



MBAT4Seniors: Mindfulness-baseret kunstterapi som effektivt værktøj til forbedring af seniorers mentale sundhed i forbindelse med COVID19-pandemien

2021-1-LT01-KA220-ADU-000030408

Finansieret af Den Europæiske Union. Synspunkter og holdninger, der kommer til udtryk, er udelukkende forfatterens/forfatternes og er ikke nødvendigvis udtryk for Den Europæiske Unions eller Det Europæiske Forvaltningsorgan for Uddannelse og Kulturs (EACEA) officielle holdning. Hverken den Europæiske Union eller EACEA kan holdes ansvarlig herfor.





IO1: International dybdegående analyse:

**Brug af mindfulness-baseret kunstterapi til at
forbedre individers mentale sundhed**





Indhold

Generel indledning	4
Om projektet "MBAT4Seniors"	5
Projektorganisationer/lande	6
Feltforskning MBAT4Seniorer:	7
Cypern feltforskning	9
Spanien Feltforskning	15
Danmark Feltforskning	19
Litauen feltforskning	25
Tyrkiet feltforskning	30
Polen Feltforskning	35
Resumé/Konklusion	39
Casestudier/implementeringer:	41
Cypern casestudier	43
Casestudier om Spanien	48
Danmark Casestudier	60
Litauen casestudier	63
Tyrkiet casestudier	71
Casestudier fra Polen	75
Resumé/konklusion	87
Retsgrundlag:	88
Cyperns retslige rammer	90
Spaniens retslige rammer	91
Danmarks retslige rammer	92
Litauens retslige rammer	94
Tyrkiets retslige rammer	96
Polens retslige rammer	96
Resumé/konklusion	98
Kort over muligheder	100
Referencer	101





Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



SOSU
Østjylland



Generel indledning

Begrebet Mindfulness-baseret kunstterapi (MBAT) er for nylig blevet udviklet. Det er et koncept foreslået af psykolog Laury Rappaport i 2009. Baseret på definitionen foreslået af Laury Rappaport er MBAT et koncept, der integrerer mindfulness og kunstterapi praksis inden for samme ramme. Det indebærer opmærksom udforskning af selvet, mens du laver kunst på samme tid. Da MBAT er et nyt koncept udviklet i USA, er der et voksende behov for at analysere det på Europa for at finde ud af, om det kan anvendes til den specifikke befolkning (dvs. seniorer). I litteraturen er det vanskeligt at finde oplysninger på EU-plan om MBAT generelt og MBAT, der anvendes til seniorer. Formålet med denne analyse er at udfylde dette hul i litteraturen ved at give detaljerede oplysninger om MBAT i de respektive EU-lande.

Metoden til dybdegående analyse af MBAT er opdelt i 3 dele. I første del af analysen deltog hvert partnerland i feltforskning om brugen af MBAT i deres lande. De gav oplysninger om den aktuelle situation for MBAT a) generelt og b) for seniorer i deres lande.

I anden del af analysen fremlagde hvert partnerland nogle casestudier vedrørende brugen af MBAT i deres lande. Dette gjorde det muligt for partnerne at målrette specifikke sager, hvilket gav grundlag for at fremhæve, hvor tæt hver af partnernes aktiviteter generelt er på MBAT-metoden.

I tredje og sidste del af analysen fremlagde hvert partnerland en tilbundsgående analyse af de retslige rammer inden for mental sundhed, der opererer på nationalt plan. Dette gav værdifuld information om MBAT-mulighederne på systemniveau.

Om projektet "MBAT4Seniors"

Hovedformålet med projektet er at udstyre voksenundervisere, der arbejder med seniorer, med udtømmende metodologisk materiale om brugen af MBAT med det formål at forbedre 65+ ældre elevers mentale sundhed i forbindelse med COVID-19-pandemien. Derudover vil vi give seniorer et let tilgængeligt og brugervenligt værktøj til, hvordan man bruger MBAT i hverdagen. Formålet med projektet er følgende:

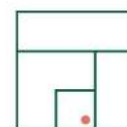
1. At oprette skræddersyede MBAT-træningspakker til voksenundervisere og seniorer tilgængelige på e-learning webplatform og Android-mobilapplikation.
2. At forbedre seniorernes mentale sundhed og trivsel.
3. At fremme en cirkulær økonomi blandt voksenundervisere, seniorer og interessenter.
4. At skabe et internationalt netværk af voksenuddannelsesorganisationer, der arbejder med MBAT.

Projektets hjemmeside (e-læringsplatform) - <http://mbat4seniors.com>

Project Facebook-side - <https://www.facebook.com/mbat4seniors>

Projektorganisationer/lande

1. Education, Research & Consultancy Center (**ERCC**) er en ikke-statslig, non-profit organisation, der opererer inden for voksenuddannelse siden 2006. (**Litauen**) - Rolle: Koordinator
Websted: www.ercc.lt
2. STANDO LTD (**STANDOutEdu**) er en forsknings- og uddannelsesorganisation baseret på Cypern, dedikeret til fremme af forskning og innovation siden 2016. (**Cypern**) - Rolle: Partner
Website: www.standoutedu.com
3. Education In Progress er en non-profit organisation, der arbejder inden for socialt engagement, europæisk projektudformning, erhvervsuddannelse og uddannelse. (**Spanien**) - Rolle: Partner
Website: www.educationinprogress.eu
4. SOSU Østjylland er en social- og sundhedsskole, der tilbyder forskellige uddannelsesprogrammer - samt efteruddannelse af uddannede medarbejdere - til social- og sundhedsinstitutioner og hjemmepleje for ældre og handicappede. Vi har mere end 25 års erfaring med uddannelse og videreuddannelse af plejepersonale siden 2007. (**Danmark**) - Rolle: Partner
Website: www.sosuoj.dk
5. WYŻSZA SZKOŁA BIZNESU I NAUK O ZDROWIU (**WSBINOZ**) er en ikke-offentlig videregående uddannelsesinstitution, der tilbyder sundhedsallierede og medicinsk-allierede studier samt forretnings- og pædagogiske fakulteter siden 2011. (**Polen**) - Rolle: Partner
Website: www.wsbinoz.edu.pl
6. BUYUK ORTADOĞU SAĞLIK VE EGİTİM VAKFI (**BOSEV**) Foundation er en gruppe fagfolk, der arbejder på det medicinske område, samtidig med at de støtter forskningsudviklingen i den medicinske sektor siden 2009. (**Tyrkiet**) - Rolle: Partner
Website: www.bosev.org





Feltforskning MBAT4Seniorer:

Cyperns bidrag

Spaniens bidrag

Danmarks bidrag

Litauens bidrag

Tyrkiets bidrag

Polens bidrag



Introduktion

Det følgende afsnit indeholder feltforskningsresultater vedrørende anvendelsen af Mindfulness-baseret kunstterapi i de respektive lande, herunder Cypern, Spanien, Danmark, Litauen, Tyrkiet og Polen. Med denne feltforskning undersøger vi som partnere den aktuelle situation for MBAT i partnerlandene, fordele og gevinster ved MBAT, erfaringer om anvendelse af MBAT eller relaterede metoder blandt ældre borgere, potentielle medlemmer / interessenter / foreninger, der kan få gavn af MBAT, meningerne om MBAT-relaterede træning / muligheder i de respektive lande.

Cypern feltforskning

Cypern:	MBAT's nuværende situation på Cypern
	<p>Støttende gruppeterapi er den mest omfattende undersøgte psykosociale intervention for alle slags patienter på Cypern. Men selvom forskere, der bruger gruppeterapier, har vist sig at være effektive til at imødekomme psykosociale behov og reducere lidelse, deltager kun få af dem i kunstterapigruppebehandlinger. Der er en række potentielle årsager til dette, herunder begrænset tilgængelighed, negative holdninger til gruppeprocedurer og stigmatisering. På nationalt plan, baseret på dens formelle struktur og beskrivelse af Laury Rappaport, er der imidlertid ingen, der arbejder med MBAT. Dokumenterede procedurer anvendes på det formelle niveau (f.eks. Læger, psykologer, terapicentre og hospitaler) og er afhængige af forskning og kontrollerede undersøgelser.</p> <p>På Cypern betragtes kunstterapi som en særskilt form for behandling og anvendes ikke i vid udstrækning. Flere ergoterapeuter i psykiatrien anvender kunstterapi til at forbinde med og overvåge patienter. Malerierne og deres observationer indgår i fysikernes og psykologernes behandlingsplaner og rehabiliteringsrejse. Men som CARTA, den cypriotiske sammenslutning af kunstterapeuter, meddelte, er der i øjeblikket ingen uddannelse på Cypern for kunstterapeuter. Der er kun personlige udviklingsseminarer eller workshops.</p>
Cypern:	Fordele og gevinster med MBAT og relaterede metoder
	<p>Fordelene ved MBAT og relaterede metoder er som følger:</p> <ol style="list-style-type: none">StressreduktionØget medfølelseØget opmærksomhedReduktion af negative tankerForbedret generel sundhed <p>Kræftpatienter og andre grupper har haft gavn af brugen af øvelser, der gør det muligt for dem at udtrykke deres negative følelser tydeligere, hvilket har vist sig at reducere fysiske symptomer som smerte og forbedre deres generelle velbefindende. Forskning har vist, at kunstterapiøvelser kan organiseres på en sådan måde, at de kan integrere hjerneområder forbundet med stressende begivenheder og dermed tilbyde en stressreduktionsmekanisme. Kunstterapiøvelser i MBAT-interventionen er også beregnet til substantielt at supplere MBSR-læseplanen, hvilket kan forbedre den ikke-verbale proces med at finde og organisere interne og eksterne repræsentationer.</p> <p>Undersøgelser viser, at meditation kan hjælpe med at regulere amygdala, og psykologer rapporterer, at deres patienter bliver mere sammensatte og mindre modtagelige for stress. De er overbeviste om, at de, der praktiserer</p>

	<p>mindfulness meditation, regelmæssigt kommer sig hurtigere fra stressede situationer og de høje krav i det daglige liv. Som følge heraf fremmer procesorienteringen i mindfulness-praksis og kunstproduktion i MBAT den mulige ændring af trusselsskemaer, hvilket letter mere adaptiv coping. MBAT administreres i en støttende gruppeindstilling, som giver mulighed for en vokal måde at behandle subjektive repræsentationer, der opstår gennem gruppeaktiviteter, samt artikulering af forbundne personlige betydninger og skemaer.</p> <p>Ifølge træningspsykologer dyrker mindfulness og meditation omsorgsfulde og hensynsfulde holdninger til andre. Undersøgelser viser, at hjernen har bygget veje til glæde og medfølelse, og patientoplevelser understøtter dette. Når du har medfølelse for andre mennesker, får det dig til at føle dig lykkeligere og mere tilfreds med dig selv. Undersøgelser og kliniske observationer viser, at patienter, der praktiserer mindfulness-baseret meditation, har forbedret opmærksomhedsspændvidden og er mindre let distraheret. Patienterne hævder også at have været mere produktive på arbejdspladsen. Undervisere har set, at virkningen varer i måneder eller endda år.</p> <p>Som et resultat er MBAT-formatet beregnet til at blande verbale og ikke-verbale modaliteter til informationsbehandling for at lette sund selvregulering. Deltagerne i MBAT-interventionen får hjælp til at udvikle instrumenter til overvågning og evaluering af deres erfaringer. MBAT er designet til at give deltagerne en følelse af kontrol ved at gøre dem opmærksomme på, at de enten kan acceptere deres sygdomsoplevelse, som den er, eller ændre deres reaktion på visse træk og begivenheder. Dette mål opnås i MBAT-paradigmet ved at udvikle selvbevidsthed via direkte observation (mindfulness-praksis) og kreativt udtryk for indre ideer og følelser (kunstterapi) samt ved at forbedre selvaccept gennem verbal og nonverbal binding og social støtte (gruppeterapi).</p> <p>Mindfulness-baserede behandlinger har vist sig at lindre angst, tristhed og udmattelse hos mennesker med kroniske medicinske sygdomme (for eksempel kronisk smerte, koronararteriesygdom, brystkræft og multipel sklerose). Mindfulness-baseret kunstterapi (MBAT) er en af disse behandlinger. At kombinere ekspressiv kunst med mindfulness, ifølge Rappaport, forudsiges at lette deltagelse i nutiden; Derfor kan opmærksomhedsstyring, kropslig bevidsthed og følelsesmæssig regulering opnås, når de sammenlignes med mindfulness alene. De sygdomsrelaterede negative tanker og symptomer på angst og tristhed mindskes ved løbende mindfulness-træning. Hjernens "standardnetværk" kan læres at "slukke" snarere end at generere negative, kontraproduktive ideer.</p> <p>Mens vores hjerne ikke er aktivt engageret, såsom når vi kører bil eller læser, aktiveres standardnetværket. Patienter, der praktiserer mindfulness meditation, har ofte et bedre helbred. Mindfulness meditation er gavnlig for dem, der er mere modtagelige for fysisk sygdom. Patienternes</p>
--	---

	<p>livskvalitet forbedres som følge af, at trænerne giver dem mindfulness meditationsøvelser til at øve derhjemme. Dette reducerer patienternes risiko for tilbagefald til sygdom før programmet. Kunstfremstilling (f.eks. Tegning / skrivning), kropsscanningsmeditation, opmærksom vejrtrækning, mild yoga og selvplejeaktiviteter er eksempler på prøvesessioner. MBAT har bevist brugerens gennemførlighed, er enkel at bruge og indeholder symptomer, der formidler egenskaber, der kan anvendes i en række kliniske situationer.</p>
Cypern	<p>Erfaring forbundet med MBAT eller relaterede metoder til ældre.</p>
	<p>Komplekse symptomer, der har en negativ indflydelse på en persons livskvalitet, er almindelige blandt personer med kroniske medicinske sygdomme (QOL). I Cypern blev MBAT ikke brugt som en specifik metode til behandling af seniorer. Der er ingen specifikke cypriotiske forskningsdata. Der er ikke organiseret specifikke projekter med hensyn til seniorer. Der er flere projekter, herunder MBAT, i behandlingen af børn end af voksne. Der var en undersøgelse og metaanalyse, der så på, hvordan mindfulness-baseret kunstterapi (MBAT) kan hjælpe folk med deres symptomer.</p> <p>Metoder:</p> <p>Studier, der (a) undersøgte symptomer og QOL-resultater, (b) havde en passende effektstørrelse og kontrolgruppe og (c) evaluerede en MBAT-intervention hos voksne, blev inkluderet.</p> <p>Resultater:</p> <p>Kriterierne blev opfyldt af fjorten undersøgelser, der omfattede både voksne og unge. De personer, der fik MBSR-instruktion, viste bedre modstandsdygtighed sammenlignet med deltagerne i kontrolgruppen, hvilket var i overensstemmelse med de forventninger, som forskerne havde i starten af eksperimentet.</p> <p>Sammenlignet med kontroldeltagerne havde deltagere, der modtog MBAT-behandlinger, betydelige reduktioner i både psykologiske og fysiske symptomindekser, mens effektstørrelsen for kontrollerne var lig nul i forhold til metaanalysen af MBAT-terapi. Indvirkningen på arbejdsglæde, sygedage og fortsat beskæftigelse blev alle undersøgt sideløbende.</p> <p>Nogle af de vigtigste resultater forskning har vist:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Selvrapporteret trivsel og sundhed • Søvnkvalitet • Kognitiv præstation • Det autonome nervesystems ydeevne <p>MBSR-træningsdeltagerne rapporterede også, at de oplevede et fald i deres egne symptomer på stress, angst og depression samt en stigning i livstilfredshed.</p>

	<p>Eksperimentet viser, at ved at bruge hjerneprocesser forbundet med kognition og stressreduktion, kan mental sundhed forbedres og vedligeholdes.</p> <p>Den enkeltes modstandsdygtighed og generelle trivsel blev forbedret over tid.</p> <p>Konklusion:</p> <p>Forskere har undersøgt virkningen af at integrere mindfulness-baseret praksis med kunstterapi på symptomreduktion hos personer med kroniske medicinske problemer. Ikke desto mindre forskes der i MBAT's fordele med hensyn til at lindre psykiske og fysiske symptomer hos personer med kroniske sygdomme. En potentiel behandling for symptomlindring er MBAT. Litteraturen er ikke desto mindre begrænset af de få antal undersøgelser. For at validere resultaterne kræves højere prøvestørrelser i randomiserede kontrollerede forsøg.</p>
Cypern:	Digitale værktøjer og indhold der kan produceres for at understøtte digitale kompetencer / færdigheder, der kan være nødvendige for at blive dygtigere i MBAT.
	<p>Der skal være en nem manual til alle de oprettede værktøjer - måske også nogle introduktionsvideoer; også en forenklet 'How-to' guide.</p> <p>Oprettelse af en app til kursusaktivitetsdeltagere, der indeholder en introduktion til hvad, hvordan og ønskede resultater.</p> <p>Selvundervisningsmaterialer med korte film og illustrationer af guidede meditationer kan være nyttige.</p> <p>En GDPR-formular, der gør det muligt at bevare data eller fremskridt.</p>
Cypern:	Medlemmer af netværket/initiativer/partner/interessenter, der kan have gavn af at bruge MBAT
	<p>Lærere, professorer og instruktører kan samarbejde om projekter og offentliggøre forskningspublikationer.</p> <p>Samarbejde for at inkludere mindfulness på sundheds- og behandlingslisten sammen med fysioterapi, kiropraktisk pleje og andre terapier, der får statsstøtte.</p> <p>Undersøgelse af aktuell forskning om effektiviteten af selvkærlighed er i overensstemmelse med kunstterapiens åbenhed over for nye ideer og gennembrud inden for tilstødende områder. Denne oversigtsartikel hævder, at ud over den værdi, som selvkærlighed kan bidrage til kunstterapiens erhverv, har kunstterapi i sig selv fordele for væksten af selvkærlighed for kunstterapeuter og deres klienter.</p> <p>Kunstterapi og medfølelsesbaserede terapier anerkender begge værdien af personificering. Begge traditioner opfordrer klienter til at deltage i</p>

	<p>kommunikation med elementer af sig selv. Forskning foreslår at skifte mellem tre forskellige perspektiver for at give stemme til tre sider af selvet, der ofte er uenige: kritikeren, den kritiserede og den sympatiske tilskuer. Alle interessenter skal arbejde på at autentificere uddannelsespraksis, kvalitetskontrolforanstaltninger og lærere.</p> <p>Vi konkluderer at MBAT har potentialet til at være nyttigt til at fremme QOL og velvære samt til at lindre psykologiske symptomer (såsom angst, tristhed) såvel som fysiske symptomer (såsom træthed). Men da der er så få undersøgelser til rådighed for gennemgangen, er der behov for yderligere undersøgelse. Derudover, da størstedelen af forsøgene fokuserede på kræftoverlevende, kræves der mere forskning, der tilbyder MBAT til dem med andre kroniske medicinske sygdomme. Sikring af en ikke-farmakologisk tilgang til behandling af depression, stress og angst med kvalificerede undervisere.</p>
Cypern:	MBAT-relateret træning / muligheder er alle at nå ud til for dig
	<p>På Cypern er der ingen specifikke muligheder for folk, der aldrig har praktiseret kunstterapi eller MBAT, for at få specifik træning eller blive inkluderet i projekter. Derfor er dette projekt af stor betydning for at sprede bevidsthed. Hvis der kommer en ny pandemi i fremtiden, vil fordelene for deltagerne omfatte en reduktion i ensomhed, isolation og af oplevelsen af sygdom, samt give en følelse af fællesskab. For eksempel vil deltagerne sandsynligvis se lægen sjældnere, og de vil være i stand til at gøre meget alene. De vil blive bedre til at styre deres eget liv.</p> <p>MBAT har vist et enormt potentiale som en kombinationsterapimodel inden for områder som stressreduktion, social støtte og følelsesmæssigt velvære. Da mindfulness og kunstbaserede behandlinger er målrettet mod de samme dele af hjernen, kan sammenlægning af de to modaliteter til en oplevelse let komme til det menneskelige sind, som beskrevet i denne artikel (Smalley & Winston, 2010). Imidlertid kræves yderligere forskning, der sammenligner MBAT med en kontrolbehandling, såsom MBSR eller konventionel kunstterapi, før der foretages vurderinger af dens effektivitet sammenlignet med andre terapeutiske modaliteter. Denne form for undersøgelse kan fortsætte med at afdække, hvordan folk kan drage fordel af kunstterapi og mindfulness på samme tid og høste de forskellige fordele, som begge tilgange kan give.</p>
Cypern:	Muligheder for at få MBAT-relateret praksis gratis
	<p>Siden starten, i slutningen af 1940'erne, har kunstterapi udviklet sig til en hurtigt voksende disciplin med applikationer, der spænder fra hospitaler til fængsler, samt mange individuelle klinikker. En typisk kunstterapisession involverer enten kunsten som terapi-metoden, hvor processen med at</p>

	<p>skabe fungerer som en måde at frigøre følelser på, eller kunstpsykoterapimetoden, hvor det producerede arbejde evalueres af terapeuten og klienten for at få indsigt i deres følelser (Coleman & Farris-Dufrene, 1996).</p> <p>Mindfulness-baseret kunstterapi, eller MBAT, er for nylig blevet anbefalet af forskellige progressive individer på området, herunder psykolog og forfatter Laury Rappaport, som en teknik til at blande filosofien om mindfulness-praksis med den nuværende art-terapikontekst (Rappaport, 2009). Mens mindfulness-baseret stressreduktion længe har været brugt til at hjælpe klienter med at nærme sig selv og deres omgivelser med en åben, accepterende tankegang og bevidsthed, der giver dem mulighed for at reflektere over, hvad de finder, hvilket fører til en større forståelse af ens følelser og indre selv, sigter Mindfulness-baseret kunstterapi mod at inkludere den kreative proces med kunstfremstilling i denne selvudforskning.</p> <p>Der er gjort store fremskridt på dette område indtil videre, og MBAT-praktikere mener, at denne tilgang vil hjælpe patienter betydeligt med at engagere sig i behandling, samtidig med at den bliver et værdifuldt bidrag til kunstterapiområdet i fremtiden (Rappaport, 2009). Det er først og fremmest nødvendigt at anerkende mindfulness som en billig, men effektiv terapi på både kort og lang sigt, samt at demonstrere, at folk kan være aktive deltagere i deres egen behandling.</p> <p>Mens der er behov for mere forskning for at bestemme, hvor effektiv Mindfulness-baseret kunstterapi er i forhold til traditionel kunstterapi, er praksis allerede begyndt at demonstrere sin værdi som et helbredende værktøj inden for psykologi, hvor variation i metoder er afgørende for at imødekomme den mangfoldighed, der findes hos mennesker. Vi er stadig langt fra at anerkende MBAT, men det første skridt er at få mindfulness anerkendt som en gyldig og effektiv behandlingsmulighed.</p> <p>Der er forskellige fonde, der giver finansiering til mindfulness-programmer, hvilket indikerer, at der er en anerkendt bevægelse. Der er derfor optimisme om, at terapeuter og psykiatriske hospitaler vil være i stand til at tilbyde mindfulness-træning gratis til mennesker, der lider af traumer.</p>
Cypern:	Forskning i effektiviteten af MBAT-behandling af ældre med psykiske lidelser. Forklaring og opdeling af forskningen
	<p>Der findes ingen forskning i MBAT i Cypern eller Grækenland. Desværre er dataene om kunstterapi også meget begrænsede.</p>
Cypern:	Implementerer du miljøvenlige MBAT- eller MBAT-relaterede metoder på Cypern?

