

Fase 3:

Diskuter deres tegninger til selvrefleksion.

Tips: Der kan spilles beroligende musik under alle faserne.

7. Andet Maleteknikker

Introduktion til den generelle teknik

To af de meget få kunstterapeutiske teknikker, der ikke har nogen begrænsninger, er maleri og tegning. Det virker befriende og ubegrænset at kunne male alt muligt.

At male indebærer at manipulere og kontrastere billeder ved hjælp af blanke lærreder, pensler og forskellige farver, herunder akvarel, akrylmaling eller spraymaling.

Derudover skal man bruge nogle få ting for at komme i gang med at male: et hvidt lærred, noget maling og nogle pensler. Ældre foretrækker som regel at male realistiske motiver, da de gerne vil forstå, hvad de maler. Desuden kan de ofte blive frustrerede, når de bliver beskudt af malingen. Instruktøren er også den, der rydder op i lokalet efter aktiviteterne.

Nedenfor vil du blive introduceret til forskellige eksempler på kunstneriske og mindfulness-baserede maleteknikker. (Forklar i detaljer, hvad der kendetegner de teknikker, du foreslår, i forhold til den involverede kunstart, dvs. musik, dans, maleri osv. Forklar også de generelle fordele, som brugen af denne form for kunst kan give eleverne)

8. Titel på øvelsen: Daglige aktiviteter

Fordele: Denne aktivitet fokuserer på at forbinde daglige aktiviteter med mindfulness. Det kan hjælpe ældre med at udvikle mindfulness i deres hverdag ved at forbinde det med daglige aktiviteter.

Nødvendige materialer: Malematerialer (canva eller papir, akryl- eller akvarelfarver, pensler, vandkopper, forklæder eller gammelt tøj til at beskytte tøjet, paletter eller engangstallerkener til at blande farver på)

Instruktion til implementering:

(tal direkte til underviseren/facilitatoren og forklar øvelserne i faser og tilføj billeder, hvis det er nødvendigt for bedre at forklare konceptet)

Fase 1:

Stil deltagerne følgende spørgsmål:

- 1."Hvad er de regelmæssige aktiviteter, der giver dig mulighed for at dyrke mindfulness?"
- 2."Overvej, hvordan mindfulness kan påvirke en rutinehandling, for eksempel:
 - "Hvordan du kan nyde en kop kaffe om morgenen eller eftermiddagen"
 - "Hvordan du nyder at gå i naturen"
 - "At lytte til sange, der får dig til at føle dig rolig"
 - "Se din yndlingsserie på tv"
 - "Hvordan du praktiserer mindfulness før sengetid for at slappe af og sove."

Fase 2:

Deltagerne maler deres yndlingsaktiviteter, hvor de kan opleve mindfulness.

Fase 3:

Deltagerne præsenterer deres malerier og diskuterer deres foretrukne daglige aktiviteter.

Tips

Forklar instruktionerne til de ældre så enkelt som muligt, giv hjælp, når det er nødvendigt, og positiv feedback under og efter aktiviteten.

(giv eventuelle tips til at forklare underviseren/facilitatoren, hvordan aktiviteten kan tilpasses til at nå andre MBAT-mål)



9. Titel på øvelsen: Tegn et hjerte

Fordele: Deltagerne bliver bedt om at male et hjerte sammen med mennesker/ting, de elsker, og dele det med resten af gruppen til diskussion. Dette vil hjælpe dem med at udvikle deres selvbevidsthed og deres sociale færdigheder.

Nødvendige materialer: Malematerialer (canva eller papir, akryl- eller akvarelfarver, pensler, vandkopper, forklæder eller gammelt tøj til at beskytte tøjet, paletter eller engangstallerkener til at blande farver på)

Instruktion til implementering:

(tal direkte til underviseren/facilitatoren og forklar øvelserne i faser og tilføj billeder, hvis det er nødvendigt for bedre at forklare konceptet)

Fase 1:

Bed deltagerne om at male et hjerte og inkludere mennesker, genstande, kæledyr eller andet, som de elsker og har i deres hjerte, inde i hjertet.

Fase 2:

Deltagerne præsenterer deres maleri for resten af gruppen og diskuterer det.

Tips: Du kan give et færdigtegnet hjerte til deltagerne for at spare lidt tid. På den måde skal deltagerne kun male inde i hjertet.

(giv eventuelle tips til at forklare underviseren/facilitatoren, hvordan aktiviteten kan tilpasses til at nå andre MBAT-mål)