	Fra vores forskning ser det ud til, at vi ikke har miljøvenlige MBAT-metoder på Cypern.
--	---

Spanien Feltforskning

Spanien:	MBAT's nuværende situation i Spanien
	<p>Spanien har mange private institutioner, der tilbyder Mindfulness-baseret kunstterapi, mens offentlige institutioner kun tilbyder kunstterapi. For eksempel begyndte den spanske regering for nylig at inkludere kunstterapi i Madrid, men dette er mere en workshopbaseret terapi. På den anden side har private institutioner forskellige planer for deres klienter, både ugentlige, månedlige og andre former for pakker, til at praktisere mindfulness baseret på kunstterapi for at forbedre mental sundhed og overvinde depression, angst og traumer.</p> <p>For at man kan komme ind i den offentlige terapisesession, skal man være spansk statsborger. Dette er en række gratis terapisesessioner, men man skal selv medbringe værktøjer. For de private arrangementer og aktiviteter er det for alle. Man skal selv skal betale og booke sessioner, enten online eller offline.</p> <p>Det er derfor klart, at den nuværende situation i Spanien er mere tilgængelig for folk, der gerne vil have en positiv indvirkning på deres mentale sundhed gennem mindfulness baseret på kunstterapi.</p>
Spanien:	Fordele og gevinster med MBAT og relaterede metoder
	<p>I modsætning til andre verbale terapier, kan brugen af visuelle og ikke-logocentriske midler hjælpe med at låse op for individuelle ordninger. Kunstterapi er en ny disciplin i Spanien, der tilbyder en karakteristisk måde at nærme sig psykiske, sociale og affektive problemer ved hjælp af kreativitet og kunstnerisk skabelse (tegning, maleri, collage, modellering, fotografering osv.) som en måde at nærme sig og hjælpe patienter / klienter med at møde deres situation. Med hensyn til Alzheimers patienter kan det hjælpe med at forbedre deres livssituation.</p> <p>Fordelene ved MBAT inkluderer reduceret stress og angst, forbedret humør og selvværd, mere tilfredsstillende personlige relationer, dybere (selv)indsigt og måder at udvikle medfølelse for dig selv og andre.</p>

Spanien:	Erfaring forbundet med MBAT eller relaterede metoder om ældre.
	<p>I vores forskning fandt vi ikke eksempler med ældre borgere i MBAT. De sædvanlige klienter i kunstterapien var små børn, der ikke kunne udtrykke deres følelser i ord og også dem, der var ramt af traumer. Men efter Covid, hvis man tager regionen Palma de Mallorca som eksempel, hvor 'Education in Progress' er baseret, er der sket en stigning i antallet af patienter der ses i de enkelte terapiklinikker. Tallene antyder ikke, at der er tale om patienter på 65+, men i dele af Europa og Storbritannien ses en betydelig andel af ældre, der søger mindfulness, og de starter med gratis arrangementer og online sessioner, indtil de endelig kommer ind i terapisessioner. Sessionerne de søger er især for positivt velvære af mental sundhed og også mindfulness baseret kunstterapi.</p>
Spanien:	Digitale værktøjer og indhold kan produceres for at understøtte digitale kompetencer / færdigheder, der kan være nødvendige for at blive mere dygtige i MBAT.
	<p>Sukha, det spanske websted med base i Madrid, bruger et online medie til at udføre mindfulness baseret på kunstterapi med fokus på små børn og ældre. De praktiserer de mest moderne måder at sprede bevidsthed om mental velvære gennem digitale værktøjer. Terapeuter bruger Zoom-møder, digitale kunstværker, online ressourcer som oprettelse af indhold (dvs. at lave videoer om mentalt afslappende tip) og farvelægningsopgaver tilgængelige på hjemmesiden. Det betyder, at vi kan sige, at hvis man har viden og kreativitet inden for digitale formater og værktøjer, vil det hjælpe en med at klare sig bedre og være foretrukket i sin karriere. Det afhænger også af terapeutens erfaring med at håndtere forskellige kunder gennem længere tid og forskellige niveauer af intensiv terapi. På grund af Covid har terapeuter med flere digitale færdigheder i øjeblikket kontakt med mange mennesker, der har brug for mindfulness gennem kunstterapi.</p>
Spanien:	Medlemmer af netværket/initiativer/partner/interessenter, der kan have gavn af at bruge MBAT
	Vores netværk

	<p>Vores kontor er et ERASMUS-netværk fuld af medarbejdere, der arbejder i forskellige stillinger. Fordelene ved mindfulness baseret på kunstterapi kunne være virkelig effektive for de medarbejdere, der udsættes for mere stress og pres fra arbejdet, fx de medarbejdere der er ansat i højere ledende stillinger, såvel som undervisere, der beskæftiger sig med de studerende.</p> <p>Initiativer taget af vores undervisere</p> <p>Den praksis, som vores undervisere til mindfulness følger, er gennem kunstterapiaktiviteter. En af vores trænere, Leticia Maria performs "DIOSAS [GODDESSES] - Body movement Performance", hvor hun lavede et casestudie om, hvordan man på en fysisk koreografisk måde kan udtrykke sig selv. Det er en form for MBAT, som hjælper med kropsbevidsthed, stressreduktion, vredehåndtering og angstlidelser . En anden af vores partnere, Teresa Ruíz de Lobera, udfører maleri med levende musik, der skaber en særlig atmosfære, især på grund af forbindelsen mellem billedkunst og musik: musik og farver blandes og kommer til live. Musik kan holde følelsen i live, mens du maler. Ifølge Teresa er det takket være musik og hjælp fra farver muligt at repræsentere følelser, deltagerne kan se sangens farver. Gennem musik og ved hjælp af farver, er det muligt at repræsentere følelser.</p>
Spanien:	MBAT relateret træning / muligheder er alle mulige for dig at nå
	<p>Den nuværende situation i Spanien er, at mange fagfolk ikke er lokale, men de kommer fra hele Europa. Fascinerende nok er de fleste terapeuter, der beskæftiger sig med mindfulness-baseret kunstterapi, fra Nordeuropa og Sydasiens. Det kræver næsten 6-8 års uddannelse at blive en dygtig kunstterapeut. Det er også meget dyrt, da uddannelsesomkostningerne er høje, omkring 30.000 \$ om året. Mens mulighederne er få, har der været en betydelig stigning i patienter, der søger mindfulness baseret på kunst terapi. Der har været en vækst i antallet af studerende, der ønsker at deltage i sådanne kurser. Der er ikke mange muligheder for psykologikurser på de offentlige universiteter i Spanien. Man skal betale og gå på private skoler og institutter for at følge kurserne, så uddannelsesmulighederne er ikke lette at opnå.</p>
Spanien:	Muligheder for at få MBAT-relateret praksis gratis

	<p>Der er visse WhatsApp-grupper, der er tilgængelige, såvel som YouTube-kanaler og forskellige andre platforme; men de var ikke til bestemte mennesker. Med henvisning til vores interview med en terapeut ved mange ikke, om mindfulness egner sig til dem som terapi, da personer med overdrevne tankeforstyrrelser for det meste har negative effekter af mindfulness-programmer. Så for at konkludere, er det bedre at henvende sig til en terapeut i nærheden for at få en terapisession, som du har brug for til din særlige psykiske tilstand.</p>
Spanien:	Forskning i effektiviteten af MBAT-behandling af ældre med psykiske lidelser. Forklaring og opdeling af forskningen
	<p>Under vores forskningsinterview fortæller terapeuten, at de har set et stort antal henvendelser fra mennesker med traumatiske og depressive oplevelser, der blev forstærket under og efter Covid 19-pandemien. Personer, der følte sig udenfor eller deprimerede, og som havde en form for intellektuel forstyrrelse, blev trængt op i en krog af mentalt pres. Efter og under pandemien har psykologerne imidlertid rakt ud ved at tilbyde hjælp online med mindfulness-terapi og kunstterapi, herunder meditation. Kunst understøtter mange af de traditionelle fysiologiske terapier, fordi den giver os mulighed for at udtrykke flere aspekter af os selv og for ikke at overtænke. Disse former for praksis blev i høj grad implementeret på yngre patienter, og efter Covid, det vil sige siden begyndelsen af 2022, ser det ud til, at der har været en betydelig stigning i ældre og unge patienter, der henvender sig til de private klinikker i Spanien for at lære, hvordan man opnår mindfulness baseret på kunstterapi.</p>
Spanien:	Implementerer du miljøvenlige MBAT- eller MBAT-relaterede metoder i Spanien?
	<p>I Spanien implementeres nogle MBAT-relaterede metoder, der er mere miljøvenlige og i naturen, såsom metoder, der indeholder vandreture, yoga og kunst. Blandt de mange eksempler tilbyder Casa Cuadrau, et alderdomshjem for yoga og meditation, beliggende i landsbyen Vioi i de spanske Pyrenæer, mange aktiviteter og programmer for personer, der ønsker at praktisere meditationsterapier i forbindelse med naturen, som blandt andet '7 dages kunstterapi' og 'Vandring & Yoga Retreat'. Dette</p>

	<p>program omfatter aktiviteter som kunstterapi workshops, meditations vandreture, meditation og yoga klasser, alle foregår i Ordesa National Park eller de omkringliggende områder. De, der foretrækker disse metoder, gennemgår terapien ved at tage en pause, trække vejret og genskabe forbindelsen til naturen for at genoprette deres energi og forynge sig selv fysisk og mentalt og opleve indre fordybelse, der rækker ud over sindet og følelserne.</p> <p>Et andet eksempel på aktiviteter af denne art tilbydes af 'Finca La Donaira' beliggende i hjertet af Andalusien. Initiativet tilbyder sine gæster sanseoplevelser som skovbadning for at give dem mulighed for at forbinde sig med naturen og sig selv og deres omgivelser, hvilket fremmer sundhed og velvære.</p>
--	--

Danmark Feltforskning

Danmark:	MBAT's nuværende situation i Danmark
	<p>I Danmark er der ikke nogen, der arbejder med MBAT i dens formelle struktur og beskrivelse af Laury Rappaport. På formelt niveau (f.eks. læger, psykologer, terapicentre, hospitaler) anvendes dokumenterede metoder, der læner sig op ad forskning og kontrollerede undersøgelser.</p> <p>Selvom mindfulness stadig betragtes som en alternativ behandling, arbejder Association for Mindfulness hårdt på at beskrive og omskrive standarderne for medlemskab af foreningen.</p> <p>Med etableringen af Dansk Center for Mindfulness ved Aarhus Universitet med forskning og undervisning i mindfulness, der skal synliggøre effekten og værdien for mennesker med forskellige psykiske udfordringer, er vejen til dialog med Sundhedsministeriet blevet kortere. Forventningen er, at ministeriet vil godkende mindfulness som behandling på lige fod med andre behandlingsformer, der kan fremme menneskers trivsel og sundhed.</p> <p>Der er ingen akkrediteringstitel for at være mindfulnesslærer eller træner, og enhver, der har deltaget i mindfulness, kan i princippet tilbyde mindfulness kurser og træning. Der er derfor et ønske om at tilrettelægge formel uddannelse af undervisere og sikre certificering eller akkreditering, således at et grundlæggende niveau af viden og kompetence er til stede. Dette vil sikre deltagernes forventning om behandlingskvalitet.</p>

	<p>I Danmark betragtes kunstterapi som en selvstændig terapiform. Flere ergoterapeuter bruger kunstterapi som en måde at kommunikere med og observere patienterne på. Malerierne og deres observationer indgår i lægernes og psykologernes behandlingsplan og vej til bedring.</p> <p>"Kunst er et frirum for patienter og en metode til at kommunikere alt det, der kan være svært at sætte ord på."</p> <p>(Institut for Kunstterapi / kunstterapi.dk)</p> <p>Den nuværende trend i Danmark er, at medfølelse vil være en forlængelse af mindfulness. Mindfulness bruges mere og mere i skolerne til børn og unge med psykiske udfordringer til at finde ro, være i relationer med andre og lære mere, som vi gør i SOSU Østjylland.</p>
Danmark:	Fordele og gevinster med MBAT og relaterede metoder
	<p>På The Danish Center of Mindfulness viser undersøgelser og forskning, der lever op til de strengeste videnskabelige standarder, at mindfulness uden tvivl hjælper med:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Reduktion af stress 2. Øget medfølelse 3. Øget opmærksomhed 4. Reduktion af dårlige tanker 5. Øget sundhed <p>Fordel 1: Meditationsundersøgelser viser, at amygdala bliver afbalanceret, og psykologer bekræfter, at de oplever, at patienter bliver mere rolige og mindre reaktive i stressede situationer. De er overbeviste om, at personer, der træner mindfulness meditation regelmæssigt, kommer sig hurtigere i perioder med stress og spidsbelastninger, som det at leve vores liv tilbyder.</p> <p>Fordel 2: Ifølge træningspsykologer dyrker mindfulness og meditation kærlighed, omsorg og venlighed over for andre mennesker. Undersøgelser bekræfter, at hjernens kredsløb for lykke og medfølelse er genudviklet, og patienternes oplevelse bekræfter en win-win-situation. Du føler medfølelse over for andre mennesker, og det bringer øgede følelser af lykke og tilfredshed i sig selv.</p> <p>Fordel 3: Mindfulness-meditation træner opmærksomheden, mens andre undersøgelser og erfaringer bekræfter, at patienterne udviser øget evne</p>

	<p>til at fokusere og er mindre distraherbare. Patienterne beskriver, hvordan de også bliver mere produktive i deres arbejdsliv. Trænerne erfaringer med, at effekten holder på i måneder og år.</p> <p>Fordel 4:</p> <p>Den fortsatte mindfulness-træning reducerer symptomer på depression og angst og de dårlige tanker, der ledsager sygdommen. Årsagen er, at "default-netværk" i hjernen kan trænes til at "slukke" i stedet for at producere dårlige tanker der kører i cirkler. Standardnetværket aktiveres, når vi f.eks. kører bil eller læser, hvor vores hjerne ikke er optaget bevidst.</p> <p>Fordel 5:</p> <p>Patienter, der deltager i mindfulness meditation, oplever bedre helbred generelt. Patienter, der er lider af øget risiko for fysisk sygdom, drager fordel af mindfulness meditation. Deltagelse øger altså patienternes livskvalitet.</p>
Danmark:	Erfaring forbundet med MBAT eller relaterede metoder til ældre borgere.
	<p>Der blev gennemført et seniorprojekt under Covid-pandemien for seniorer, der stadig arbejder. Baggrunden for projektet er, at danskernes middellevetid stiger og dermed øger risikoen for at udvikle kognitive funktionsnedsættelser og demens. Samtidig der her et stigende behov for at bevare evnen til at bidrage til arbejdspladsen og i samfundet i en højere alder.</p> <p>Mindfulness og det grå guld (au.dk)</p> <p>Metode:</p> <p>Projektet rekrutterede arbejdere i alderen 60 til 65 år, der arbejdede på det private arbejdsmarked til en undersøgelse, der målte effekten af MBSR ved at sammenligne dem med en kontrolgruppe.</p> <p>For hver deltager blev det vurderet hvorvidt man ville få uddannelsen med det samme eller komme på venteliste og først modtage uddannelse efter 2 år. På den baggrund kunne effekter på udvalgte psykiatriske markører undersøges over en 2-årig periode. Markørerne var:</p> <ul style="list-style-type: none">• Selvrapporteret sundhed og velvære• Søvnens kvalitet• Kognitivt niveau af funktion• Autonomt nervesystem funktion

	<p>Samtidig blev effekten på arbejdsglæde, sygefravær og ophold på arbejdsmarkedet overvåget.</p> <p>Resultater:</p> <p>I overensstemmelse med forskerens forventninger ved projektets start oplevede de deltagere, der modtog MBSR-uddannelse, forbedret modstandsdygtighed sammenlignet med deltagerne på ventelisten. Denne oplevede forbedrede modstandsdygtighed kunne ikke kun måles lige efter afslutningen af forløbet, men også efter 4 og 12 måneder efter afslutningen af interventionen.</p> <p>Deltagerne i MBSR-træningen oplevede også, at deres selvoplevede symptomer på stress, angst og depression blev mindre, og at de opnåede en højere tilfredshed med livet.</p> <p>Resultaterne af interventionen viser, at mental sundhed kan opretholdes og forbedres, når hjernefunktioner relateret til kognition og stresshåndtering mobiliseres.</p> <p>Deltagerne oplevede vedvarende forbedringer i trivsel og modstandsdygtighed.</p> <p>"Deri ligger et stort potentiale og en vigtig opgave; at øge forståelsen for, at vi kan opretholde og træne mental sundhed og at gøre disse underbyggede metoder tilgængelige."</p> <p><u>Grænser Medarbejdere på førtidspension oplever varige forbedringer i modstandsdygtighed og trivsel efter mindfulness-baseret stressreduktion (frontiersin.org)</u></p> <p>Erhvervsaktive mennesker i den sidste del af arbejdslivet oplever større modstandsdygtighed og trivsel efter MBSR-uddannelse.</p> <p>Dette projekt har vakt fagforeningers, virksomheders og politikeres interesse og kan bidrage til at anerkende Mindfulness som en effektiv metode i lighed med de formelle sundhedstjenester, som kommunerne tilbyder.</p> <p>En privat mindfulness-praktiker tilbyder lokale workshops for kommende seniorer. Workshopen foregår i skoven og fokus er på den 3. alder. Hvordan man håndterer en ny og forskellig identitet, og hvordan man</p>
--	---

	stadig kan være nyttig og opleve, at livet er meningsfuldt. Deltagerne skal selv betale for workshopperne.
Danmark:	Digitale værktøjer og indhold kan produceres for at understøtte digitale kompetencer / færdigheder, der kan være nødvendige for at blive mere dygtige i MBAT.
	<p>En app til deltagere bør indeholde en kort introduktion til, hvad mindfulness er, og hvilke fordele deltageren kan opnå ved at bruge appen. Der bør være en kort introduktion til, hvad mindfulness er, og hvordan den enkelte kan træne alene eller sammen med andre. App'en skal være brugervenlig og nem at bruge uden særlige digitale færdigheder, og den skal naturligvis være gratis og nem at opdatere.</p> <p>Introduktionen til øvelserne skal være kort og kortfattet, og de skal være enkle og lette at gøre, samtidig med at de er let tilgængelige materialer, som enten er tilgængelige i hjemmet eller uden for døren. Øvelserne skal ledsages af tale og underliggende musik, som fremmer et lyst positivt humør. Øvelserne skal være selvinstruerende med relevante billeder, videoer eller links, der kan inspirere din egen kreativitet.</p> <p>Det ville være godt at have et chatforum, hvor deltagerne har mulighed for at dele tanker og øvelser med hinanden og dermed etablere netværk baseret på interesser eller geografi.</p> <p>Der kan være et modul med guidede meditationer, der kan bruges som forberedelse til aktiviteterne, eller som separate øvelser, hvis tiden er knap, og lysten til aktiviteter ikke er til stede.</p> <p>Efter hver aktivitet bør der være forslag til, hvordan deltagerne selv kan arbejde med andre aktiviteter med eksempler, ligesom alle aktiviteter kan have niveauforskelle i metode og mulighed for udførelse både alene og sammen med andre.</p> <p>Endelig bør der være en briefing om, hvor mere information kan findes om MBAT, mindfulness og kunstterapi, samt et afsnit om, hvor man kan få hjælp og støtte, hvis deltageren oplever ensomhed eller isolation.</p>

Danmark:	Medlemmer af netværket/initiativer/partner/interessenter, der kan have gavn af at bruge MBAT
	<p>På SOSU Østjylland arbejder flere undervisere allerede med mindfulness i undervisningen af studerende og kursister, og fælles for disse er, at de arbejder med ældre eller handicappede. Studerende og kursister vil kunne bringe elementer til deres arbejdsplads og være med til at skabe interesse for de fordele, mindfulness kan give denne gruppe borgere. En af medarbejderne er højtuddannet i mindfulness fra Aarhus Universitet og uddanner nye instruktører i Danmark. Hun er en nøglemedarbejder i projektet og har allerede introduceret MBAT til undervisningsnetværket i Danmark.</p> <p>Underviserne har samarbejdet om at udvikle mindfulness som tema, eleverne kan kommunikere på deres arbejdspladser kombineret med aktiviteter, der også er en del af uddannelsen. Forventningen er, at de efter endt uddannelse har værktøjer til at bruge på arbejdspladsen.</p> <p>Som medlem af Dansk mindfulness forening er ambitionen at dele erfaringer og resultater for projektet med bestyrelsen og på sigt tilbyde MBAT som uddannelse på linje med MBSR. Ideen er at få instruktører og undervisere til at samarbejde om nye forskningsprojekter og arbejde for at kvalificere mindfulness-undervisning som et væsentligt bidrag til øget trivsel blandt mennesker.</p>
Danmark:	MBAT-relateret træning / muligheder er alle at nå ud til for dig
	<p>Fordele for deltagerne vil inkludere et fald i ensomhed, isolation, oplevelsen af at være syg og et samfund, hvis der kommer en ny pandemi i fremtiden. Folk vil have værktøjer til at klare sig meget bedre.</p> <p>"Deltagerne vil sandsynligvis gå mindre tillægen, og de vil være i stand til at gøre meget selv. – De vil være bedre tjent med at klare deres eget liv."</p> <p>"Ved at anerkende mindfulness som et effektivt redskab til at holde folk mentalt sunde, kan de lære at styre deres eget liv meget bedre, hvilket er meget billigere for samfundet."</p> <p>"Interview med instruktør fra Silkeborg Kommune, undervisning i MBSR; At genvinde stress og vende tilbage til arbejdet."</p>

Danmark:	Muligheder for at få MBAT-relateret praksis gratis
	<p>Det kræver først og fremmest en anerkendelse af mindfulness som en billig, men effektiv behandling på både kort og lang sigt, og at kunne dokumentere, at deltagerne selv kan være aktive i egen behandling.</p> <p>"Når Sundhedsministeriet har tilstrækkelig dokumentation både for effekten af behandlingen, men også for den cost-benefit, samfundet kan opnå, og dette er valideret af et fagligt panel, vil vi være på rette vej. Forhåbentlig vil dette være i den nærmeste fremtid."</p> <p>"Udsigterne til fri indfulness generelt for alle er mere uklare."</p> <p>"Interview med MBSR-instruktør fra Silkeborg Kommune, genoprettelse af stress og tilbagevenden til arbejde."</p> <p>Der er flere fonde, der giver penge til mindfulness-projekter, og det indikerer, at der er en bevægelse mod anerkendelse. Der er et håb om, at psykologer og terapicentre vil have mulighed for at tilbyde mindfulness med tilskud i første omgang og gratis for borgere, der lider af traumer.</p>
Danmark:	Forskning i effektiviteten af MBAT-behandling af ældre med psykiske lidelser. Forklaring og nedbrydning af forskningen
Svare	<p>Der er ingen forskning på MBAT.</p> <p>"Danmark er desværre langt bagefter."</p>

Litauen feltforskning

Litauen:	MBAT's nuværende situation i dit land
	<p>I Litauen er MBAT's situation meget ustabil. Normalt er det baseret på private initiativer og ikke finansieret af regeringen, og indgår kun i de juridiske rammer som en del af kunstterapien. Hvis vi taler om det som støtte til mennesker med psykiske lidelser, kan sådanne mennesker (men ikke altid) få MBAT-relaterede aktiviteter. Problemet med ydelse af psykologisk og social bistand blev også nævnt i nogle undersøgelser og politiske dokumenter. For eksempel, erklærede det nationale sundhedsråd i 2016, at primære sundhedstjenestehold, hvor</p>

	<p>socialarbejdere og psykolog skulle arbejde sammen med familiepraktiserende læger og omsorgspersoner, endnu ikke opererede i landet (Dėl šeimoms gydytojų modelio įgyvendinimo, 2016 [om implementeringen af familielægmodellen, 2016]). I 2017 blev det anført, at tilgængeligheden til mentale sundhedstjenester var ret begrænset (Visuomenės sveikatos netolygumai, 2017 [Public Health Ubalancer, 2017]).</p>
Litauen:	Fordele og gevinster med MBAT og relaterede metoder
	<p>De vigtigste fordele forbundet med forbedringer af mental sundhed er: reduceret stress og angst, forbedret humør og selvværd, mere tilfredsstillende personlige relationer, dybere indsigt og måder at udvikle medfølelse for dig selv og andre. Desuden, som det nævnes i kunstterapi og mindfulness (se mere: http://www.arttherapyandmindfulness.com/about/mindfulness-based-art-therapy/). Mindfulness praksis indebærer udforskning af selvet og en bevidsthed om vores sind, kroppe, følelser og tanker. Kunstfremstilling hjælper os med at udforske, hvad vi oplever og opdager i vores mindfulness-praksis. Kunstfremstilling er en måde at udtrykke os ud over ord. Det opmuntrer os til at være tilstede i nuet, ved at lægge mærke til de fornemmelser, vi oplever. Som følge heraf kan MBAT ikke kun bidrage til at forbedre ens mentale og fysiske sundhed, men også at kende sig selv bedre.</p> <p>Specifikt er MBAT-fordele (for mere information besøg https://www.verywellmind.com/mindfulness-based-art-therapy-4588189):</p> <ul style="list-style-type: none"> • forbedret psykologisk stabilitet • forbedret livskvalitet (QoL) • ændringer i hjernemønstre, der afspejler en rolig, fokuseret tilstand af opmærksomhed • tykkere og mere udviklede grå substans områder i hjernen • udvikling af neurale veje i din hjerne, der gør dig i stand til at skabe og fokusere på kunstfremstilling • reduceret kognitiv avoidance, hvor du bliver mindre opmærksom på, hvad du tænker og gør, når du oplever psykisk stress • forbedret intuition og tillid til din egen krop (hvordan du har det og hvad det betyder) • øget følelsesmæssig bevidsthed • øget følelse af kontrol og evne til at dele indre tanker • øget bevidsthed om underliggende problemer, der er blevet skjult • evne til at kommunikere abstrakte følelser

	<ul style="list-style-type: none"> • øget selvværd og selvaccept • forbedret opmærksomhedsspændvidde <p>Endelig er mindfulness-baseret kunstterapi gavnlig, fordi det kan være lettere at øve end at deltage i psykoterapi aftaler (i tilfælde af selvhjælp MBAT). Meditation kan praktiseres alene derhjemme, ligesom mange kunstbaserede former for mindfulness.</p>
Litauen:	Kender du til erfaringer med MBAT eller relaterede metoder hos ældre borgere?
	<p>I overensstemmelse med loven om sociale ydelser, planlægges sociale tjenester i Litauen i kommunen og organiseres af de sociale støtteafdelinger. Som følge heraf, er udbydere af sociale tjenester, kommunale og ikke-kommunale sociale serviceinstitutioner og offentlige organisationer. Sådanne udbydere tager sig normalt af ældre borgere. Hver kommune i Litauen har sådanne tjenester. Sociale servicecentre yder hjemmehjælpsydelser og hjælper en person (familie) med at styre deres husstand. De primære modtagere af ydelserne er ældre og voksne med forskellige former for handicap.</p> <p>Handicappede, ældre og voksne med fysiske eller psykiske handicap, der har brug for hjælp eller kræver konstant pleje i løbet af dagen, får pleje i hjemmet og/eller på en institution. I sådanne institutioner, afhængigt af institutionens initiativ, kan MBAT-terapi tilbydes. Desværre eksisterer MBAT-terapi ikke i Litauen. Kunstterapi og mindfulness-terapi eksisterer som separate terapi-værktøjer.</p>
Litauen:	Digitale værktøjer og indhold kan produceres for at understøtte digitale kompetencer/færdigheder, der kan være nødvendige for at blive dygtigere i MBAT.
	<p>MBAT-relaterede digitale værktøjer skal være så lette at anvende som muligt, så enhver person (selv ældre) let kan anvende det. Det er ikke en hemmelighed, at nogle seniorer ikke har de rigtige it-færdigheder; På grund af dårligt helbred (syn, hørelse og andre problemer) er nogle af dem ikke i stand til at bruge gadgets fuldt ud.</p> <p>Som allerede nævnt er de ressourcer, der er mest udbredt til ældre, computere og internettet. Typen af de ældres brug af disse ressourcer kan grupperes i 4 kategorier: uddannelse, information, kommunikation og underholdning. Der var ingen signifikante forskelle i køn eller alder, selvom der blev fundet forskelle i tilgængeligheden af disse ressourcer til</p>

	<p>privat brug baseret på uddannelsesniveaue (Fombona, Agudo-Prado, & Sevillano, Angeles, 2012). Under hensyntagen til dette bør der kun være behov for grundlæggende it-kompetencer (tænding af gadgeten, tænding af applikationen, valg af tilstand) for at bruge værktøjet.</p> <p>Fombona, Javier & Agudo-Prado, Susana & Pascual Sevillano, María Angeles (2012). Anvendelse af digitale værktøjer blandt ældre. Comunicar. 20. 193-201. 10.3916/C39-2012-03-10.</p>
Litauen:	<p>Medlemmer af netværket/initiativerne/partnerne/interessenterne kan drage fordel af at anvende MBAT</p>
	<p>Listen over modtagere er meget lang, startende med direkte målgrupper (ældre, handicappede, børn og bare almindelige mennesker) og sluttende med hele samfundet.</p> <p>Forskningen viser, at nogle af de psykologiske udfordringer, der har vist sig lovende i forhold til deres respons på MBAT, inkluderer følgende tilstande (effekten ses især hos individer der også dør med fysiske sygdomme): (Se https://www.verywellmind.com/mindfulness-based-art-therapy-4588189):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Angst • spiseforstyrrelser • stofmisbrug (forebyggelse af tilbagefald) • depressive lidelser • stressrelaterede problemer • Vrede-relaterede problemer <p>Modtagerne er på,</p> <p>Lokalt niveau:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 65+ ældre seniorer • Specialist, der arbejder med 65+ ældre seniorer <p>Nationalt plan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hospitaler • Daginstitutioner

	<ul style="list-style-type: none"> • Foreninger • NGO'er • Formelle og uformelle uddannelsesinstitutioner <p>Internationalt niveau:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formelle og uformelle uddannelsesinstitutioner uden for projektpartnerlandene • NGO'er • Mentale sundhedsinstitutioner, uddannelsesinstitutioner • Uddannelsesmæssige og offentlige myndigheder på forskellige niveauer i Europa og andre.
Litauen:	MBAT-relateret træning/muligheder indenfor din rækkevidde.
	<p>For at sikre reel integration af mennesker med mentale handicap i samfundet og et fuldt liv, er der vedtaget en række særlige love og andre retsakter i Litauen:</p> <ul style="list-style-type: none"> i. Republikken Litauens uddannelseslov (1991) – sikring af, at alle førskolebørn og skolebørn får undervisning så tæt som muligt på bopælsstedet ii. lov om lokalt selvstyre (1994) – som en selvstændig funktion for kommunen etablering, vedligeholdelse og samarbejde med institutioner, der leverer sociale ydelser offentlige organisationer iii. Lov om mental sundhedspleje (1995) – regulering af mennesker med mentale handicap mental sundhedspleje for enkeltpersoner; iv. Lov om offentlige organisationer (1995) - tillader at etablere (være grundlægger af) virksomheder, reguleret og opererer i henhold til lovgivningen i Republikken Litauen; v. Lov om specialundervisning (1998) – indeholder bestemmelser om undervisning af voksne med handicap; vi. Republikken Litauens lov om sygeplejepraksis , og vii. Begrebet social støtte (1994) – juridisk etableret ydelse af bistand til handicappede tjenester. <p>Loven om sociale ydelser (1996) udgjorde retsgrundlaget for udviklingen af sociale tjenesteydelser.</p> <p>En kunstterapeut arbejder sammen med specialister i personlig sundhedspleje og må kun arbejde i institutioner for personlig sundhedspleje, der har en formel tilladelse til at ydelsen. Dette i henhold til gældende lovgivning på området.</p>

Litauen:	Muligheder for at få MBAT-relateret praksis gratis
	Desværre er det meget svært at få MBAT (eller kunstterapi eller mindfulness separat) gratis for personer, der er yngre end 65 år. Oftest skal man selv betale for sådanne behandlinger, men der kan i sjældne tilfælde, modtages støtte fra kommune, regeringen eller EU-midler, hvis behandlingen er led i et projekt. Sådanne projekter og finansiering afhænger imidlertid normalt af initiativet fra de institutioner, der forvalter projekterne.
Litauen:	Forskning i effektiviteten af MBAT-behandling af ældre med psykiske lidelser. Undersøgelse og opdeling af forskningen
	Der er findes meget lidt forskning om MBAT i Litauen. Dataene om kunstterapi eller mindfulness er desværre også meget begrænsede.
Litauen:	Implementerer du miljøvenlige MBAT- eller MBAT-relaterede metoder i Litauen?
	Der kunne ikke findes data om miljøvenlige kunstterapi i Litauen.

Tyrkiet feltforskning

Tyrkiet :	MBAT's nuværende situation i Tyrkiet
----------------------	---

	<p>Mindfulness-baseret kunstterapi er et relativt nyt koncept for Tyrkiet. I modsætning til kunstterapi har denne form for terapi endnu ikke fundet meget anvendelse i Tyrkiet og er ikke blevet udbredt. Dette da det er en terapiform, hvor bevidsthed og kunstterapi bruges sammen, hvilket der ikke er tradition for i landet. Som det er kendt, optrådte dette koncept først i bogen "Mindfulness and the Arts Therapies: Theory and Practice" af psykolog og forfatter Laury Rappaport i 2009. MBAT har ikke fundet meget anvendelse i Tyrkiet. I sin enkleste form har MBAT ført til sin anerkendelse som en fordelagtig terapi, der kombinerer fordelene ved mindfulness-træning (for eksempel meditation) inden for en kunstterapi-framework-struktur.</p>
Tyrkiet :	Fordele og gevinster med MBAT og relaterede metoder
	<p>De mange fordele ved mindfulness-baseret kunstterapi er blevet identificeret gennem empirisk forskning. Nogle af de psykologiske udfordringer (O'Grady og Wayne, 2007), der viser lovende respons på MBAT, omfatter (især hos personer med kombinerede fysiske sygdomme):</p> <ul style="list-style-type: none">• Angst• Spiseforstyrrelser• Stofmisbrug (forebyggelse af tilbagefald)• Depressive lidelser• Stressrelaterede problemer• Problemer med anger <p>Til mennesker med fysisk sygdom, anvendes MBAT ofte til at løse psykologiske bekymringer. Dette er ofte personer der lider af sygdomme som koronararteriesygdom (CAD) og forskellige former for kræft. For disse personer kan mindfulness-baseret kunstterapi hjælpe med at sænke deres stressniveauer og forbedre deres livskvalitet. Nogle af de specifikke psykologiske fordele ved MBAT vist i litteraturen er:</p> <ul style="list-style-type: none">• Udvikling af psykologisk stabilitet• Forbedring af livskvaliteten (QoL)• Ændringer i hjernemønstre, der afspejler en rolig, fokuseret tilstand af attention• Tykkere og mere udviklede grå substans områder i hjernen• Udvikling af neurale veje i hjernen, der gør det muligt at fokusere og skabe kunst• Faldet i bevidsthed på tidspunktet for psykisk lidelse forhindres.• Øget følelsesmæssig bevidsthed• Øget følelse af kontrol og evne til at dele indre tanker

	<ul style="list-style-type: none"> • Øget bevidsthed om centrale skjulte problemer • Evne til at formidle abstrakte følelser • Stigning i selvværd og selvaccept • Øget opmærksomhed <p>Endelig er mindfulness-baseret kunstterapi nyttig, fordi det kan være lettere at øve end at deltage i psykoterapiaftaler (i tilfælde af selvhjælp MBAT). Meditation kan, som mange typer kunstbaseret mindfulness, praktiseres alene derhjemme. Selvom dette ikke er en erstatning for at interagere med en terapeut, er der mange omkostningseffektive måder at anvende MBAT i dagligdagen, for at bekæmpe stress og håndtere psykologiske udfordringer.</p>
Tyrkiet :	Kender du til erfaringer med MBAT eller relaterede metoder hos ældre borgere?
	<p>Når litteraturen scannes, ser vi, at MBAT ikke er en udbredt metode. Vi ser, at et begrænset antal prøvetilfælde og undersøgelser er blevet undersøgt med ældre over 65 år.</p> <p>Når man tager hensyn til den forventede levetid, især i lande som Tyrkiet, kan man sige, at personer over 65 år bruger mere tid på egenomsorg end de gør på kunst eller individuelle hobbyer og lever et mere tilbagetrukket liv. Derfor er kunstterapi til ældre mere tilbøjelige til at være anvendelig efter 50-55 år.</p> <p>På den anden side kan mindfulness-baseret kunstterapi for patienter, der nærmer sig livets afslutning, være nyttig til at forbinde dem med spiritualitet, mening i livet, tro og fred. Selvom MBAT ikke kan hjælpe med at reducere de fysiske symptomer på sygdommen, kan det være nyttigt at forbedre følelsesmæssigt velvære og psykologisk styrke i tider med nød, hvilket afspejler målene for palliativ pleje. På dette stadium vil brugen af digital kunst også være værd at undersøge.</p>
Tyrkiet :	Digitale værktøjer og indhold kan produceres for at understøtte digitale kompetencer / færdigheder, der kan være nødvendige for at blive dygtigere i MBAT.
	<p>Digital kunst og lignende, der skal bruges i Mindfulness-baserede kunstterapi, vil gøre det muligt for terapien at nå ud til flere individer samt udvikle digitale færdigheder hos modtageren. Der kan være behov for mere intense digitale interaktionsværktøjer, når det vurderes, at det reducerer</p>

	interaktionen mellem enkeltpersoner. På dette tidspunkt får anvendeligheden af terapi med grupper betydning.
Tyrkiet :	Medlemmer af netværket/initiativerne/parterne/interessenterne der kan drage fordel af at anvende MBAT
	<p>Hospitaller eller institutioner, der arbejder med mental sundhed, kan være de vigtigste modtagere. Dette er undersøgt dybtgående i undersøgelsen "A Randomized, controlled trial of Mindfulness-Based Art Therapy (MBAT) for Women with Cancer" af Daniel A. Monti, Caroline Peterson, Elisabeth J. Shakin Kunkel, Walter W. Hauck, Edward Pequignot, Lora Rhodes og George C. Brainard Thomas Jefferson University of Philadelphia i USA.</p> <p>Desuden vil dens udbredelse bidrage til en bredere interesse for kunst. I betragtning af at kunstterapeuter hovedsagelig arbejder med børn, unge, voksne og ældre, ville MBAT være passende til brug af enhver institution, der arbejder med personer med en bred vifte af vanskeligheder, handicap eller diagnoser. Disse omfatter følelsesmæssige, adfærdsmæssige eller psykiske problemer, indlæring eller fysiske handicap, livsbegrænsende tilstande, neurologiske tilstande og fysiske sygdomme.</p> <p>Modtagerne er derfor:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hospitaler • Institutioner for mental sundhed • Institutioner, der arbejder inden for kunst • Uddannelsessektoren • Institutioner, der beskæftiger sig med unge og relaterede netværk, synes at være mulige at drage fordel af bevidsthedsbaseret kunstterapi.
Tyrkiet :	MBAT-relateret træning/muligheder indenfor din rækkevidde.

	<p>Det er svært at sige, at alle muligheder og træning relateret til Mindfulness-baseret kunstterapi er meget let tilgængelige. Når litteraturen scannes, ses meget få undersøgelser og anvendelser til Mindfulness-baseret kunstterapi. Dette resultat gør studierne og praksis for Mindfulness-baseret kunstterapi mere værdifuld og innovativ. Derfor vil enhver undersøgelse, der skal udføres på dette område, ethvert indhold, der skal produceres, være meget værdifuldt.</p>
Tyrkiet :	Muligheder for at få MBAT-relateret praksis gratis
	<p>Når litteraturen scannes, er der ingen måde at få MBAT-relaterede applikationer gratis. Årsager er blandt andet det lave antal specialister, der bruger Mindfulness-baseret kunstterapi, og det faktum, at det ikke er en foretrukken terapiform. Derfor vil ethvert arbejde, der udføres, og det indhold, der oprettes om bevidsthedsbaseret kunstterapi, være meget værdifuldt. Det indhold, der skal leveres efter omfattende formidlingsaktiviteter, vil også udfylde et stort hul i feltet. De undersøgelser, der skal udføres for anerkendelse af terapien og indholdet, der skal præsenteres, vil medføre, at det bliver mere kendt og foretrukket af flere specialister.</p>
Tyrkiet :	Forskning i effektiviteten af MBAT-behandling af ældre med psykiske lidelser. Forklaring og opdeling af forskningen.
	<p>Mindfulness-baseret kunstterapi er et relativt nyt koncept i Tyrkiet. I modsætning til kunstterapi er denne form for terapi en terapi, hvor mindfulness og kunstterapi bruges sammen. Dette koncept blev først nævnt af psykolog og forfatter Laury Rappaport i 2009 i bogen Awareness and Art Therapies. I sin enkleste form kombinerer MBAT fordelene ved mindfulness-træning (for eksempel meditation) inden for en kunstterapiprogram. I denne artikel er der information om, hvad mindfulness-baseret kunstterapi er og dens anvendelser.</p>
Tyrkiet :	Implementerer du miljøvenlige MBAT- eller MBAT-relaterede metoder i Tyrkiet?

	<p>En nylig undersøgelse (Smith, 2022) offentliggjort i tidsskriftet "Environment and Behavior" påpeger, at mindfulness-øvelser fører til større engagement i naturen og pro-miljømæssig adfærd.</p> <p>MBAT gør os også i stand til bedre at kontrollere vores følelser og tanker mere bevidst. Denne bevidsthed er forbundet med positive mentale resultater.</p> <p>Personer, der er i kontakt med miljøet og naturen i deres aktiviteter, bekymrer sig også om bæredygtig kunst. Ph.d.-studerende Scott M Pickett forklarer, at Mindfulness styrker opmærksomhed og bevidsthed, hvilket kan få folk til at blive opmærksomme på naturen, miljøet og/eller information om klimaændringer (Pickett S. M., et al., 2022).²</p> <p>De fleste MBAT-baserede aktiviteter, der udføres i Tyrkiet, indebærer en miljøvenlig metode. Kunstneriske aktiviteter, især med ældre, inkluderer blandt andet workshops, der bruger naturen som hovedtema.</p> <p>Det bemærkes (Cuncic, 2021), at deltagerne er mere opmærksomme på miljøet efter aktiviteterne, og deres tendens til at engagere sig i miljøvenlig adfærd øges. Det ses, at intensiteten af følelser, der udvikler sig i retning af bevidsthed, omfatter samspillet med det miljø, som de først kommer i kontakt med. Den vigtigste fordel ved MBAT-filosofien er, at vi ser en stigning i tendensen til social følsomhed i følelser og adfærd i forbindelse med mentale resultater.</p>
--	--

Polen Feltforskning

Polen:	MBAT's nuværende situation i Polen
	<p>I Polen er MBAT, der kombinerer fordelene ved mindfulness-træning og rammerne for kunstterapistrukturer, næsten ikke kendt. Kunstterapi i sig selv, er oftere peget på og talt om.</p> <p>I Polen er kunstterapi en vigtig komponent i terapeutiske aktiviteter på psykiatriske afdelinger (ambulante afdelinger og daginstitutioner), ZOL-e (pleje- og behandlingscentre), geriatrike afdelinger, rehabiliteringsafdelinger (neurologisk rehabilitering, ortopædisk rehabilitering) og Alzheimer-afdelinger (demens behandling).</p>
Polen:	Fordele og gevinster med MBAT og andre relaterede metoder

	<p>Kunstterapi med mindfulness og andre relaterede aktiviteter (musikterapi, ergoterapi, teaterterapi, eventyrterapi, filmterapi, fysioterapi, afslapning, kunstterapi) er et væsentligt element i patientens tilbagevenden til enten fuld sundhed eller så meget forbedring som muligt.</p> <p>Gennem aktiv deltagelse i ovennævnte aktiviteter har patienterne mulighed for at fokusere deres opmærksomhed på kreative og fantasifulde kunstneriske aktiviteter, som gør dem i stand til at finde glæde og distraherer dem fra lidelser, der ofte er langvarige og dominerende i deres daglige liv.</p> <p>Der sker en markant forbedring af den generelle tilfredshed med dagligdagen, og i rigtig mange tilfælde opdager patienterne nye muligheder, som de aldrig havde set før.</p> <p>Nye livsmål opstår, da nye kunstneriske interesser ofte forbliver hos dem resten af deres liv. De er ivrige efter at dele deres glæde i forbindelse med deres kunst med sundhedspersonale (læger, sygeplejersker) og deres familier. De understreger, at de er mindre fokuseret på kroniske smerteklager.</p> <p>Ofte bliver denne kreative aktivitet kombineret med mindfulness en udfyldning af fritiden, og de resulterende værker gives som gaver til andre.</p> <p>Kunstneriske aktiviteter, der bruger elementer af mindfulness, har en naturlig stressaflastende virkning på ældre og dem med multimorbiditet, som ofte føler sig ensomme og fremmedgjorte fra deres familier (denne type stress påvirker søvnforstyrrelser, og afslapningen forbundet med opmærksom kunstterapi genopretter regelmæssig, sund søvn).</p> <p>Opmærksom kontakt med kunst forbedrer koncentrationen i hverdagen, vækker kreativ tænkning og handling.</p> <p>De hyppigst nævnte psykologiske problemer, for hvilke den gavnlige brug af mindfulness-baseret kunstterapi er bekræftet.</p> <ul style="list-style-type: none">• Angst lidelser• Spiseforstyrrelser• Stofmisbrug (forebyggelse af tilbagefald)• Depressive sygdomme• Stress-relaterede problemer• Vrede-relaterede problemer <p>Fordelene ved MBAT, demonstreret i litteraturen, omfatter:</p> <ul style="list-style-type: none">• Forbedre mental stabilitet• Forbedret livskvalitet (QoL)• Ændringer i hjernemønstre, der afspejler en rolig, fokuseret tilstand af opmærksomhed• Tykkere og mere udviklede områder af grå substans i hjernen
--	---

	<ul style="list-style-type: none"> • Udviklingen af neurale veje i hjernen, der muliggør skabelse og fokus på kunstfremstilling • Reduceret kognitiv avoidance, hvor du bliver mindre opmærksom på, hvad du tænker og gør, når du oplever psykisk stress • Forbedring af intuition og tillid til din egen krop (hvordan du føler og hvad det betyder) • Øget følelsesmæssig bevidsthed • Øget følelse af kontrol og evne til at dele indre tanker • Øget bevidsthed om de underliggende problemer, der er blevet skjult • Evne til at kommunikere abstrakte følelser • Øget selvværd og selvaccept • Forbedring af opmærksomhed
Polen:	Erfaring forbundet med MBAT eller relaterede metoder til ældre borgere.
	<p>Kunstterapi og ergoterapi anvendes på psykiatriske afdelinger, neurologiske og ortopædiske rehabiliteringsafdelinger samt på psykiatriske ZOL-afdelinger, hvor næsten 100% af patienterne er over 65 år.</p> <p>Der mangler specifikke og omfattende data om MBAT til ældre i den tilgængelige litteratur, faglige artikler og specialiserede publikationer.</p>
Polen:	Digitale værktøjer og indhold kan produceres for at understøtte digitale kompetencer / færdigheder, der kan være nødvendige for at blive mere dygtige i MBAT.
	<p>Applikationen til smartphones, der leverer forskellige former for kunstrelaterede aktiviteter til seniorer.</p>
Polen:	Medlemmer af netværket/initiativerne/partnerne/interessenterne kan få gavn af at bruge MBAT
	<ul style="list-style-type: none"> • Hospitaler • Behandlingsanlæg • DPS • Uddannelsesinstitutioner • Seniorhøjskoler • Plejehjem

Polen:	MBAT-relateret træning/muligheder indenfor din rækkevidde.
	Ingen uddannelsesstilbud (træning, kurser, workshops, postgraduate studier og andre) om mindfulness-baseret kunstterapi. Foreslåede tilbud omfatter kunstterapi (postgraduate studier, 2 eller 3 semestre) og kurser og workshops, MBSR, MBCT, MBLC.
Polen:	Muligheder for at få MBAT-relateret praksis gratis
	Der foreligger ingen data.
Polen:	Forskning i effektiviteten af MBAT-behandling af ældre med psykiske lidelser. Forklaring og opdeling af forskningen.
	Ingen data tilgængelige.
Polen:	Implementerer du miljøvenlige MBAT- eller MBAT-relaterede metoder i Polen?
	MBAT er stort set ukendt i Polen. Oplysninger om denne form for terapeutisk virkning er minimal, praktisk talt utilgængelige. Det er således umuligt at give pålidelige oplysninger om brugen af miljøvenlig MBAT i Polen.



Resumé/Konklusion

Den tilbundsgående undersøgelse af partnerlandene afslørede vigtige oplysninger om MBAT's aktuelle situation i partnerlandene.

I Cypern anvendes MBAT ikke baseret på den definition og det princip, som Laury Rappaport foreslår. Kunstterapi anvendes, men dens omfang er begrænset. Ifølge den cypriotiske rapport kan MBAT-brug understøttes ved at oprette en applikation, der indeholder vejledning i, hvordan MBAT praktiseres. At gøre dette kan gavne dem med færre muligheder. På Cypern er der behov for mere forskning om MBAT.

I Spanien er det kun private institutioner, der tilbyder MBAT. Uddannelsen til MBAT-instruktør er lang og dyr, så mulighederne for at modtage uddannelse er begrænsede. Spanien står også over for en stigning i antallet af unge og ældre, der besøger den private klinik for at modtage MBAT efter COVID-19-pandemien.

I Danmark anvendes MBAT heller ikke i overensstemmelse med den definition og de principper, som Laury Rappaport foreslår. Mindfulness bruges som en behandlingsmulighed, men der er stadig brug for tid til at fastsætte standarder. Kunstterapi bruges også som en metode, der er uafhængig af mindfulness. Ligesom Cypern foreslog Danmark også at anvende en applikation, der indeholder vejledning til MBAT. MBAT-praksis bør tilrettelægges på en inkluderende måde, hvor folk med færre muligheder kan få adgang.

I Litauen er situationen med hensyn til MBAT ustabil. Ligesom i Spanien er det kun private institutioner der tilbyder MBAT. Ligesom Cypern og Danmark foreslår Litauen også brugen af en applikation, der kræver grundlæggende it-færdigheder. Der er i Litauen også forskningsbehovene i forhold til MBAT.

I Tyrkiet, ligesom alle andre lande, anvendes MBAT ikke bredt. I modsætning til andre lande har Tyrkiet også fremhævet betydningen af interaktion ansigt til ansigt i behandlingsformer og foreslår således en forsigtig brug af digitale værktøjer. Tyrkiet foreslog, at MBAT's større synlighed kunne lette adgangen for dem med færre muligheder. Og på linje med andre lande foreslog Tyrkiet mere forskning om brugen af MBAT.

I Polen anvendes MBAT heller ikke i vid udstrækning (svarende til andre lande). Kunstterapi og ergoterapi står som populære tilgange til patienter over 65 år. I tråd med de fleste lande fremsatte Polen også nødvendigheden af at udvikle applikationer til smartphones. Polen nævnte også manglen på uddannelsesmuligheder og forskning i MBAT.

Sammenfattende fremgår det klart af rapporterne fra partnerlandene, at MBAT ikke er en almindelig metode, og at den, når den anvendes, anvendes med forskellige definitioner og principper (sammenlignet med Laury Rappaorts definition). Dette understreger det voksende behov for at udarbejde en klar definition vedrørende MBAT. Det er også indlysende, at adgangen til MBAT (når tilgængelig) er begrænset, da kun de private organisationer leverer MBAT-praksis. Det synes afgørende at øge bevidstheden blandt regeringer og udløse mulighederne for fri adgang til MBAT-relateret praksis. Oprettelsen af applikationer til smartphones kan muliggøre fri adgang til MBAT, især for seniorer, der også oplever transporthindringer. Sidst men ikke mindst er der behov for mere forskning om MBAT og MBAT for seniorer i de respektive lande.

Casestudier/implementeringer:

Cyperns bidrag

Spaniens bidrag

Danmark Bidrag

Litauen Bidrag

Tyrkiets bidrag

Polen Bidrag

Introduktion

Følgende afsnit indeholder casestudier vedrørende implementeringen af MBAT i de respektive lande: Cypern, Spanien, Danmark, Litauen, Tyrkiet og Polen. I løbet af disse casestudier diskuteres detaljerede oplysninger om anvendelsesområder, metoder, processen med at anvende metoden og den måde, hvorpå MBAT hjælper den psykiske sundhedssektor. Hvert land fremlagde landespecifikke casestudier, der har til formål at drøfte de punkter, der er fremhævet ovenfor.

Cypern casestudier

Casestudie 1's titel:

Chrystalla Kamenou praksis

Partner foreslår:

STANDO LTD

Hvor casestudiet er/er ved at blive gennemført:

Cypern

Beskrivelse af tilgangen/værktøjet eller ressourcen:

I de sidste 13 år har Chrystalla Kamenou holdt sin private praksis, der arbejder individuelt med mennesker, der står over for problemer med selvtillid, stress, interpersonelle forholdsvanskeligheder, traumer, adfærdsproblemer, psykiske vanskeligheder og har et generelt behov for selvudforskning, på en kreativ måde. Desuden er hun klinisk vejleder for andre kunstterapeuter. Hun samarbejder med Nea Eleousa Institutionen, som er vært for mennesker med særlige behov. Tidligere har hun samarbejdet med undervisningsministeriet (OAP og DRASE) om at organisere og afholde kortvarige workshops for børn i grundskolen med henblik på udvikling og styrkelse af færdigheder, såsom samarbejdsvilje, problemløsning, selvtillid og udtryk af følelser.

Forklar kort værktøjer/metoder, som den omfatter:

- Maleri
- Collage
- Konstruktioner

Forklar kort, hvordan disse værktøjer / teknologier bruges:

Aktiviteternes karakter (maleri, collage, konstruktioner) og brugen af materialer som maling, ler og konstruktioner gør kunstterapien mere børnevenlig. Barnet, foran udsigten til velkendte og behagelige materialer, begynder at interagere med dem og udforske nye muligheder, hvilket gør terapeutens tilstedeværelse mere acceptabel.

Hvordan MBAT- eller MBAT-relateret tilgang hjælper den mentale sundhedssektor

- forbedret psykologisk stabilitet
- forbedret livskvalitet (QoL)
- ændringer i hjernemønstre, der afspejler en rolig, fokuseret tilstand af opmærksomhed
- tykkere og mere udviklede grå substansområder i hjernen
- udvikling af neurale veje i din hjerne, der gør dig i stand til at skabe og fokusere på kunstfremstilling
- reduceret kognitiv undgåelse, hvor du bliver mindre opmærksom på, hvad du tænker og gør, når du oplever psykisk lidelse
- forbedret intuition og tillid til din egen krop (hvordan du har det og hvad det betyder)
- øget følelsesmæssig bevidsthed
- øget følelse af kontrol og evne til at dele indre tanker
- Øget bevidsthed om underliggende problemer, der er blevet skjult
- evne til at kommunikere abstrakte følelser
- øget selvværd og selvaccept
- forbedret opmærksomhedsspændvidde

Link til hjemmeside:

-

Institutionens navn/casestudie:

Mandala

Titel på casestudie 2:

Mandala: Kunststudie og kunstterapicenter

Partner:

STANDO LTD

Hvor casestudiet er/er ved at blive gennemført:

Cypern

Beskrivelse af tilgangen/værktøjet eller ressourcen:

Centret blev grundlagt af en erfaren visuelle psykoterapeut, Elina Souglidou. Værkstedet tilbyder farveterapi, kunstterapi, MBAT/eller billedkunstklasser for børn, grupper for voksne og kunstpsykoterapi. Kunstpsykoterapi er en form for terapi der er baseret på brugen af materialer og farver og det terapeutiske forhold, hvorigennem individets kreativitet og følelsesmæssige udtryk opmuntres.

Forklar kort værktøjer/metoder, som den omfatter:

Visuel Psykoterapi - Kunstterapi på individ- eller gruppeniveau for børn og unge. Kunstterapi er en måde at udtrykke sig på ved hjælp af kunstmateriale som et primært kommunikationsmedium. Det er velegnet til børn, der a) er i risiko for udelukkelse fra skolen. b) De står over for følelsesmæssige vanskeligheder og adfærdsproblemer. c) De står over for vanskelige situationer i deres liv, såsom sorg, ændring i familiestrukturen eller sygdomme osv.

Aktiviteternes karakter (maleri, collage, konstruktioner) og brugen af materialer som maling, ler, konstruktioner gør kunstterapien mere børnevenlig. Barnet, foran udsigten til velkendte og behagelige materialer, begynder at interagere med dem og udforske nye muligheder, hvilket gør terapeutens tilstedeværelse mere acceptabel.

Forklar kort, hvordan disse værktøjer / teknologier bruges:

Efterhånden som behandlingen skrider frem, formår barnet at udtrykke sin frygt, ønsker og drømme mere frit, mens han glædes over sine kreationer og føler glæde og tilfredshed. Kunstpsykoterapi og MBAT er nyttigt for folk, der har svært ved at udtrykke sig i ord om, hvad de føler eller tænker. Hovedformålet med behandlingen er at tilskynde til eksternalisering af den enkeltes følelser og problemer.

Hvordan MBAT hjælper den mentale sundhedssektor

Gesy tilbyder kun adgang til kliniske psykologer og psykiatere, der fokuserer på studiet af psykiske lidelser. Dette gør det vanskeligt at tilbyde tjenester til mennesker med mild depression eller angstlidelser, sociale og følelsesmæssige problemer eller langvarige og terminale sygdomme. Derfor giver en mere let terapiform, MBAT, folk mulighed for at få en lettere introduktion til terapi og derefter være i stand til yderligere at blive rådgivet til terapeuter og psykologer.

Link til hjemmeside:

<https://yellow.place/en/mandala-nicosia-cyprus>

<https://www.facebook.com/mandalastd/>

Institutionens navn/casestudie:

Mandala

Titel på casestudie 3:

Nefeles: Kunstterapi Center

Nefeles (skyer)

Partner:

STANDO LTD

Hvor casestudiet er/er ved at blive gennemført:

Cypern

Beskrivelse af tilgangen/værktøjet eller ressourcen:

De bruger kunstterapi sammen med studerende (grundskoler, mellemskoler og gymnasier), der lider af psykiske lidelser, høreproblemer, er blinde, tilbageholdte, indvandrerkvinder, asylansøgere eller er politiske flygtninge. I 2018 grundlagde de det første kunstterapicenter på Cypern, kaldet Nefeles, Clouds, hvor folk i alle aldre har mulighed for at udtrykke sig frit og kreativt for at udvikle deres færdigheder og velvære. Centrets aktiviteter fokuserer på kunst rettet mod velfærd. Centret tilbyder kunstterapisessioner for børn og voksne, i gruppe eller individuelt, mor-barn sensoriske legegrupper og oplevelseslaboratorier, på månedligt basis. Det er også vært for folk, der ønsker at bruge pladsen til maleri (Open Studio), samt indledende workshops, seminarer, konferencer osv. Derudover gennemførte de adskillige kunstterapiseminarer for børn og voksne, uddannelseslaboratorier og workshops. Lenia er koordinator for uddannelsesprogrammer og seminarer Messy Play: Sensory play & art therapy as a tool for development.

Forklar kort værktøjer/metoder, som den omfatter:

De bruger sensorisk leg & kunstterapi teknikker til behandling af patienter. Sanseleg involverer enhver aktivitet, der engagerer dit lille barns sanser: berøring, lugt, smag, bevægelse, balance, syn og hørelse. Sanseaktiviteter stimulerer undersøgelse og inspirerer naturligt unge til at anvende videnskabelige procedurer, når de leger, skaber, undersøger og udforsker. Terapeuten skaber en støttende beholder, der integrerer kunst: følsom udforskning af de skabte kunstbilleder. De sigter også mod at integrere mindfulness-teknikker, fx mindfulness-undervisning, guidede meditationer.

Forklar kort, hvordan disse værktøjer / teknologier bruges:

Mindfulness- og acceptbaserede interventioner - herunder DBT, ACT, MBSR og MBKT bruges i en kombination af kunstterapi teknikker, som collage, farvning, kruseduller og skriblerier og tegning.

Hvordan MBAT hjælper den mentale sundhedssektor

En alt for klinisk tilgang til mentale sundhedstjenester kan gøre mere skade end gavn, især i en periode med udbredt offentlig psykisk dårligt helbred, argumenterede Pancyprion, fagforening af psykologer i en nylig pressemeddelelse. MBAT ændrer langsomt den måde, vi nærmer os terapi på, da det er en friere metode, der også engagerer sig i kreativ praksis.

Link til hjemmeside:

<https://www.facebook.com/nefeles.artherapy>

Institutionens navn/casestudie:

Nefeles

Casestudier om Spanien

Casestudie 1's titel:

DIOSAS (GUDINDER) - Kropsbevægelse Ydeevne

Partner:

Education In Progress

Hvor casestudiet er/er ved at blive gennemført:

Forskellige steder, Casal de les Dones (House of Women - kulturcenter). Palma de Mallorca, Spanien

Beskrivelse af tilgangen/værktøjet eller ressourcen:

MÅL:

Spørgsmålstegn ved arketyper gennem dybtgående analyse af gudindernes egenskaber for at genkende vores egne personlige karakteristika. Målet er at identificere, hvilke aspekter vi skal arbejde med, og hvilke af vores kompetencer, der allerede er udviklet. Når vi bliver opmærksomme på det, begynder vi at repræsentere os selv som individer gennem kropsudtryk. Kropsudtryk forbedrer følelsesmæssig forståelse, dvs. evnen til effektivt at kommunikere følelser og ideer og blive opmærksom på dem. Gennem GODDESSES workshops kan deltagerne blive opmærksomme på deres lidelser og negative problemer og lære at håndtere og kommunikere deres følelser.

Performancekunst, også kendt som actionkunst, går altid hånd i hånd med personlig erfaring og skal betragtes som et redskab til selvudforskning.

"GODESSES" er et body movement performance projekt, hvis formål er at udforske menneskelige fornemmelser gennem konfrontationelt kropssprog, der er baseret på strukturen af de 7 klassiske gudinders attributter. For at gennemgå disse modeller skal vi stille spørgsmålstegn ved dem og generere nye fortolkninger af os selv. Spørgsmål om deltagernes følelser, hvad de føler i øjeblikket, hvordan de får disse følelser, og hvordan deres krop reagerer, vil være udgangspunktet for oplevelsen.

Hvorfor værdsætter nogle kvinder ægteskab og familie frem for alt, mens andre lægger større vægt på uafhængighed og selvopfyldelse? Hvorfor opfører den samme kvinde, afhængigt af hendes miljø, sig som en ekstrovert eller en introvert? Disse og mange andre spørgsmål er opstået i hele "DIOSAS" -projektet, der udgør udgangspunktet for opdagelsen af sig selv og de sociale konditionerings, der påvirker vores daglige liv.

Gennem de performative workshopssessioner kommer deltagerne i kontakt med deres indre verden, der hjælper med at afspejle den kollektive og pluralistiske sfære og samtidig hjælper med at forbedre følelsen af deling og gensidighed blandt deltagerne.

Afhængigt af deltagernes behov vil en af gudinderne blive valgt og der vil blive arbejdet med dennes egenskaber.



Forklar kort værktøjer/metoder, som den omfatter:



ARBEJDSMETODE

Afhængigt af deltagernes behov vælger vi en af gudinderne og arbejder med dennes egenskaber.

Det anses for hensigtsmæssigt at arbejde i 2 sessioner på 2 timer hver.

FASE 0: VISNING AF DE GRUNDLÆGGENDE VIDEOER.

Videoerne vises i multirummet og fungerer som udgangspunkt for at introducere workshopkonceptet.

FASE 1: KONTAKT MED DE ATTRIBUTTER, DER SKAL BEHANDLES.

Baseret på læsningen af Jean Shinova Bolens tekst "*Hver kvindes gudinder*" laves et uddrag af de begreber, der skal arbejdes med, gennem en række spørgsmål i forhold til hver enkelt af hver gudindes egenskaber. Når deltagerne er bekendt med hver gudindes attributter, vil de reagere alene på de input, der leveres med beskrivelserne af gudinderne med bevægelse, internalisering og skabelse af en koreografisk sætning.

SPØRGSMÅL TIL DELTAGERNE, afhængigt af gudindens arketype.

I dette tilfælde er der taget en egenskab af Athena.

-Hvordan har du det, når du kæmper?

-Hvornår, på hvilket tidspunkt i dit liv? På hvilket tidspunkt følte du dig truet og måtte kæmpe?

-Hvorfor, hvad var årsagerne til denne kamp?

-Hvordan kæmpede du? På hvilken måde gjorde du det?

-Hvordan havde du det?

-Hvilke konsekvenser gav det dig? Forandringer, traumer, gennembrud, depression, brud, sår, selvforbedring...

FASE 2: BODY OPFATTELSE.

Gennem øvelser af:

- bevidsthed om kroppen,
- rumlig bane
- kontakt med den anden og
- forhold til objektet.

Repræsenter ved hjælp af en kort daglig handling, dette øjeblik af kamp, indtil det er fastgjort ved hjælp af bevægelse eller mikrokoreografi, at kunne reproducere det i tide. Det er muligt at inkludere et hverdagsobjekt, og stylingen af kostumerne skal tages i betragtning.

FASE 3: INDSTILLING AF HANDLINGERNE.

Deltagerne bliver nødt til at huske disse handlinger kropsligt ved hjælp af en koreograferet sætning. Dette for at kunne handle på et sæt eller i et fotografisk studie med hvid baggrund.

FASE 4. OPTAGELSE AF HANDLINGERNE.

Mikrohandlingerne optages på en hvid baggrund med et videokamera og studiebelysning.

FASE 5: VIDEOREDIGERING.

De bedste billeder vælges, billedet retoucheres, og videoen redigeres.

OFFENTLIG UDSILLING.

En begivenhed kan afholdes i House of Women (kulturcenter) samme tid som offentliggørelsen af forslaget på hjemmesiden. Man kan ligeledes anvende udstillingshaller, museer eller institutioner som lokationer til udstilling og/eller offentlig visning.

Forklar kort, hvordan disse værktøjer/teknologier anvendes:

Tekniske krav:

- Stort rum eller rum, (valgfrit med måtter).
- Videoprojektor.
- Lydudstyr.
- Plads til den udstilling eller udstilling, der er tilgængelig.

Hvis rummet ikke har det tekniske udstyr, reduceres værkstedet til forestillingens praksis uden at optage handlingerne og uden at projicere basisvideoen.

Hvordan MBAT hjælper den mentale sundhedssektor

Talrige fordele er blevet identificeret som følger:

- Angst
- depressive lidelser
- stressrelaterede problemer
- Vrede-relaterede problemer

Takket være Body movement Performance formår deltagerne gradvist at komme i kontakt med deres indre selv og arbejder først på genkendelse af følelser og derefter på deres ledelse. I disse dage præget af covid-19-pandemien, der forårsager menneskelig psykologisk uro, kan denne aktivitet betragtes som en god praksis for at dæmme op for de negative virkninger, som virussen medfører, og er derfor i kontinuitet med målene for projektet MBAT.

Link til hjemmeside:

superleticiamaria.wixsite.com

<https://superleticiamaria.wixsite.com/diosas>

Institutionens navn/casestudie:

Leticia Maria. "GUDINDER"

Titel på casestudie 2:

Mindfulness i Museu Nacional gennem meditation

Partner:

Education In Progress

Hvor casestudiet er/er ved at blive gennemført:

Barcelona, Spanien, Museu nacional d'art de Catalunya

Beskrivelse af tilgangen/værktøjet eller ressourcen:

Titel på casestudie 2:

Mindfulness i Museu Nacional. Museu Nacional d'Art de Catalunya har organiseret kurset "*Mindfulness og omfattende egenomsorg*" for sine medarbejdere for at forbedre deres trivsel. Nogle gange har folk en tendens til at gå i "automatisk" tilstand, i stedet for at være opmærksomme på at leve i nuet. På den måde kan mennesker blive splittede og deres sanser afkoblet. Formålet med kurset er at give medarbejderne værktøjer til at møde og håndtere stresssituationer og hjælpe med følelsesmæssig regulering. Kurset er tilrettelagt for dem, der ønskede at lære at stoppe støjen i deres sind, at håndtere stress, bedre at forene arbejdslivet med familien og at fokusere på en opgave og ikke blive optaget af mange opgaver på samme tid.

Forklar kort værktøjer/metoder, som den omfatter:

Titel på casestudie 2:

De 3 følelsesmæssige reguleringssystemer bruges til casestudiet:

- Trussel system
- Præstationssystem
- Rolig-forbindelse system

Trusselssystemet aktiveres, når vi opdager mulige farer eller trusler. Det er et hurtigtvirkende system, der fremkalder stress, angst, vrede, forargelse osv. Præstationssystemet er det, der driver os til at søge tilfredsstillelse af håndgribelige og immaterielle ønsker og behov. Når vi når vores mål, giver det os glæde og en følelse af velvære. Fra dette system forbinder vi med følelser af glæde eller spænding relateret til stimulering.

Når det beroligende system er aktiveret, får vi kontakt med positive følelser, og vi føler os trygge. Fra dette system forbinder vi os med følelser af velvære, som ikke er relateret til indre stimulation, og som giver en følelse af fred og sikkerhed.

V lever i en stressende atmosfære med deadlines der skal overholdes og vi kan føle os omgivet af trusler.

Brugen af ikkevoldelig interpersonel kommunikation er også vigtig.

I ikkevoldelig kommunikation er det vigtige ikke, hvem der har ret, det vigtige er behovene. Både ens egne og andres behov.

Følelser er ikke forårsaget af andre, de er forårsaget af de uopfyldte behov i selvet. I ikkevoldelig kommunikation har alle behov den samme værdi, både vores egne og vores samtalepartners behov.

Vi ender med at være i stand til at gøre eller anmode om noget for at tilfredsstille vores behov. Det er vigtigt at fremsætte en anmodning og ikke et behov. Med en anmodning aktiverer du det rolige forbindelsessystem, den anden person ser det som en invitation og samarbejde. Med et behov aktiveres kampsystemet og kan forårsage følelser som: undergang, modstand, vrede, oprør.

Forklar kort, hvordan disse værktøjer/teknologier bruges:

Hvordan MBAT hjælper den mentale sundhedssektor

Titel på casestudie 2:

Efter 6 Mindfulness-sessioner præget af meditation og kontemplation af kunstneriske værker har deltagerne lært at være opmærksomme på situationer, hvor de sætter sig selv i automatisk tilstand, hvilket gør eksterne bekymringer til deres egne. Deltagerne har lært at acceptere bekymringer og ikke modstå dem, inspireret af museets suggestive og kreative atmosfære og de værker, det huser. Ved at aktivere "være-tilstanden" er de i stand til at regulere deres følelser.

Link til hjemmeside:

<https://blog.museunacional.cat/en/mindfulness-in-the-museu-nacional/>

Institutionens navn/casestudie:

Cataloniens nationale kunstmuseum

Titel på casestudie 3:

Maleri på musikken

Partner foreslår:

Education In Progress

Hvor casestudiet er/er ved at blive gennemført:

Flere lokationer, Spanien

Beskrivelse af tilgangen/værktøjet eller ressourcen:

Denne metode, der tilbydes af Tereza Ruiz de Lobera, er en mindfulness-aktivitet, der bruger kunst som et værktøj, både maleri og musik. Denne teknik sigter mod at udtrykke følelser, genkende dem og finde en ny følelsesmæssig balance.

Tereza skabte denne teknik, som består i at få deltagerne i hendes workshop til at lytte til 4 forskellige typer melodier, der kan minde om nogle grundlæggende følelser, som tristhed, vrede, lykke, sindsro. Typen af melodi kan tilpasses for at reducere forskellige symptomer, som vi ønsker at håndtere. De psykologiske udfordringer forårsaget af Covid-19 nedlukning og pandemien generelt kan vi nævne: depression, angst, ensomhed, frygt.

Mens der lyttes til en melodi males en silhuet af en af deltagerne. Efter at melodien er slut, skal deltagerne udtrykke deres følelser ved at male over silhuetten, så de udtrykker hvordan de følte, mens de lyttede til melodien.

Maleri efter levende musik vil hjælpe dem med at genkende følelser og finde et nyt sted for dem i deres sjæl/hjerte.

Hovedmålet er at bringe folk til meditation, mens de kunstnerisk udfolder sig. Derfor kan denne metode tolkes som såkaldt kunstterapi. Maleriet opleves som en ubevidst, smuk, meditativ og festlig handling. Det er en aktivitet for alle, ingen behøver at have nogen særlige færdigheder for at kunne deltage.

Forklar kort de værktøjer/metoder, som den omfatter:

Ifølge Teresa er det gennem musik og hjælp af farver muligt at repræsentere følelser. Ved at lytte til musikken opfatter deltagerne intensiteten af deres følelser, hvilket vil få dem til også at fokusere på bevægelsen af deres arme, mens de maler.

For at gennemføre denne session har vi brug for

Lærred/lagner/pap til maling

Pensler og maling

Stereoanlæg eller højttaler til levende musik.

Forklar kort, hvordan disse værktøjer / teknologier bruges:

Sessionen er opdelt i følgende dele:

Fase 1: Introduktion til sessionen: Vi forklarer, hvad vi skal gøre og hvorfor. I dette afsnit introducerer vi de grundlæggende principper for Mindfulness for at invitere deltagerne til at leve "her og nu" og føle deres følelser og lade dem være der, for naturligt at placere sig på det rigtige sted i os.

Fase 2: Deltagerne ligger på gulvet med lukkede øjne og lytter til 4 forskellige typer melodier. De 4 melodier vil minde dem om og 4 forskellige typer følelser Tristhed, vrede, lykke, sindsro og de bliver nødt til at prøve at forstå, hvilken del af kroppen deres følelser kommer fra.



Fase 3: Deltagerne skal tegne omridset af de andre deltagere på et ark eller stykke pap. Derefter vil de med maling og deres hænder / pensler male det sted, hvor de følte en bestemt følelse. Hver følelse vil blive repræsenteret med en anden farve.

Fase 4: I slutningen af sessionen deler de, de tanker og følelser, de følte. Deling er ikke obligatorisk for dem, der ikke føler for det, men det er ikke desto mindre en mulighed for at starte en konstruktiv og reflekterende dialog, hvor respekt for andre og for individets synspunkt er nøgleprincipperne.

Hvordan MBAT hjælper den mentale sundhedssektor

Der er opnået en lang række fordele, bl.a.:

1. Reduktion af stress og håndtering af angst
2. Kontrol af frygt
3. At lære at koncentrere sig og ignorere distraktioner
4. Fremme af kreativitet
5. Nærmer sig oplevelsen med nysgerrighed og åbenhed
6. Lær at slappe af, når du føler dig vred eller ked af det
7. Opmuntre venlighed og medfølelse over for sig selv
8. Reduktion af selvkritik
9. Bevidst afslapning af arbejdsrelaterede muskelspændinger
10. Udvikling af psykosociale færdigheder som tålmodighed, ydmyghed, glæde forandres velbefindende, generøsitet, flid og sindsro
11. At leve med venlighed og i balance med andre og miljøet.

Maleri med levende musik skaber en særlig atmosfære, især på grund af forbindelsen mellem billedkunst og musik: musik og farver blandes og kommer til live. Musik kan holde følelserne i live, mens du maler.

Gennem denne aktivitet har deltagerne mulighed for at udforske deres indre verden samt begynde at forstå det bånd, der holder sammen, hvad de har følt, mens de lytter til musik, og hvad de faktisk har formået at udtrykke gennem maleri. En større viden om os selv og de følelser, der konstant gennemsyrrer os, har en positiv effekt på vores evne til at håndtere negative situationer, især i en vanskeligperiode som den, der er præget af pandemien. Af denne grund kan aktiviteten betragtes som en god praksis, fordi den sigter mod at nå de samme mål som MBAT-projektet.

Link til hjemmeside:

<https://teresaruizdelobera.com/art-en-viu/>

Institutionens navn/casestudie:

Teresa Ruíz de Lobera (billedkunstner)

Danmark Casestudier

Casestudie 1's titel:

MBSR- og MBKT-studier for unge, der lider af stress, angst, depression og utilfredshed under Covid19-pandemien

Partner:

SOSU Østjylland

Hvor casestudiet er/er ved at blive gennemført:

Danmark, Aarhusregionen

Beskrivelse af tilgangen/værktøjet eller ressourcen:

Live Online studie udført af Aarhus Universitet på Zoom, 8 uger med mindfulness, yoga, meditation og undervisning om stress, kommunikation og perception. For op til 36 personer.

Online i break-out rum med 2-3 deltagere ad gangen og fælles online rum til at diskutere og træne

Undersøgelse og spørgeskema før og efter undersøgelsen.

Hjemmearbejde mellem sessionerne.

Kvalitativt interview i midten og i slutningen af kurset med 3 deltagere ad gangen.

Forklar kort værktøjer/metoder, som den omfatter:

I MBSR-programmet er mindfulness en "sekulær" form for meditation, der bruger en række forskellige teknikker, som forstyrrer etablerede krops-, sinds- og hverdags- vaner (Lea et al.2015).

Forklar kort, hvordan disse værktøjer / teknologier bruges:

Gennem forskellige øvelser, såsom kropsscanninger, meditationer med fokus på støj, tanker, krop, følelser, meditation, gåture og yogaøvelser, er deltagerne i stand til at "tappe ind" i deres vaner. Øvelserne muliggør en kultivering af en relation til sig selv, som synliggør de skjulte vaner.

Hvordan MBAT hjælper den mentale sundhedssektor

Link til hjemmeside:

www.mindfulness.au.dk.

Institutionens navn/casestudie:

Aarhus Universitet

Aarhus Universitet, Dansk Center for Mindfulness og Institut for Klinisk Medicin

Casestudie 2's titel:

Mindfulness og "Det grå guld" (seniorer mellem 60 – 65 år.)

Partner foreslår:

SOSU Østjylland

Hvor casestudiet er/er ved at blive gennemført:

Danmark, Aarhusregionen

Beskrivelse af tilgangen/værktøjet eller ressourcen:

Baggrunden for projektet er, at danskernes levealder stiger, hvilket øger vores risiko for at udvikle kognitiv svækkelse og demens på et tidspunkt. Samtidig er der et stigende behov for, at vi gennem årene bevarer evnen til at bidrage på arbejdspladsen og i samfundslivet.

I alt deltog 82 seniorer i undersøgelsen. Projektet startede i november 2019.

Forklar kort værktøjer/metoder, som den omfatter:

Projektet rekrutterede arbejdere på det private arbejdsmarked i alderen 60 til 65 år til en undersøgelse, der målte effekten af MBSR ved at sammenligne den med en kontrolgruppe.

For hver deltager blev der trukket lod om, hvorvidt du ville få MBSR-uddannelsen eller blive sat på en 2-årig venteliste. På den baggrund kunne effekter på udvalgte markører for mental sundhed undersøges over en 2-årig periode. Udvalgte markører var:

- Selvrapporteret sundhed og velvære
- Søvnens kvalitet
- Kognitivt funktionsniveau
- Funktionen af det autonome nervesystem

Samtidig fulgte de effekten på arbejdsglæde, sygefravær og ophold på arbejdsmarkedet.

Forklar kort, hvordan disse værktøjer / teknologier bruges:

Gennem forskellige øvelser som kropsscanninger, meditationer med fokus på støj, tanker, krop, følelser og yogaøvelser er deltagerne i stand til at "tappe ind" i deres vaner. Øvelserne muliggør en kultivering af en relation til sig selv, som synliggør de skjulte vaner.

MBSR-interventionen blev udført af en erfaren MBSR-lærer fra Dansk Center for Mindfulness. MBSR er et standardiseret pensum baseret program, hvor deltagerne lærer forskellige træningsmetoder (afslapning, meditation, yoga) og modtager materialer (lydfiler med guidede øvelser) til hjemmetræning.

Standardleveringen af MBSR er en række gruppesessioner:

8 ugentlige sessioner af 2,5 timers varighed + 1 fuld dag

45 minutters daglig træning hjemme

Deltagerne opfordres til at fortsætte deres hjemmetræning efter kurset for at opretholde deres mentale sundhed.

I dette studie blev de første 5 uger afholdt som planlagt, men Covid19, ændrede resten af forløbet. Resten blev afholdt som online sessioner, intensiteten blev bibeholdt. På grund af Covid19 blev det besluttet at udvikle og tilbyde en række månedlige "booster opfølgninger" for at understøtte den fortsatte praksis for deltagerne.

På grund af lockdown fortsatte undersøgelsen med online boostere i 10 måneder, da mange af deltagerne var isolerede. De månedlige boostersessioner havde en varighed på 2 timer, og mere end en tredjedel af deltagerne i studiet deltog. Læseplanen lignede de ugentlige møder. Til møderne var der også gruppediskussioner om Covid-19.

Hvordan MBAT hjælper den mentale sundhedssektor

I denne undersøgelse oplevede deltagerne forbedret modstandsdygtighed sammenlignet med ventelistegruppen. Deres selvoplevede symptomer for stress, angst og depression var lavere, og deres livskvalitet steg.

Link til hjemmeside:

[Mindfulness og det grå guld \(au.dk\)](#)

[Grænser | Førtidspensionister oplever varige forbedringer i modstandsdygtighed og trivsel efter mindfulness-baseret stressreduktion | Psykologi \(frontiersin.org\)](#)

www.mindfulness.au.dk.

Institutionens navn/casestudie:

Aarhus Universitet
Aarhus Universitet, Dansk Center for Mindfulness og Institut for Klinisk Medicin

Litauen casestudier

Casestudie 1's titel:

Antakalnis Ambulatorium

Partner foreslår:

ERCC

Hvor casestudiet er/er ved at blive gennemført:

Online mindfulness morgenmøder (kursus) for alle tilmeldte deltagere.

Beskrivelse af tilgangen/værktøjet eller ressourcen:

Antakalnis Ambulatorium tilbyder fjern-morgen-mindfulness-møder, hvor patienterne lærer at mærke deres kropstilstand, deres tanker, følelser, at stoppe op, at røre og navngive, hvad der er vigtigt og værdifuldt for dem i livet. Mindfulness klasser hjælper med at lære at acceptere både behagelige og ubehagelige ting i psyken og i livet. Gruppestørrelse - 10-12 personer. Undervisningen starter kl. 08:30. Varighed af klasser er 1,5 time. I alt er der planlagt fire til fem sessioner.

Forklar kort værktøjer / metoder, som casen inkluderer:

Klassiske mindfulness ideer bruges i løbet af kurset. Kurserne er opdelt i flere møder:

- I. "Hør dig selv og omgivelserne." I denne session lærer vi, hvad mindfulness er, lærer at være bevidste i "her og nu" -øjeblikket, bemærker miljøet omkring os og bliver opmærksomme på, hvad der foregår i vores egne kroppe.
- II. "Mærk din krop." Under denne aktivitet vil vi stræbe efter bevidst at observere vores krop og dens sanser, vi vil teste praksis med bevidst spisning. Til denne aktivitet inviterer vi dig til at have en tørret frugt (eller et stykke frugt), som du normalt spiser.
- III. "Bliv ængstelig." I denne session vil vi diskutere, hvordan opmærksom bevidsthed kan hjælpe os med at klare den angst, vi oplever, og vi vil lære at observere og acceptere de ængstelige tanker, vi står over for. Sammen vil vi undersøge, hvordan opmærksom bevidsthed kan hjælpe os med at overleve i livets skiftende omstændigheder og lære at indse, at vi er mere end de omstændigheder, der omgiver os.
- IV. "Vær ked af det." I denne session vil vi forklare, hvordan praksis med opmærksom opmærksomhed kan hjælpe dig med at klare følelsen af tristhed, og hvad fordelene ved at kunne acceptere din egen tristhed kan være. I løbet af de praktiske sessioner lærer vi at klare ubehagelige begivenheder i livet gennem erfaring og vil øve os i at håndtere vanskelige følelser i vanskelige perioder af livet.
- V. "Oplev bevidst dig selv i hverdagen og i livets strøm." I løbet af sessionen lærer vi igen at se på, hvem vi virkelig er, på vores attraktive og uattraktive kvaliteter og på spørgsmålet om, hvad der virkelig er vigtigt for os i livet.

Forklar kort, hvordan disse værktøjer/teknologier bruges: Ingen

Hvordan MBAT hjælper den mentale sundhedssektor

Virkningerne af opmærksom mindfulness meditation er allerede blevet bevist i mange undersøgelser. Denne praksis hjælper med at styrke psyken og kroppen, reducere stress, styrker medfølelse og forbedrer hukommelsen. Giver mulighed for bedre at forstå dig selv og andre, at opleve og nyde øjeblikket her og nu, og at lære at øve det uden for kurserne.

Link til hjemmeside:

<https://www.antakpol.lt/en/>

Institutionens navn/casestudie:

Antakalnis Ambulatorium er en non-profit offentlig sundhedsinstitution i Vilnius bykommune etableret i 1983. I løbet af årtierne har ambulatoriet opnået uvurderlig erfaring, vokset og forbedret.

Titel på casestudie 2:

M. K. Čiurlionis Art Museum kunstterapi klasser

Partner foreslår:

ERCC

Hvor case-studiet er/er ved at blive gennemført:

På M. K. Čiurlionis Kunstmuseum, V. Putvinskio g. 55, Kaunas

Beskrivelse af tilgangen/værktøjet eller ressourcen:

Museet inviterer alle, der ønsker at håndtere stress, leder efter nye måder at lære sig selv at kende på, er interesseret i kunst, psykologi eller bare ønsker et nyt kig på M. K. Čiurlionis 'arbejde i gratis kunstterapiklasser på M. K. Čiurlionis Art Museum.

Čiurlioner bidrog til symbolik og art nouveau, og var repræsentativ for fin de siècle epoken. Han er blevet betragtet som en af pionererne inden for abstrakt kunst i Europa. I løbet af sit korte liv komponerede han omkring 400 musikstykker og skabte omkring 300 malerier samt mange litterære værker og digte. De fleste af hans malerier befinder sig i M. K. Čiurlionis National Art Museum i Kaunas, Litauen. Hans værker har haft en dybtgående indflydelse på moderne litauisk kultur.

(Bemærk: Mikalojus Konstantinas Čiurlionis (polsk: Mikołaj Konstanty Czurlanis; 22. september [O.S. 10. september] 1875 – 10. april [O.S. 28. marts 1911] var en litauisk maler, komponist og forfatter)

Forklar kort værktøjer/metoder, som den omfatter:

Terapeutiske klasser vil invitere dig til et møde ikke kun med de vidunderlige malerier af M. K. Čiurlionis, men også med dig selv. Ved meditativt at observere kunstværker vil deltagerne gå dybere ind i din selvforståelse, accept og analyse af nye fortolkninger. Baseret på metaforer, billeder, farver og former, tegne, lav dine egne malerier, og kognitionsstien ledsages af kunstterapeut Sigita.

Kunstterapi er en god aktivitet for dem, der ønsker at håndtere stress, se efter nye måder at opnå selverkendelse på, er interesseret i kunst, psykologi eller bare ønsker et nyt kig på M. K. Čiurlionis 'arbejde. Denne metode kræver ikke særlige kunstneriske evner, selve den kreative proces er vigtig, hvilket kan være helbredende, plejende, afslappende.

Forklar kort, hvordan disse værktøjer / teknologier bruges:

Det er en mulighed for at tage en kort pause og blive hos dig selv og kunsten, få nye oplevelser og forbedre dit følelsesmæssige helbred. I løbet af de ugentlige oplevelsessessioner vil en mindfulnessinstruktør lede opmærksom bevidsthedspraksis i forskellige rum på museet, invitere dig til at udforske dig selv og dine reaktioner på stress og miljømæssige stimuli, stoppe og dykke ned i de følelser, følelser og handlinger, der forårsager vanskeligheder. I et-times sessionerne lærer deltagerne at udvikle deres opmærksomhed og dermed forbedre deres stress- og angsthåndteringsevner.

Hvordan MBAT hjælper den mentale sundhedssektor

Kunstterapi metoder anvendes normalt af uddannelsesspecialister, der arbejder med enkeltpersoner (i alderen 7 til 18 år) ikke kun i udvikling, men også i sundhedspleje, social hjælp og rekreative områder. Mindre end halvdelen af specialisterne har en universitetsgrad i kunstterapi. Størstedelen fik kunstterapeutens kvalifikation i særlige kurser, seminarer og træning.

Specialister, der anvender kunstterapi metoder, bemærker følgende fordele: selvudfoldelsesudvikling, kunstterapeutiske metoders tiltrækningskraft og afslapningseffekt, opmuntring til selvopdagelse og sociale færdigheder hos personer med særlige behov. Ulemperne ved kunstterapi er ifølge specialister: ikke fuldt analyseret effekt af terapien, uklar holdning hos deltagerne, manglende information om mulighederne for en kunstterapeut, store materielle input.

Aktivitetsfelterne og funktionerne blev identificeret, hvor kunstterapeuten kunne yde psykosocial hjælp til personer med særlige behov. Disse områder er: uddannelse, sundhedspleje, social hjælp og rekreation. Mulige funktioner for en kunstterapeut er: evaluering, konsultation, korrektion, intervention, videnskabelig forskning, udvikling, uddannelse, koordinering, ledelse, etisk (Balčiauskienė, 2010).

Link til hjemmeside:

<https://ciurlionis.lt/veikla/padaliniai/m-k-ciurlionio-dailes-muziejus/renginiai/nemokamjg-dailes-terapi-og-mindfulness-uzsiemimai/>

Institutionens navn/casestudie:

Det Nationale Kunstmuseum for M.K. Ciurlionis

Casestudie 3's titel:

Lærer-instruktører til mindfulness interventioner "FUNDAMENTALS OF MINDFULNESS-BASED STRESS MANAGEMENT"

Partner foreslår:

ERCC

Hvor casestudiet er/er ved at blive gennemført:

Varighed af studier - 1 år. Undersøgelserne består af de sædvanlige 10 blokke af to træningsdage (8 akademiske timer om dagen) og en yderligere 2-dages blok i begyndelsen af undersøgelsen for at give den nødvendige psykologiske viden. Uddannelsen finder sted på weekends en gang om måneden. Den samlede varighed af træningen er 176 timer.

Uddannelsen finder sted i Vilnius og Kaunas (antallet af klasser i hver by afhænger af fordelingen af deltagere efter region).

Beskrivelse af fremgangsmåde/værktøj eller ressource:

LITAUISK SAMMENSLUTNING AF PSYKOLOGI BASERET PÅ MINDFULNESS

En samfundsorganisation, der samler fagfolk (læger, psykologer og andet sundhedspersonale) og andre interesserede i mindfulness for at uddybe deres viden, praksis og arbejde på området. Foreningen blev stiftet i 2015 og er en offentlig juridisk enhed med begrænset civilretligt ansvar.

Associeringens formål:

- At samle fagfolk inden for sundhedspleje, empowerment og uddannelse for at støtte deres faglige udvikling inden for viden baseret psykologi.
- At fremme awareness-baserede psykologi metoder til offentligheden og fagfolk.
- Udføre træning, faglig udvikling og anerkendelse, vurdering af viden og færdigheder hos specialister, der anvender metoderne til bevidsthedsbaseret psykologi i deres arbejde.
- Forberede og certificere LÆRER / INSTRUKTØR til Mindfulness Interventions.
- At samarbejde med offentlige organisationer, der opererer i Litauen og i udlandet, og at repræsentere foreningens interesser i dem.

Forklar kort værktøjer/metoder, som den omfatter:

Foreningen giver mulighed for at blive lærer-instruktører for Mindfulness Interventions og tilbyder et kursus "FUNDAMENTALS OF MINDFULNESS-BASED STRESS MANAGEMENT" (160 akademiske timer).

Certifikater udstedes af den litauiske sammenslutning af psychology of consciousness. Analoge universitetsstudier for læger og psykologer er også organiseret.

Undersøgelserne er designet til at gøre de studerende bekendt med principperne for bevidsthedsbaseret stresshåndtering og mulighederne for deres praktiske anvendelse. Deltagerne i uddannelsen vil blive introduceret til andre anvendelsesområder for bevidsthedsbaseret psykologi - pædagogisk psykologi og arbejde med børn, behandling af spiseforstyrrelser, alkohol/stof misbrug, arbejde med organisationer mv.

Uddannelsen er beregnet til socialrådgivere, folkesundhedsspecialister, undervisere, HR specialister, fysioterapeuter, idræts- og sportsspecialister, sygeplejersker og andre personer, der er involveret i sundhedspleje, dens styrkelse og human uddannelse.

Forklar kort, hvordan disse værktøjer / teknologier bruges:

Ved at studere dette kursus vil du:

- Lær hvad mindfulness terapier er, og hvordan de virker.
- Gøre dig bekendt med de videnskabelige beviser, der understøtter effektiviteten af disse metoder.

Du vil få viden og praktiske færdigheder om, hvordan bevidsthedsbaserede interventioner kan anvendes i psykologi (øget modstanddygtighed over for stress og dens konsekvenser, forbedring af tilpasningsevnen til komplekse psykologiske og sociale situationer og problemløsning og udfordringsstyring samt øget kreativitet), i organisationer (øget produktivitet, kvalitet, jobtilfredshed) og i pædagogisk psykologi aktiviteter (øge effektiviteten af undervisning og læring).

-Du lærer i praksis de teknikker, der ligger til grund for mindfulness-metoden.

-Få praktiske råd, tips og svar på eventuelle spørgsmål, du måtte have.

Denne læseplan giver dybtgående teoretisk viden og praktiske færdigheder, men giver ikke en formel instruktørkvalifikation.

Hvordan MBAT hjælper den mentale sundhedssektor

Ved at stille kvalificerede instruktører til rådighed

Link til hjemmeside:

<https://mindfulness.lt/>

Institutionens navn/casestudie:

LITAUISK SAMMENSLUTNING AF PSYKOLOGI BASERET PÅ MINDFULNESS

Tyrkiet casestudier

MBAT4Seniors: Mindfulness-baseret kunstterapi som effektivt værktøj til forbedring af seniorers mentale sundhed i forbindelse med COVID19-pandemien

Casestudie 1's titel:

Şeyma Çavuşoğlu tilgang

Partner foreslår:

BOSEV

Hvor casestudiet er/er ved at blive gennemført:

Tyrkiet

Beskrivelse af tilgangen/værktøjet eller ressourcen:

Kunstterapi er en af de nuværende psykoterapimetoder, der får mere og mere opmærksomhed i Tyrkiet. På dette tidspunkt er Şeyma Çavuşoğlu et af de første navne, man kommer til at tænke på. Formidlingsindsatsen skal dog øges for at få den opmærksomhed, den fortjener. For at definere kunstterapi skal det først siges, at det falder ind under den brede paraply, vi kalder ekspressive kunstterapi eller kreative kunstpsykoterapier. Ekspressive kunstterapi omfatter brugen af alle former for kunst i psykoterapi. Applikationer som musikterapi, dans og bevægelsesterapi, kreativ skriveterapi og poesiterapi kan deles blandt de tilgange og metoder, som vi støder på oftest. Det er muligt at sige, at kunstterapi generelt fokuserer på brugen af billedkunst i psykoterapi. Når vi hører udtrykket Kunstterapi, tænker vi derfor på skulptur, collage, produktion med forskellige malinger, marmoreringsteknikken, den terapeutiske brug af materialer som dej og ler. Det er nyttigt at huske definitionen fra American Art Therapy Association: "Kunstterapi er et erhverv, der beskæftiger sig med mental sundhed og service til mennesker. Aktiv kunstproduktion forbedrer den åndelige rigdom i enkeltpersoners, familiers og samfundsliv gennem kreative processer, anvendt psykologiteori og psykoterapeutisk erfaring.

Forklar kort værktøjer/metoder, som den omfatter:

Det kan nu være muligt at integrere MBAT i faciliteterne hos den tyrkiske partner BOSEV. MBAT har stadig lang vej i Tyrkiet for at nå den ønskede interesse. BOSEV har det største rehabiliteringshospital i Tyrkiet. Hospitalet blev lanceret den 24. maj 2002 officielt, <https://incekrehabilitasyon.com.tr> BOSEV har også et hospital www.ortadoguhastaneleri.com.tr og yderligere to medicinske centre med hjemmepleje tjenester også for hjerneskadede mennesker. BOSEV har over 1000 medarbejdere, der arbejder i de medicinske faciliteter, herunder flere berømte fagfolk på området. De har nu til hensigt at integrere MBAT i deres praksis, på de medicinske centre. Blandt andet vil følgende kendte medarbejder arbejde for at få MBAT integreret i organisationen (www.instagram.com/fzt.mehmetsefaaroglu/).

Forklar kort, hvordan disse værktøjer / teknologier bruges:

Kunstterapi kan anvendes til personer i alle aldre. Det er selvfølgelig vigtigt for kunstterapeuten at udvikle sig i henhold til de emner og den befolkning, der skal hjælpes. For eksempel kræver arbejdet med traumer følsomhed og den rette viden og erfaring inden emnet. Ligeledes varierer retningslinjerne for kunstterapi alt efter den undersøgte aldersgruppe. Instruktioner skal være forståelige og tilgængelige, så processen flyder lettere. Her vil jeg gerne understrege betydningen af tilsyn og uddannelse. Desværre er der endnu ikke noget kandidatuddannelse i kunstterapi i vores land. Men med indsatsen fra Art Psychotherapies Association åbnes en certifikatuddannelse, der træner kunstterapi praktikere. Med andre ord træner det folk, der anvender kunstterapi i deres arbejde, ikke kunstterapeuter. Mens man venter utålmodigt på den dag, hvor kandidatuddannelser vil blive åbnet, forsøger sådanne certifikatuddannelser at imødekomme behovet på området.

Hvordan MBAT hjælper den mentale sundhedssektor

Kunststrukturen, som interagerer med den kreative side af personen og tilbyder et alternativt udtryksmiddel på de punkter, hvor verbalt udtryk er svært, kombineres med psykologiens infrastruktur, der åbner plads og holder dette rum for personen at føle sig godt.

Link til hjemmeside:

<https://seymacavusoglu.com/about/>

Institutionens navn/casestudie:

Şeyma Çavuşoğlu, ekspert i MBAT

Titel på casestudie 2:

Brug af dansebevægelse og kunstterapiværktøjer i kræftstøttegruppe

Partner foreslår:

BOSEV

Hvor casestudiet er/er ved at blive gennemført:

Tyrkiet

Beskrivelse af tilgangen/værktøjet eller ressourcen:

Kræft er en udfordrende livserfaring, der kan være livstruende og skabe intense og komplekse følelsesmæssige reaktioner hos den enkelte og dennes pårørende, både under og efter diagnosen. Det kan udløse følelser som frygt, vrede, sorg, skam, depression og endda selvmordstanker hos patienten (Serlin, 2000). Effektiviteten af en sådan støttegruppe afhænger af den valgte tilgang samt gruppelederens kompetence til at udføre arbejdet. I betragtning af følelsen af trussel mod individets eksistens og de oplevelser og opdelinger, der skabes af kræft gennem kroppen, er det vigtigt at gå ud over verbalt udtryk eller deling for at drage fordel af tilgange, der minimerer adskillelsen mellem sjæl-krop-sind og aktiverer individets kreativitet. Kunstterapi og dansebevægelsesterapi, som er en del af det og begyndte at indtage sin plads i psykoterapiens verden for omkring 50 år siden, skiller sig ud i denne henseende, hvoraf eksempler kan ses i mange kræft klinikker i Amerika og England (Serlin, 2000).

10 UGER MED DANSEBEVÆGELSESFOKUSERET KRÆFT STØTTEGRUPPE EKSEMPEL. Dansegruppen, der varede i to år som en fortsættelse af Dance Movement Therapy Program, blev afviklet under supervision af de to terapeuter Dr. Ilene Serlin og Dr. Marcia Leventhal mellem februar og april 2016..

Forklar kort værktøjer/metoder, som den omfatter:

De vigtigste udgangspunkter kan opsummeres som at støtte patienterne psykologisk, reducere deres stressniveau, styrke deres forbindelse med deres skiftende kroppe og dermed hjælpe dem med at nærme sig mere kærligt og selvsikkert. Til dette formål ses det, at der er designet en semistruktureret og organisk (flydende og fleksibel i henhold til øjeblikket). Som en metode blev nogle teknikker til ekspressiv kunstterapi (maleri, rytmeinstrumenter, kort med forskellige symboler og billeder osv.) rettet meditation og nogle mindfulnessøvelser, især vejtrækning, brugt.

Forklar kort, hvordan disse værktøjer / teknologier bruges:

Gruppen blev dannet som et resultat af indledende interviews med patienter, der ikke kun ansøgte via klinikken, men også var interesseret i gruppen udefra. I de indledende interviews blev der indhentet oplysninger om den enkeltes korte sygdomshistorie og forventninger, og vi gav information om grundlæggende spørgsmål som gruppeproces, tilgang, tidsplan og kontinuitet. På det første møde, som også omfattede fortrolighedsprincippet, blev de informerede samtykkeerklæringer, som blev bragt på dagsordenen igen, underskrevet.

Som følge heraf startede gruppen med 9 kvindelige medlemmer i alderen 40-55 år fra forskellige uddannelsesniveauer. Gruppen blev dannet uafhængigt af typen af kræft og stadierne i behandlingsprocessen på grund af antallet af applikationer.

I den første session er de forventninger, som gruppemedlemmerne udtrykker, som følger:

- At kunne sige deres egne ønsker og behov højt.
- At stoppe med at se "stærk" ud hele tiden.
- Giv slip på deres byrder og unødvendige ansvar.
- Lytte mere til deres kroppe.
- For at få støtte.
- Ved bevægelse som fx dans.

6 medlemmer gennemførte et 10-sessioners program, hvor hver session varede i 1 time, 15 minutter eller 90 minutter.

En session indeholder typisk; opvarmning, proces (fremkomsten af temaer og arbejde) og lukning, hvor verbal eller symbolsk deling finder sted. Deltagerne nød også godt af Marcia Leventhals "5-delte" model i nogle sessioner.

Hvordan MBAT hjælper den psykiatriske sektor

Baseret på dybden og åbenheden i delingen blev det observeret, at et ikke-dømmende terapeutisk miljø, som er det mest grundlæggende og primære element, kan tilvejebringes, så deltagerne kan føle sig trygge og afsløre sig selv.

Udtryk for sorg og sorg over mange forskellige tab, såsom tab af nogle dele af kroppen eller funktioner, tab af et tidligere sundt liv samt tab i forhold, var dominerende i de første tre sessioner. I fjerde og femte session blev det observeret, at mens fremkomsten af følelser af vrede og opdagelsen af udtryk vedrørende ikke at blive forstået af miljøet og ikke finde den støtte, de havde brug for, kunne nogle følelser udtrykkes gennem dansebevægelser. Efter den sjette session blev øjeblikke med at revidere og huske "kvindeligheden" oplevet. Sloganet "mit hår, min krop", der opstod i en gruppedans, er et godt eksempel på dette. Det er blevet observeret, at de opgiver at skjule / dække deres hår eller skaldethed (ligesom de skjuler andre dele af deres kroppe og endda mange følelser) ved at opmuntre hinanden. I disse henseender kan det siges, at en danse / bevægelsesorienteret terapeutisk tilgang giver en effektiv transformationsmulighed på kortere tid sammenlignet med andre taleorienterede terapier.

I denne gruppe, hvor vi arbejdede i 10 uger, startede temaerne med udtryk for sorg / tab / sorg / vrede / skuffelse / behov for støtte; Det fortsatte med erindringen om kvindelighed / at slippe af med sløret / frigørelsen i trygge rammer og blev til ønsket om at leve / livsenergi i de sidste sessioner.

I gruppen, der startede terapioplevelsen med små fingerbevægelser på stolen, rejste deltagerne sig efter egen vilje under sessionerne. Deres bevægelser spredtes derfra til deres hofte og fødder i stærke eller lette rytmer; Denne transformation (fra sorg til livsenergi), som de gennemgik med støtte fra stole, gulve, vægge og hinanden - som de havde svært ved at finde en "logisk" forklaring på - var en meget meningsfuld oplevelse for os som praktikere at observere.

Link til hjemmeside:

<https://www.sanatpsikoterapileridernegi.org/kanserdestekgrup.html>

Institutionens navn/casestudie:

Kunstpsykoterapiforeningen
med

Expert.Psyc.Couns. Fulya Kurter (Psikodramatist / Dance movement therapy practitioner)
Ekspert. Psyc. Elçin Biçer (Psiko-onkolog / Dansebevægelsesterapiudøver)

Casestudier fra Polen

MBAT4Seniors: Mindfulness-baseret kunstterapi som effektivt værktøj til forbedring af seniorers mentale sundhed i forbindelse med COVID19-pandemien

Casestudie 1's titel:

OPDAG DIN STEMME med Olga Szwajgier

Partner:

WSBINOZ

Hvor casestudiet er/er ved at blive gennemført:

Polen

Beskrivelse af tilgangen/værktøjet eller ressourcen:

"Hver workshop er forskellig, men der arbejdes altid med åndedrættet, fantasien, følelserne og kroppen, med det instrument, der er mennesket. Jeg laver en masse afslapningsøvelser for at "berolige" kæbebenet, der forvrænger syn og lyd. Fri, dyb indånding fornyer kontakten med helheden i os, genopretter tilværelsens fred, forbedrer den fysiske, mentale, følelsesmæssige og åndelige holdning.

Oplægsholderen hjælper hver deltager med at finde sin egen personlige lyd og det sted, hvor den fødes i os. Hun lærer, hvordan man får stemmen ubesværet frem. Og alt dette sker med hendes venlige og varme støtte. På den første workshop arbejder man endnu ikke med specifikt musikalsk materiale som f.eks. en sang eller messen. Begyndere arbejder kun med lyd, fordi det er vigtigst for dem at lære korrekt vokal emission i begyndelsen af deres "vokale måde".

Hver person har en følelse af rytme og høreelse, men ikke alle kan bruge disse udtryksformer. Instruktøren lærer at synge med hele kroppen og tror på, at det, der er tilgængeligt for hende, også er tilgængeligt for andre mennesker.

Instruktøren lærer, hvordan man synger med hele kroppen, idet han tror, at det, der er muligt for hende, også er tilgængeligt for andre mennesker.

Klasserne inspirerer til udforskning og søgen efter ens skjulte vokale evner, hjælper med at genopbygge selvtillid, lærer tolerance og selvaccept og lærer at bruge sine fejl som "stormestre" i udvikling.

Præsentanten opfordrer dig til at bruge kraften i din intuition, fantasi, visualisering og autosuggestion. Hun bygger på harmoni mellem krop, sind og ånd. Hun lærer, hvordan du helbreder din stemme og din sjæl.

Lyd er bevægelse, åndedræt og vibration. Hver lyd er tildelt et bestemt farve- og energicenter i vores krop.

Forklar kort værktøjer/metoder, som den omfatter:

- stemme
- sang
- Afslapning

Forklar kort, hvordan disse værktøjer / teknologier bruges:

Workshopperne består af forelæsninger, stemmeøvelser (gruppe- og individuel) og afslapning. Undervisningen tager udgangspunkt i det menneskelige instrument, åndedrættet, talen, sangen. Det er en viden om forbindelser med anatomi og energicentre. Arbejde med krop og fantasi.

Deltagerne skal navnlig:

- Lære om stemmeudsendelse, der er specifik for denne metode, teknikken til at betjene stemmen og arbejde på dens bevidste lyd
- Lære ens stemmefunktioner at kende
- Opdage ens egen individualitet og udtryk gennem lyd
- Lære at overvinde sceneskræk
- Lære grundlæggende lyde
- Lære om lyd og diktion baseret på hele instrumentet, som er mennesket i sin helhed
- Lær at stemmen er grundlaget for god kommunikation
- Lette kommunikationen gennem klar udtale og klar lyd
- Øv stemme som redskab til at arbejde med stress
- Lære om lydens helbredende rolle
- Lære om vigtigheden af fantasi

Hvordan MBAT hjælper den mentale sundhedssektor

Sang lærer dig at:

- blive bevidst om at være i nuet
- forbinde tanker, følelser, ord og handlinger
- Arbejde i afslapning
- acceptere sig selv og andre
- åbne op for oplevelse
- kreativt at søge løsninger
- styre og transformere tanker

- få kontakt med dig selv, med dine følelser
- få selvværd
- dele og modtage
- håndtere stress

Link til hjemmeside:

<https://tuiteraz.eu/pl/warsztaty/event/1777-odkryj-swoj-glos-laboratorium-glosu-prowadzi-olga-szwaigier-warszawa>

Institutionens/casestudiets navn:

Olga Svoger

Titel på casestudie 2:

KUNSTTERAPICYKLUS, bestående af FEM WORKSHOPMØDER, for voksne

Partner:

WSBINOZ

Hvor casestudiet er/er ved at blive gennemført:

Polen

Beskrivelse af tilgangen/værktøjet eller ressourcen:

Den enkleste definition af kunstterapi er en terapeutisk interaktion ved hjælp af kunstens ressourcer. Det skal bemærkes, at i kunstterapi er skabelse det vigtigste element, i modsætning til i psykoterapi, hvor tegning eller maleri undertiden bruges som et komplementært element. Visuel skabelse åbner vejen for kommunikation mellem det indre selv og den ydre verden, efter Malraux: "Kunst er den korteste vej fra menneske til menneske."

Kunstterapi åbner adgang til vores indre selv: følelser, behov, frygt, bekymringer. Spændingen er væk, og der er en naturlig energi til liv og glæde. Det er en måde at håndtere stress på.

ART THERAPY CYCLE består af:

Værksted 1.

Min vej: - fortid - nutid - fremtid.

Vi vil se vores liv på en tidslinje ved hjælp af metaforkort. Vi vil se nærmere på, hvad vi kommer til workshoppen med. Vi vil arbejde med billede og fotografi. Vi vil vælge den måde, vi ønsker at gå gennem livet.

Værksted 2.

Mit bagagerum.

Hvad tager jeg med mig på min rejse? Mine evner og talenter vil støtte mig i balance. Vi vil skabe et kunstterapihjul af liv. Vi vil se på strategier og måder at genoplade det interne batteri på: fysisk, følelsesmæssigt og mentalt. Vi vil se på, hvad der giver os trøst i kroppen. Vi vil udarbejde blokerende tanker og overbevisninger.

Værksted 3.

På rejsen.

Hver rejse begynder med det første skridt, så vi ved at arbejde med kroppen i rummet og musikken vil opleve os selv, relationer til andre, vores grænser og det tempo, der tjener os. Vi vil bestemme, hvilke handlinger og vaner vi skal introducere i vores liv for at få mere fred, glæde og energi hver dag. Vi vil også arbejde med en intention-mandala for at åbne op for freden indeni.

Værksted 4.

Bliv komfortabel.

Vores mentale komfort er forbundet med vores fysiske komfort. Vi vil opleve forskellige afslapnings- og mindfulness-teknikker for at finde os til rette her og nu. Vi vil arbejde med støttende tanker og se, hvilken kraft de rigtige ord har. Vores ydre udseende er en afspejling af

vores indre selv. Vi designer en t-shirt som vil være vores motiverende påmindelse om den tilstand af indre fred, som du vil opleve på mødet.

Værksted 5.

Min oase af fred.

Vi vil skabe en kunstcollage som plakat for at minde os om et sikkert sted i os selv.

Som gave får du en guidet meditation til at lytte til derhjemme.

Forklar kort værktøjer/metoder, som den omfatter:

- Kunstterapi
- musikterapi
- dramaterapi
- Dans og bevægelsesterapi
- metaforkort
- kreativ visualisering
- kreativitet og mindfulness træning
- Farveterapi
- Historieterapi
- Filmterapi
- Coaching
- NVC
- AKT

Forklar kort, hvordan disse værktøjer / teknologier bruges:

Der lægges vægt på selve den kreative proces og dens virkning på det mentale og fysiske velbefindende hos den person, der gennemgår en sådan terapi. Disse aktiviteter er en glimrende måde at lindre negative følelser på, sænke stress og finde ro.

Hvordan MBAT hjælper den mentale sundhedssektor

- stigning i selvværd, selvtillid, autonomi, unikhed, integreret personlighed
- At føle livets livsglæde fylde igen
- Frigivelse af energi og kreativitet
- bedre kommunikation med andre
- en følelse af frihed, der bryder ud af fortidens fængsel, "Jeg havde ikke noget valg"
- tab af frygt for andres blik og ekstern evaluering
- Mod til at leve fuldt ud på trods af vanskeligheder og ufuldkommenheder

Link til hjemmeside:

Kunstterapi klasser - Kunstakademiet i Warszawa (akademia-artystyczna.pl)

Institutionens navn/casestudie:

Kunstakademiet

Titel på casestudie 3:

Weekendworkshops i det "kunstnerisk-kreative" rum: Intuitivt maleri

Partner foreslår:

WSBINOZ

Hvor casestudiet er/er ved at blive gennemført:

Polen

Beskrivelse af tilgangen/værktøjet eller ressourcen:

Intuitivt maleri kan beskrives som en enkel måde at male på. Det skal dog behandles ikke kun som en simpel malerihandling, men i første omgang skal det betragtes som en form for terapi, en fantastisk rejse ind i os selv og kan ledsage os i hverdagen positivt påvirke os og dermed virkeligheden omkring os.

Intuitivt maleri, gennem de sytten principper, giver os mulighed for at forbinde med den rigtige hjernehalvdel, hjertet og alt, hvad der er i vores dybder, hvad vi ikke ved, ikke ved og ofte er bange for. Ofte er det det, der er uforståeligt for os, smertefuldt, skjult dybt, der påvirker os mest, fordi det blokerer os fra at leve, træffe beslutninger. I meget lang tid var der i den offentlige bevidsthed en opfattelse af, at følelser, følelser skulle ses som faktorer, der svækker evnen til at træffe beslutninger. Gennembruddet i dette spørgsmål fandt sted i slutningen af 1960'erne, da mødet mellem hjerte og sind fandt sted. Siden da er der sket et skift i retning af at søge en intern balance mellem de to aspekter. På samme måde bliver skabelsen af malerier (ikke overdivelse) baseret på følelser, vores indre følelser og oplevelser i maleri mulig med samspillet mellem begge halvkugler, fordi venstre halvkugle gør det muligt for os at gribe penslen, foretage bevægelser med den og den højre halvkugle

- kan indånde følelser i børsten, vælge farver, former.

Det intuitive maleris glans ligger blandt andet i det faktum, at vi ved at forbinde os med den højre hemisfære, kilden til vores kreativitet, kan slippe af med al følelsesmæssig ballast, frigøre os fra falske overbevisninger som: Jeg kan ikke, jeg kan ikke, jeg fortjener ikke, intet kan gøres og opnå en følelse af harmoni, indre enhed. Maleri viser, at vi alle er fuldgældige væsener udstyret med forskellige talenter og ubegrænsede kreative muligheder. Systematisk forbindelse med den højre hjernehalvdel giver os mulighed for at opleve livet på en måde, vi ikke har kendt før. Videnskabelig forskning bekræfter, at venstre halvkugle ikke deltager i kreative processer. Derfor er det så vigtigt at kunne bruge den rigtige hjernehalvdel. Dette fremgår af talrige udtalelser fra videnskabelige mennesker, kunstnere, der bemærkede, at de største manifestationer af kreativitet finder sted under søvn, meditation. Alle situationer, hvor vi tillader rational del af sindet at "hvile", tillader vores kreativitet at manifestere sig. Dette skyldes, at det rationelle sinds energi er rettet mod den ydre verden, mens hjertet fodrer vores indre selv. Vi opfordrer dig til at bruge en meget enkel metode, hvormed der er en

øjeblikkeligforbindelse med højre hemisfære. Bare tag et stykke papir, en pen eller blyant og begynd at tegne linjer ukontrollabelt. Det er enkelt og strålende.

Intuitivt maleri fokuserer ikke kun på maleri, det er primært en proces, der åbner os for det, der er nyt for os, tidligere uopnåeligt. Mange gange overfører folk, der har haft mulighed for at støde på denne metode, principperne for denne stil til hverdagen, fordi Vedaerne, der er kilden til principperne, er universelle og gælder for alle aspekter af livet, såsom det personlige liv, det professionelle liv, forholdet til andre. "At male fra hjertet er en fantastisk, meget dyb proces." Essensen af intuitivt maleri er ikke at have et talent for maleri, maleri færdigheder. Her er det vigtigste viljen, evnen til at stoppe med at tænke, at lede børsten logisk, at ville kontrollere den. Når vi slipper af med logik, slippe af med den indre spænding forbundet med begrænsende overbevisninger, for eksempel at vi ikke kan male, så kommer vores fantasi, barnlige entusiasme, den oprindelige idé frem, hvilket får os til at begynde at male og derved begynde at fortælle en historie. Begyndelsen på denne historie er ofte en rejse ind i det ukendte, fordi rejsens begyndelse ikke nødvendigvis fører til det sted, hvor vi slutter rejsen. Derfor er det at male et billede fra hjertet en proces, en vej, vi tager i dette øjeblik.

Forklar kort værktøjer/metoder, som den omfatter:

- lærred
- Maling
- Pensler
- hænder
- fantasi
- kreativitet

Forklar kort, hvordan disse værktøjer / teknologier bruges:

Under sessionerne bruger vi den medfødte evne til at male, som alle har uanset alder og erfaring. Denne metode hjælper med at frigøre kreativt og intellektuelt potentiale og giver mulighed for udtryk for følelser og følelser. Jeg opfordrer især folk, der siger, at de ikke kan male, fordi det, der ofte blokerer os, er frygten for at blive dømt. Metoden til intuitivt maleri fokuserer på processen, på oplevelsen af at komme i kontakt med farver, strukturer. Det kombinerer det, der er behageligt med det, der er nyttigt. De malede billeder giver stof til indsigt og en kilde til refleksion for deres forfattere. Efter sessionen "virker" alt, hvad der er blevet rørt, normalt i flere, flere dage. Refleksioner og refleksioner vises, takket være hvilken ændring på bevidsthedsniveau og adfærd bliver mulig.

Hvordan MBAT hjælper den mentale sundhedssektor

Processen med at male et billede fra hjertet kan helbrede vores langvarige konflikter, forskellige følelser som: frygt, vrede, dybe traumer, traumer, som vi har glemt, men som ligger dybt i vores underbevidsthed og påvirker os. Det sker, at det malede billede kan overraske os,

men når vi ser nærmere på det, viser det sig, at processen med at bringe dybt skjulte minder, følelser i sig selv heler. I detaljer, fordele bragt af personlig erfaring med intuitiv maleri metode:

- være bedre til at håndtere følelsesmæssige vanskeligheder forbundet med usikkerhed,
- overvinde angst som følge af tabet af en følelse af forudsigelighed,
- erhverve færdigheder til at klare følelser af manglende kontrol og indflydelse på skiftende omstændigheder,
- øge selvbevidstheden inden for følelser og følelser,
- udvikling af kreativitet og innovation inden for ideer til at finde løsninger,
- kendskab til sindets principper, der øger evnen til at tænke ud af boksen,
- forbedring af intuition og fantasi,
- forbedring af koncentrations- og indlæringssevner,
- frigørelse fra skabelontænkning,
- udvikling af divergerende tænkning,
- frigivelse fra stress gennem beroligende og ro,
- etablering af dialog med den indre kritiker,
- forbedring af selvværd, hvilket er særligt vigtigt for folk, der ønsker at styrke deres selvværd,
- ændring af holdninger til andres meninger,
- erhvervelse af færdigheder relateret til opbygning af effektiv kommunikation,
- frigøre sig fra mange falske løgne om sig selv som: "Jeg kan ikke gøre det", "Jeg vil ikke lykkes"

Link til hjemmeside:

Vedisk KUNST - malartwo, vedisk kunstmaleri, smukke malerier, farveterapi, healing (namalujzserca.pl)

Institutionens navn/casestudie:

Natalia Mischczyn, kandidat fra Det Psykologiske Fakultet ved SWPS Universitet for Humaniora og Samfundsvidenskab i Wrocław

Titel på casestudie 4:

TAL SOM EN KVINDE ... ELLER HVORDAN? KUNSTTERAPI VÆRKSTED

Partner foreslår:

WSBINOZ

Hvor casestudiet er/er ved at blive gennemført:

Polen

Beskrivelse af tilgangen/værktøjet eller ressourcen:

Kunstterapi workshops TALK LIKE A WOMAN er en tid og et rum til at lære noget om dig selv. I kunsten, gennem kunsten og på grund af kunsten. Det, der betyder noget i kunstterapi, er processen. Du behøver ikke at kunne danse eller synge, det betyder ikke noget, om du er en født billedhugger, eller om tegning helt ikke er din fabel. Det, der betyder noget, er dig, din tilstedeværelse, dine følelser og din stemme. Det er stemmen, der vil blive hørt, som vi vil tale om og arbejde på. Vi vil styrke stemmen. Det er stemmen, der giver os mulighed for at se på os selv og tilbringe værdifuld tid med hinanden.

Forklar kort værktøjer/metoder, som den omfatter:

Workshopperne kombinerer elementer af:

- koreoterapi
- Kunstaktiviteter
- drama

Forklar kort, hvordan disse værktøjer / teknologier bruges:

Med brugen af ovennævnte teknikker vil deltagerne lede efter deres stemme i deres kroppe og i deres fantasi. Og alt dette vil være i en intim atmosfære af tillid, åbenhed og kreativ handling.

Hvordan MBAT hjælper den mentale sundheds sektorer

- Forbedrer selvværd og selvbevidsthed
- Dyrker modstandsdygtighed
- Styrker sociale færdigheder
- Giver sund selvudfoldelse

Link til hjemmeside:

Ingen

Institutionens navn/casestudie:

Marta Szostak, musikteater i Łódź

Resumé/konklusion

Den dybdegående undersøgelse af casestudier afslørede, at MBAT ikke fungerer som et omfattende koncept, der kombinerer både mindfulness og kunstterapi under samme ramme i partnerlande. I stedet anvendes mindfulness og kunstterapi som separate metoder i partnerlande.

På Cypern står kunstterapi som en populær tilgang. Kun et af casestudierne havde til formål at integrere mindfulness sammen med kunstterapi.

I Spanien står mindfulness som en populær tilgang. Selvom principperne for MBAT præsenteres i den spanske 3. casestudie, bruger de ikke terminologien "MBAT" til fremgangsmåden. Derfor kan vi konkludere, at MBAT kan eksistere i Spanien, men enkeltpersoner bruger ikke terminologien "MBAT".

I Danmark kan vi støde på brugen af mindfulness-baseret stressreduktion (MBSR) til både den unge og ældre befolkning. MBAT er dog ikke en populær tilgang i Danmark endnu.

I Litauen anvendes mindfulness teknikker og kunstterapi teknikker som separate tilgange. I lighed med de fleste deltagende lande mangler Litauen MBAT som en kombineret tilgang til mindfulness og kunstterapi. Derudover kan vi støde på brugen af MBSR i Litauen.

I Tyrkiet er kunstterapi en populær tilgang. MBAT er ikke fuldt udviklet på trods af de igangværende intentioner om at integrere det i rehabiliteringstjenesterne i Tyrkiet. Dette forsøg på MBAT-udvikling kan ses i det 2. casestudie af Tyrkiet, der sigter mod at integrere kropslige bevægelser (dvs. dansebevægelser) med kunstværktøjerne.

I Polen bruges kunstterapi som en fælles tilgang blandt terapeuter. Selv kunstterapi er begrænset i omfang, og MBAT er ikke kendt i Polen.

Sammenfattende er de mest almindeligt anvendte metoder i partnerlandene anført som følger:

- Kunstterapi
- Mindfulness
- MBSR



Retsgrundlag:

Cyperns bidrag

Spaniens bidrag

Danmark Bidrag

Litauen Bidrag

Tyrkiets bidrag

Polen Bidrag



Introduktion

Det følgende afsnit giver en dyb analyse af de juridiske rammer inden for mental sundhed i de respektive lande, herunder Cypern, Spanien, Danmark, Litauen, Tyrkiet og Polen. Med denne analyse beskæftiger vi os som partnere med dyb forskning om den ansvarlige agent for mental sundhedslovgivning, ansvarligt erhverv, der lovligt har tilladelse til at levere mentale sundhedstjenester, lovgivning relateret til økonomiske problemer med mental sundhed, lovgivning, der er specifik for implementeringen af MBAT i de respektive lande.

Cyperns retslige rammer

Cypern:	Hvem er ansvarlig for loven om mental sundhed på Cypern?
	Loven om mental sundhed på Cypern er arrangeret af deltagelse af Mental Health Commission (MHC). MHC håndterer tilsynsrollen i beskyttelsen af psykisk syges rettigheder, og det hjælper den korrekte udnyttelse af loven om mental sundhed. Dette udvalg består af en række medlemmer fra specifikke erhverv, herunder psykiater, advokat, repræsentant for statsadvokaten, almennyttige psykiatriske institutioner, psykolog- og socialarbejderforening og Pancyprian Nurses' Association.
Cypern:	Hvem er juridisk ansvarlig for at yde mentale sundhedstjenester til klienterne / patienterne på Cypern?
	Spørgsmålet om det ansvarlige erhverv, der kan levere mentale sundhedstjenester til klienterne, er et stort problem. Desværre er der en lov, men ingen juridisk beskyttelse med hensyn til, hvem psykoterapier gives af (NPCE, 2011). Det er ikke overraskende at være vidne til en person, der kalder sig selv som psykoterapeut uden at have de nødvendige kvalifikationer. For at praktisere psykoterapi skal man modtage psykologuddannelse og superviseret psykoterapiuddannelse. Praktikopholdet er også obligatorisk. Selvom disse regler desværre ukvalificerede mennesker kalder sig psykologer / psykoterapeuter og praktiserer terapi hos private organisationer.
Cypern	Hvad er lovgivningen vedrørende de økonomiske spørgsmål om mentale sundhedstjenester i Cypern?
	Sundhedsministeriet er ansvarligt for gennemførelsen af de mentale sundhedstjenester ved at følge Cyperns lov om mental sundhed. Sundhedsministeriets formål er at tilvejebringe behandlings- og rehabiliteringsmuligheder til støtte for enkeltpersoners mentale sundhed. Det er cypriotiske borgers juridiske ret at modtage gratis psykologhjælp fra offentlige hospitaler, når de oplever nogen form for psykisk lidelse.
Cypern:	Har I lovgivning om implementering af MBAT på Cypern? Hvis ja, bedes De svare på hvem, og hvordan MBAT kan leveres juridisk?

	Nej, der er ingen lovgivning om implementering af MBAT på Cypern. MBAT er ukendt på Cypern, så det lyder som en lang proces at skabe en lovgivning for det.
--	---

Spaniens retslige rammer

Spanien:	Hvem er ansvarlig for loven om mental sundhed i Spanien?
	<p>I Spanien er loven om mental sundhed den vigtigste lovgivning, hvorigennem loven regulerer obligatorisk behandling af visse mennesker, der har en psykisk lidelse.</p> <p>Lov 33/2011 af 4. oktober om generelle spørgsmål vedrørende folkesundhed blev godkendt i 2011, der indeholder de generelle principper vedrørende folkesundhed.</p> <p>I 2012 blev der ved kongeligt lovdekret nr. 16/2012 af 20. april 2012, der fastsætter nødforanstaltninger for at sikre det nationale sundhedssystems bæredygtighed og forbedre kvaliteten og sikkerheden af dets tjenester, indført visse reformer for at sikre levedygtigheden og organisere ydelsessystemet.</p> <p>På lovgivningen om mental sundhed er der nogle artikler om det:</p> <ul style="list-style-type: none">· Artikel 39: De offentlige myndigheder sikrer den sociale, økonomiske og juridiske beskyttelse af familien.· Artikel 43: Retten til sundhedsbeskyttelse anerkendes. Det er de offentlige myndigheders ansvar at organisere og fungere som vogtere af folkesundheden gennem forebyggende foranstaltninger og levering af nødvendige tjenester.· Artikel 49: De offentlige myndigheder skal gennemføre en politik for forebyggelse, behandling, rehabilitering og integration af mennesker med fysiske, sensoriske eller mentale handicap.
Spanien:	Hvem er juridisk ansvarlig for at levere mentale sundhedstjenester til klienterne / patienterne i Spanien?
	<p>I Spanien er ansvaret for forebyggelse, fremme og beskyttelse af mental sundhed en del af rammerne for det nationale sundhedssystem og de forskellige offentlige tjenester. De offentlige myndigheder sikrer alle de ressourcer, der er nødvendige for at udføre funktionerne forebyggelse, fremme</p>

	og pleje af personer med mentale sundhedsproblemer gennem primære behandlingsenheder. Det er de offentlige sundhedsmyndigheders ansvar at stille tilstrækkeligt sundhedspersonale til rådighed for at gøre garantien for tid i mental sundhedspleje effektiv.
Spanien:	Hvad er lovgivningen vedrørende de økonomiske spørgsmål om mentale sundhedstjenester i Spanien?
	Finansiering, og hvordan midlerne derefter fordeles, er centrale spørgsmål i sundhedspolitikken, da de kan fungere som et incitament eller en hindring for systemreform. Hovedopgaven på dette område er overdraget til det europæiske netværk for mental sundhedsøkonomi. Selv om den faktiske procentdel af udgifterne til mental pleje ikke er kendt, og skønnene er upålidelige, kan ca. 5% af de samlede sundhedsudgifter tilskrives mental sundhed. Finansieringsniveauet for mental sundhed er lavt sammenlignet med mange EU-lande, så finansieringen er ineffektiv og ufleksibel. Mental sundhedspleje er integreret i det offentlige sundhedssystem og afhænger derfor i høj grad af offentlig finansiering. Finansieringsmekanismen adskiller sig ikke fra dem, der gælder for andre sundhedssektorer, da tjenesteydelserne modtager størstedelen af deres finansiering fra en del af skatteindtægterne.
Spanien:	Har du lovgivning vedrørende implementering af MBAT i Spanien? Hvis ja, bedes De svare på hvem, og hvordan MBAT kan leveres juridisk?
	I Spanien findes der ingen specifik lovgivning om anvendelse af MBAT- eller MBAT-relaterede metoder på grund af deres relativt nylige udbredelse. Fagfolk, der leverer disse metoder, skal uddannes og uddannes til det, juridisk set bør disse metoder leveres af sundhedspersonale inden for mental sundhedspleje, der specifikt er uddannet inden for offentlige sundhedsfaciliteter.

Danmarks retslige rammer

Danmark:	Hvem er ansvarlig for psykiatriloven i Danmark?
-----------------	--

	<p>I Danmark er regeringen ansvarlig for lovgivningen om mental sundhed. I øjeblikket er der netop udarbejdet en tiårsplan på psykiatriområdet med øget fokus på mental sundhed. Da 10-års plan for psykiatrien. Psykiatraftale_2022_FinalVersion.pdf (sum.dk)</p>
Danmark:	Hvem har det juridiske ansvar for at yde psykiatrien til klienterne/patienterne i Danmark?
	<p>Sundhedsstyrelsen arbejder ud fra WHO's definition af mental sundhed som en trivselstilstand, hvor den enkelte kan udvikle sine evner, håndtere hverdagens udfordringer og stress og indgå i fællesskaber med andre mennesker. Mental sundhed - Sundhedsstyrelsen</p> <p>Det er kommuner og regioner, der har ansvaret for at yde behandling og tilbud til mennesker, der er ramt af psykiske problemer. Sundhedsloven og serviceloven regulerer borgeres og patienters rettigheder til tilbuddene. Sundhedsloven (retsinformation.dk)</p> <p>Psykiater, psykolog, psykoterapeut, mindfulness uddannet, ergoterapeuter, sygeplejersker, specialuddannede fysioterapeuter, socialpædagoger, specialuddannede pædagoger mv.</p>
Danmark	Hvad er lovgivningen om de økonomiske forhold i psykiatrien i Danmark?
	<p>Sundhedsforsikringen giver tilskud til psykologbehandling baseret på særlige kriterier. Endvidere er der behandlingsgarantier i regionerne for særlige diagnosegrupper. Flere private og kommunale arbejdspladser har særlige sundhedsforsikringer, der dækker tilbud til psykolog, også mindfulness, fx i forbindelse med stress og depression. Mindfulness i kommuner og regioner (au.dk) Sundhedsloven (retsinformation.dk)</p>
Danmark:	Har I lovgivning om implementering af MBAT i Danmark? Hvis ja, bedes De svare på hvem, og hvordan MBAT kan leveres juridisk?
	<p>Der findes ingen lovgivning inden for MBAT i Danmark. Center for Mindfulness ved Aarhus Universitet arbejder specifikt med at implementere mental sundhed gennem projekter omkring MBSR, MBKT og Compassion. På Center for Mindfulness er der ingen erfaring, viden eller tilbud om MBAT. Der arbejdes</p>

	<p>dog privat med kreative udtryksformer og andre kreative aktiviteter i en mindfulness-tilgang.</p> <p>Der arbejdes på systematisk at implementere mindfulness-programmerne MBSR (mindfulness-baseret stressreduktion) og MBKT (mindfulness-baseret kognitiv terapi) i regioner og kommuner for borgere, der lider af stress, angst, depression, smerter eller kroniske lidelser.</p>
--	--

Litauens retslige rammer

Litauen:	Hvem er ansvarlig for lovgivningen om mental sundhed i Litauen?
	<p>I Litauen er Republikken Litauens sundhedsministerium ansvarligt for sundhedslovgivningen, herunder mental sundhed. Dets aktiviteter er godkendt af Republikken Litauens forfatning, dekretet udstedt af præsidenten og premierministeren og love vedtaget af Seimas (parlamentet). Dens mission er at søge national enhed og fortsætte med at opbygge en tilstand af velvære for alle, hvor alle kunne føre et værdigt, behageligt, sikkert og sundt liv (Sundhedsministeriet i Republikken Litauen, https://sam.lrv.lt/).</p>
Litauen:	Hvem er juridisk ansvarlig for at yde mentale sundhedstjenester til klienterne / patienterne i Litauen?
	<p>I henhold til Republikken Litauens lov om mental sundhedspleje (1995) kan mentale sundhedstjenester i Litauen leveres i følgende faciliteter:</p> <ul style="list-style-type: none">- Mental Health Facility betyder en sundhedsinstitution (offentlig eller ikke-offentlig), som er akkrediteret til mental sundhedspleje. Hvis kun en bestemt del (enhed) af en medicinsk hjælpeinstitution er akkrediteret til at deltage i mental sundhedspleje, gælder udtrykket kun for enheden. I denne lov gælder udtrykket også for psykoneurologiske faciliteter;- medicinsk etisk kommission: en kommission dannet i en mental sundhedsfacilitet til behandling af spørgsmål om medicinsk etik; og- Mental Health Center betyder en kommunalt ejet institution, der er akkrediteret af regeringen til at engagere sig i mental sundhedspleje og yde social bistand til psykisk syge og andre personer; <p>Desuden har følgende specialister lov til at yde mental sundhedspleje (specialiseret sundhedspleje udført i overensstemmelse med de standarder, der er godkendt af Republikken Litauens sundhedsministerium. Formålet er at yde psykiatrisk hjælp (diagnose, behandling af psykiske funktionsforstyrrelser, rettidig forebyggelse af forværring af psykiske sygdomme), hjælpe en person med at rehabilitere og vende tilbage til livet i samfundet):</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - psykiater: en læge, der i henhold til Republikken Litauens statutter har ret til at udøve psykiatri - psykoterapeut betyder en person, der i henhold til Republikken Litauens vedtægter har ret til at udøve psykoterapi. I tilfælde af at psykoterapeuten yder den psykisk syge psykiatrisk hjælp, finder kravene i denne lov anvendelse på ham; - Ved psykolog forstås en person, der i henhold til Republikken Litauens stat har ret til at yde psykisk syge psykologhjælp. Hvis psykologen yder psykisk syge psykologisk hjælp, finder kravene i kapitel fire i denne lov anvendelse på ham, og - Ved plejepersonale forstås personale på en medicinsk og administrativ institution, der plejer psykisk syge.
Litauen:	Hvad er lovgivningen vedrørende de økonomiske spørgsmål om mentale sundhedstjenester i Litauen?
	<p>Der er obligatorisk sygesikring, som er fastsat i Republikken Litauens lov om sygeforsikring (1996) og andre retsakter. Alle personer, der er dækket af Litauens obligatoriske sygesikring, skal betale sygesikringsbidrag (Sveikatos priežiūros sistemos vertinimas [Evaluerings af sundhedssystemet], 2019).</p> <p>Ikke desto mindre skal indbyggere i Litauen betale for visse ydelser med deres egne personlige midler, når de: *ikke er dækket af den obligatoriske sygeforsikring, *modtager sundhedsydelser på en institution, der ikke har indgået en aftale med den nationale patientfond, *frivilligt ser en læge uden henvisning fra egen læge (med undtagelse af visse tilfælde, hvor henvisning ikke er obligatorisk) *vælge tjenester og procedurer af egen fri vilje, *forsøge at få tjenester, som de har ret til hurtigere end udpeget, *gøre brug af tjenester, der er opført på listen over betalte tjenester (Vilniaus teritorinė ligonių kasa. Sveikatos priežiūros paslaugų teikimas ir apmokėjimas, 2019 [Vilnius' territoriale patientfond. Levering af og betaling for sundhedsydelser, 2019]).</p>
Litauen:	Har I lovgivning om implementering af MBAT i Litauen? Hvis ja, bedes De svare på, hvem og hvordan MBAT kan leveres i juridiske termer?
	<p>Der findes ingen lovgivning om implementering af MBAT- eller MBAT-relaterede metoder i Litauen. Der er dog lovgivning for kunstterapeuters arbejde. Kunstterapeut (og kunst, kunst som maleri, musikterapeuter) - en person, der erhverver terapeutens faglige kvalifikation.</p>

	<p>En kunstterapeut arbejder sammen med personlige sundhedsspecialister og kun i en personlig sundhedsinstitution, der har en personlig sundhedslicens fra institutionen, der giver ret til at levere personlige sundhedsydelser, som i henhold til lovkrav skal indsendes af en kunstterapeut sammen med andre personlige sundhedspersonale.</p> <p>Kunstterapeuter er også styret af Republikken Litauens lov om sundhed i deres professionelle aktiviteter system lov, loven om sundhedsinstitutioner i Republikken Litauen, Litauen Republikken Lov om patientrettigheder og erstatning for sundhedsskader, krav og andre kunstreksakter, der regulerer terapeuters aktiviteter, vedtægter (forordninger) for den institution, hvor de arbejder, regler for intern procedure og jobbeskrivelse (Isakymas dël meno terapeuto veiklos reikalavimų patvirtinimo, 2019).</p>
--	--

Tyrkiets retslige rammer

Tyrkiet:	Hvem er ansvarlig for loven om mental sundhed i Tyrkiet?
	Sundhedsministeriet, Ministeriet for Familie- og Socialpolitik, Undervisningsministeriet, Arbejdsministeriet og Social Sikring er de statslige institutioner, der er ansvarlige for mental sundhed i Tyrkiet. Forskellige centre og enheder, der leverer tjenester relateret til mental sundhed under disse fire ministerier, leverer tjenester på området.
Tyrkiet:	Hvem er juridisk ansvarlig for at levere mentale sundhedstjenester til klienterne / patienterne i Tyrkiet?
	Det er psykiaternes ansvar og myndighed at diagnosticere alle former for psykiske problemer, planlægge behandling og anvende passende psykoterapi samt medicin og andre behandlingsmetoder. Ingen anden faggruppe har bemyndigelse til at gøre denne praksis selvstændig.
Tyrkiet:	Hvad er lovgivningen vedrørende de økonomiske spørgsmål om mentale sundhedstjenester i Tyrkiet?
	Når vi ser på lovgivningen om de finansielle spørgsmål i forbindelse med mentale sundhedstjenester i Tyrkiet, ser vi de mest omfattende oplysninger i henvisningscirkulæret om mental sundhed. Derfor opfyldes de akutte behandlingsbehov hos personer med psykiske problemer også af sundhedsministeriet. Primære sundhedsydelser leveres under statsgaranti. De behandlingstjenester, de vil modtage i de næste trin, leveres gratis i institutioner, der er oprettet med statslige faciliteter.

Tyrkiet:	Har I lovgivning om implementering af MBAT i Tyrkiet? Hvis ja, bedes De svare på hvem, og hvordan MBAT kan leveres juridisk?
	Der er ingen lovgivning i Tyrkiet om implementering af MBAT- eller MBAT-relaterede metoder. Metoder relateret til MBAT er en metode, der lige er begyndt at blive brugt og blevet udbredt i de nuværende rehabiliteringsprocesser. Juridisk MBAT eller MBAT-relaterede metoder vil normalt blive tilbudt af specialiserede psykologer.

Polens retslige rammer

Polen:	Hvem er ansvarlig for lovgivningen om mental sundhed i Polen?
	<p>I henhold til bestemmelserne i loven om beskyttelse af mental sundhed ydes beskyttelse af mental sundhed i Polen af statslige og lokale myndigheder og institutioner, der er oprettet til dette formål.</p> <p>Foreninger og andre sociale organisationer, stiftelser, faglige regeringer, kirker og andre religiøse sammenslutninger samt selvhjælpsgrupper af patienter og deres familier samt andre fysiske og juridiske personer kan deltage i aktiviteter til beskyttelse af mental sundhed.</p>
Polen:	Hvem er juridisk ansvarlig for at yde mentale sundhedstjenester til klienter/patienter i Polen?
	<p>Sundhedspleje til mennesker med psykiske lidelser ydes i primær og specialiseret sundhedspleje, især psykiatrisk sundhedspleje - i form af akut, ambulant, dagpleje, hospital og samfundspleje samt i plejehjem.</p> <p>Den medicinske aktivitet, der driver det psykiatriske center, yder omfattende sundhedspleje til mennesker med psykiske lidelser i et defineret territorialt område i form af akut-, ambulant-, dag-, hospitals- og samfundspleje.</p>
Polen:	Hvad er lovgivningen vedrørende de økonomiske spørgsmål om mentale sundhedstjenester i Polen?
	Der opkræves ikke gebyr til en person med en psykisk lidelse for mentale sundhedsydelser, der ydes til den pågældende.



Polen:	Har I lovgivning om implementering af MBAT i Polen? Hvis ja, bedes De svare på hvem, og hvordan MBAT kan leveres juridisk?
	Nej.

Resumé/konklusion

I Cypern er kommissionen for mental sundhed baseret på regeringen (sundhedsministeriet) ansvarlig for loven om mental sundhed. Reglerne vedrørende levering af mentale sundhedstjenester til patienter har brug for forbedringer, da folk let kan kalde sig psykologer. I tilfælde af psykiske lidelser tilbyder regeringen gratis psykologiske terapier til patienterne. Desværre findes der ingen lovgivning om gennemførelse af MBAT på Cypern.

I Spanien er regeringen (dvs. loven om mental sundhed) ansvarlig for loven om mental sundhed, og folkesundhedsadministratorer leverer mentale sundhedstjenester til klienterne. Finansieringsniveauet for budgettet for det europæiske netværk for mental sundhedsøkonomi er lavt sammenlignet med andre EU-lande. Der findes ingen særliglovgivning om gennemførelse af MBAT i Spanien.

I Danmark er staten ansvarlig for, at psykiatrien og psykiatere, psykologer, psykoterapeuter, mindfulness-uddannede, erhvervsterapeuter, sygeplejersker, specialuddannede fysioterapeuter, socialpædagoger, specialuddannede pædagoger mv. kan yde mentale sundhedstjenester til klienter. Sygesikringen yder tilskud til psykologbehandling baseret på specifikke kriterier. Med hensyn til gennemførelsen af MBAT findes der ingen lovgivning.

I Litauen er sundhedsministeriet ansvarligt for loven om mental sundhed. Specialister, herunder psykologer, psykiatere og psykoterapeuter, er ansvarlige for at yde mentale sundhedstjenester til klienterne. Sundhedsforsikringen dækker nogle af udgifterne til tjenesterne, men kunderne skal stadig dække med deres egne ressourcer, hvis de ikke opfylder kriterierne. Desværre er der ingen alvorlige problemer med gennemførelsen af MBAT i Litauen, og i fremtiden bør de nuværende love om terapi og kunstterapi redigeres.

I Tyrkiet er sundhedsministeriet ansvarligt for mental sundhed i Tyrkiet. Hovedsageligt er psykiatere ansvarlige for at yde mentale sundhedstjenester til klienter. Sundhedsministeriet dækker akutbehandling af personer med psykiske lidelser. Der findes ingen lovgivning om gennemførelse af MBAT i Tyrkiet.



I Polen er offentlige institutioner ansvarlige for mental lov. Hovedsageligt leverer psykiatere mentale sundhedstjenester til klienterne. Behandlingen er gratis for klienter med psykiske lidelser. Der findes ingen lovgivning om gennemførelsen af MBAT i Polen.

For at opsummere bestemmer regeringens psykiatriske sektorer loven om mental sundhed i de respektive lande. Størstedelen af lovene anså psykiatere, psykologer og psykoterapeuter for at være ansvarlige agenter, der kan levere mentale sundhedsydelser. Psykiatrien er gratis i partnerlandene, men dette varierer, da det kan afhænge af det specifikke kriterium. I alle lande er der ingen lovgivning om implementering af MBAT.

Kort over muligheder

Muligheder i Europas partnerlande, der kan fokusere på mindfulness-baseret kunstterapi for seniorer, kan kortlægges som følger:

1. Plejehjem: For at støtte ældres mentale, følelsesmæssige og fysiske velbefindende kan personer, der arbejder på flere plejehjem og plejehjem i EU, tilbyde MBAT til seniorer.
2. Nonprofitorganisationer: I Europa vil nonprofitorganisationer, der koncentrerer sig om ældres følelsesmæssige og mentale velvære, kunne bruge MBAT til at give dem kunstterapiprogrammer.
3. Samfundscentre: I Europa tilbyder samfundscentre ofte en række seniorvenlige aktiviteter og begivenheder. Disse former for faciliteter kunne gavne seniorer ved brug af MBAT-aktiviteter.
4. Privat praksis: Uafhængige terapeuter, der bruger kunstterapi i deres sessioner, kan levere deres tjenester til ældre borgere, der bruger MBAT.

Afslutningsvis kan folk, der kan arbejde som kunstterapeuter, psykiatere, psykologer, sygeplejersker, specialuddannede fysioterapeuter og andre beslægtede kunst- og / eller fysiske eller mentale sundhedspersonale, der beskæftiger sig med seniorer, bruge MBAT-aktiviteter som et alternativ, der sigter mod at opnå positive resultater på seniorers sundhed og mentale velbefindende.

Referencer

Ved siden af dig. (2017). Mindfulness-baserede kunstaktiviteter og ressourcer for børn og forældre. Hentet fra <https://www.alongsideyou.ca/wp-content/uploads/2017/01/ArtandMindfulnessForFamilies.pdf>

Animer psicologia Palma de Mallorca. (nd). Flere oplysninger om booking af aftaler. Hentet den 24. juni 2022 fra <http://www.animate.com.es/>

Arlin Cuncic. (2021, 16. juli). Fordelene ved mindfulness-baseret kunstterapi. Verywell sind. Hentet fra <https://www.verywellmind.com/mindfulness-based-art-therapy-4588189#:~:text=Mindfulness%2Dbased%20art%20therapy%20combines,end%2Dof%2Dlife%20concerns.>

Kunstterapi og mindfulness. (n.d.) Hentet fra: <http://www.arttherapyandmindfulness.com/about/mindfulness-based-art-therapy/>

Carla parker. (2022, 8. oktober). Det kan være udfordrende at navigere i mental sundhedstjenester i Spanien, men denne vejledning hjælper dig med at forstå systemet og den support, der tilbydes. Hentet fra <https://www.expaica.com/es/healthcare/healthcare-services/mental-health-in-spain-170747/>

Carlos III Institute, Undervisningsministeriet og CCAA (2011 December 19). Ministeriet for sundhed, socialpolitik og ligestilling offentliggør det første dokument, der analyserer situationen for naturlige terapier. Hentet fra <https://www.sanidad.gob.es/novedades/docs/analisisSituacionTNatu.pdf>

Cuncic, A., (2021, 16. juli). Fordelene ved mindfulness-baseret kunstterapi. Hentet den 11. november 2022 fra <https://www.verywellmind.com/mindfulness-based-art-therapy-4588189>

Om gennemførelsen af familielægmodellen [Om anvendelse af familielægmodellen]. (2016). Sundhedsstyrelsen

Rådet]. Nr. N-2. Hentet online: <http://sveikatostaryba.lt/wp-content/uploads/2017/01/Del-seimos-gydytojo-institucijos-modelio-igyvendinimo.pdf>

Fombona, Javier & Agudo-Prado, Susana & Pascual Sevillano, María Angeles. (2012). Anvendelse af digitale værktøjer blandt ældre. Comunicar. 20. 193-201. 10.3916/C39-2012-03-10.

Skovbadning, mindfulness med æsler og naturvine er med ved genåbningen af La Donaira (2021, 21. april). Secret Serrania, hentet fra <https://www.secretserrania.com/2021/04/forest-bathing-mindfulness-with-donkeys-and-natural-wines-feature-at-the-reopening-of-la-donaira/>

Unid's Parlamentariske Gruppe som Podemos-en Comú Podem-Galicia en Común.(2021 17. september). Forslag til generel lov om mental sundhed. Hentet fra https://www.congreso.es/public_oficial/es/L14/CONG/BOCG/B/BOCG-14-B-185-1.PDF

Gyanbær (nd). Liste over top 4 universiteter i Spanien, der tilbyder Bachelor of Art Therapy kursus. Hentet den 23. juni 2022 fra <https://gyanberry.com/list-of-top-universities-in-spain-offering-bachelor-of-art-therapy-course/>

Statsoverhoved (1995 den 11. oktober). Forebyggelse af erhvervsrisici, hentet fra <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-1995-24292>.

Kerri Bevis (2020, 19. august). ART VIDEO: 15 minutters MINDFULNESS tegneaktivitet ved hjælp af kunstterapistrategier. Hentet fra <https://youtu.be/FO67ZF3Yh4U>

La mancloa (n.d). Det nationale sundhedssystem, hentet den 11. november 2022 fra <https://www.lamoncloa.gob.es/lang/en/espana/stpv/spaintoday2015/health/Paginas/index.aspx>

L. Salvador-Carulla, M. Garrido, D. McDaid, J.M. Haro (marts 2006). Finansiering af mental sundhedspleje i Spanien: Kontekst og kritiske spørgsmål. *European Journal of Psychiatry*. Hentet fra https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0213-61632006000100004

Metafora kunstterapi (nd). KUNSTTERAPI KURSER. Hentet den 23. juni 2022 fra <https://www.metafora-art-therapy.org/art-therapy-courses-in-barcelona/>

Morin, A. (2021). Fordelene ved mindfulness-baseret kunstterapi. Hentet fra: <https://www.verywellmind.com/mindfulness-based-art-therapy-4588189>.
<https://www.verywellmind.com/mindfulness-based-art-therapy-4588189>

Nicky Roland. (ND). MINDFULNESS-BASERET KUNSTTERAPI (MBAT). Hentet den 21. juni 2022 fra <http://www.arttherapyandmindfulness.com/about/mindfulness-based-arttherapy/#:~:text=The%20benefits%20of%20mindfulness%2Dbased,compassion%20for%20yourself%20and%20others>.

O'Grady, CP, & Wayne, S. W. J. (2007). En familie guide til samtidige lidelser. Toronto: Center for afhængighed og mental sundhed.

Pickett S. M., et al. (2022, juni). Sammenligningen af korte, online mindfulness og afslapningsinterventioner for at reducere stress og forbedre søvnrelaterede resultater hos universitetsstuderende. <https://www.researchgate.net/journal/Journal-of-American-College-Health-1940-3208> *Tidsskrift for American College Health*.

Renacimiento. (n.d.). Beskrivelse af Renacimiento-tilmelding og uddannelseskurser. Hentet den 24. juni 2022 fra <https://www.academiarenacimientomallorca.com/>

Roseline de Thélin. (n.d.). Billedkunstner - Kreativitetscoach - ForandringsagentPressekunstlærer - Kunstterapeut.Hentet den 20. juni 2022 fra <https://www.roselinedethelin.com/>

Smith, K. (2022, 29. oktober). Mindfulness og bæredygtighed: Sådan praktiseres for planeten. Afmeldt den 11. november 2022 fra <https://www.livekindly.com/mindfulness-sustainability-how-to-practice/>
<https://www.livekindly.com/mindfulness-sustainability-how-to-practice/>

Det spanske nationale sundhedssystem (n.d.). Wikipedia, hentet den 11. november 2022 fra https://en.wikipedia.org/wiki/Spanish_National_Health_Systemhttps://en.wikipedia.org/wiki/Spanish_National_Health_System

SUKHA Proyecto mindfulness. (n.d.). Mindfulness og kunst. Hentet den 22. juni 2022 fra <https://www.sukhamindfulness.com/corso-de-mindfulness-y-art>

tørstig efter kunst. (2019, 21. august). Fordele og ulemper ved at være kunstterapeut. Hentet fra <https://youtu.be/7bcxJP9hEQ>

Vi bør regulere komplementære terapier og ikke chikanere dem"(marts 2019). Krop og sind.ASyMI. Hentet fra <https://asymi.es/entrevistas-inspiradoras/deberiamos-regular-las-terapias-complementarias-y-no-hostigarlas/>

Yoga, kunst og natur tilbagetog (nd). Casa caudrau, Hentet den 4. november 2022 fra <https://www.casacuadrau.org/>

Yona Lunskey, Andrew Jahoda, Patricia Navas, Sabrina Campanella, Susan M. Haverkamp (2022, 25. februar). Den mentale sundhed og trivsel hos voksne med intellektuelle handicap under COVID-19-pandemien: En narrativ gennemgang. Hentet fra <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/jppi.12412>

7 dages kunstterapi, vandreture og yoga tilbagetog i Spanien (nd) Tripaneer, hentet den 31. oktober fra <https://www.bookyogaretreats.com/casa-cuadrau-yoga-art-and-nature-retreats/7-days-art-therapy-hiking-yoga-retreat-in-spain>