



# MBAT4Seniors: Mindfulness-baseret kunstterapi som effektivt værktøj til at forbedre ældres mentale sundhed i forbindelse med COVID19-pandemien

2021-1-LT01-KA220-ADU-000030408

## IO1: TOOLKIT - Håndværksteknikker



Co-funded by  
the European Union



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

**Kort resumé/introduktion om disse teknikker**

**1. Titel på øvelsen: Afslapning, selvudfoldelse med EBRU ART MARBLING**

**2. Log ornament**

**3. Mindfulness kunstbaseret terapi for følelsesmæssig velvære gennem genbrugshåndværk for ældre mennesker: Solo Sanctuary** 10

**4. Titel på øvelsen: Mindfulness kunstterapi** 12

**5. Aktivitetens titel: Doodle art** 14

**6. Lav et kunstværk af materialerne ved et bord i haven, på terrassen, havehuset eller indenfor.** 16

**7. Titel på teknikken: Scrapbooking** 18

**8. Kunst og terapeutisk beplantning for seniorer** 23



## Kort resumé/introduktion om disse teknikker

Håndarbejde er en fremragende måde at praktisere mindfulness på. Fordi vores hænder har mange nerver, er de vidunderlige redskaber til at hjælpe os med at forbinde os med det, der sker *lige nu*. Vores krop er altid i nuet, og fornemmelser er altid en dør ind til nuet. Og mange undersøgelser har vist, at håndværksteknikker hjælper med at reducere angst og stress og øger velvære og indre fred.

# 1. Titel på øvelsen: Afslapning, selvudfoldelse med EBRU ART MARBLING

## Fordele:

- Stressreduktion og afslapning
- Udvikling af kreativitet
- Øget opmærksomhed og koncentration
- Følelsesmæssigt udtryk og bearbejdning
- Øget selvtillid
- Følelse af fred og lykke
- Evne til at udtrykke dig selv

## Nødvendige materialer:

- Madfarve eller vandbaseret maling
- Pastavand til at give konsistens til marmoreringsvand
- Malerpensel
- papir
- salt
- Nål, tandstikker eller lignende værktøj med fin spids (til at lave mønstre med)
- Flad bakke

## Instruktioner til anvendelse

### Fase 1: Forberedelse

Når man starter med marmorkunsten, skal man stille spørgsmål for at forstå den enkeltes interesse og motivation for marmorkunsten. Hvorfor er du interesseret i marmorkunsten? Hvad er din motivation for at begynde at marmorere? Har du tidligere haft nogen erfaring med marmorering? Tal om deres erfaringer, forventninger og mål med hensyn til marmorkunsten. mellemtiden til forberedelsen:

- Hæld vandet fra, som du kogte pastaen i, og tilsæt salt
- Når saltet er smeltet, skal du vente på, at det køler
- Hæld vandet i en flad bakke

### Fase 2: Oprettelse af et mønster

Stil spørgsmål om de følelser, tanker og bevidstheder, som den enkelte oplever, når han eller hun beskæftiger sig med marmorkunst. Hvordan har du det, mens du marmorerer?

Hvor fokuserer du din opmærksomhed, når du arbejder med marmorkunst?

Mønsterfremstilling:

- Dryp madfarven eller vandfarven i huset ved hjælp af en pensel.
- Form med en nål eller tandstikker.

### **3. Aşama Desenin aktarılması ve kurutulması**

Tal om de tanker, følelser og betydninger, der opstår, når hun undersøger marmoreringsmønstre. Stil spørgsmål om, hvordan marmorkunsten spiller en rolle i den enkeltes selvudfoldelse og opdagelsesproces.

Overførsel, tørring og fastgørelse af mønsteret:

- Dæk det relevante papir på bakken, og lad det absorbere malingen
- Træk forsigtigt papiret ud, og lad det tørre.
- Dette stadie er stadiet, hvor man reflekterer og undersøger individets følelser.

Efter at have arbejdet med marmoreringskunsten kan man stille spørgsmål for at reflektere over og analysere den enkeltes oplevelser. Stil spørgsmål om, hvordan marmorkunsten har indflydelse på den enkeltes følelsesmæssige og mentale velbefindende. Tal om, hvad den enkelte lagde mærke til, lærte og udviklede i marmoreringprocessen.

Hvordan påvirker kunsten at marmorere dig? Er der ting, du har lagt mærke til eller lært, mens du marmorerede? Hvad tror du, at marmorkunsten betyder for dig?

### **Tips**

Med denne teknik kan du afsløre de stressende følelser, der generer dig, og du kan klare mange lidelser. Vigtigst af alt øges din selvtillid med glæden ved at afsløre dine følelser. Du kan opdage måder at udtrykke dig på i situationer, der bekymrer dig.



## 2. Log ornament

Når vi har malet vores følelser og tanker på stenen, er det kunsten at arrangere den på en træstamme ved at danne en helhed med de affaldsmaterialer, vi indsamler fra naturen.

Dette kunsthåndværk har en alsidig funktion. Ud over at evaluere affaldsmaterialer er der positive effekter i åndelig og følelsesmæssig forstand. Kunstneriske aktiviteter forbedrer den personlige fysiske og mentale sundhed og bidrager til socialiseringen af individer.

På den sociale side giver det solidaritet og integration.

Kunstterapi, især for syge og ældre, bruger kunst til at støtte ældre voksne med følelsesmæssigt udtryk, stresshåndtering, kommunikationsevner og håndtering af aldringsprocessen. Denne terapeutiske tilgang øger ældres selvværd, forbedrer deres livskvalitet og støtter deres generelle velbefindende.

### **Som fordelene ved stenmaling og arrangement på træstammer;**

- Det får folk til at føle sig glade og fredfyldte.
  - Det giver folk mulighed for at socialisere.
  - Bidrager til fysisk og mental udvikling.
  - Det reducerer stress og angst.
  - Hvis der er et tab i motoriske færdigheder, giver det udvikling.
  - Folk isolerer sig ikke fra samfundet, de ser sig selv som en del af samfundet.
  - Det beskytter folk mod kedsomhed og depression.
  - Det giver mulighed for at bruge personlige færdigheder og evner.
  - Det afslører kreativitet.
  - Evnen til at udtrykke sig udvikler sig.
  - Kommer ind i vennekredse og kan få nye venner.
  - Det har en positiv effekt på arbejdssucces og arbejds effektivitet.
- Især i ældreplejen, der modtager behandling/støtte;

Beskyttelse af mentale og motoriske funktioner,  
Udskydelse af komplikationer ved kroniske sygdomme,  
At øge livskvaliteten,  
Det bidrager til at styrke forbindelsen med livet.

**Titel            på            øvelsen:            LOGMØDE            MED            FARVER**

**Fordele:**

- Stressreduktion og afslapning
- Udvikling af kreativitet
- Øget opmærksomhed og koncentration
- Følelsesmæssigt udtryk og bearbejdning
- Øget selvtillid
- Følelse af fred og lykke
- Evne til at udtrykke dig selv

**Nødvendige materialer:**

- Forklæde,
- plastikhandske
- Kunstpensler med forskellige spidser
- Vandskål
- Akrylmaling i forskellige farver
- pen
- støvklud
- papirhåndklæde
- plastiktallerkener til at blande maling på
- plastikhandske
- Rundhuggede træstammer (1 træstamme for hver 2 personer)
- spraylak
- Limpistol (1 for hver 4 personer)
- silikone
- vægbeslag til ophængning af træstammer
- skrue

**Instruktioner til anvendelse**

**1. fase:** Til stenmalingsaktiviteten skal man først, efter at deltagerne er blevet inddelt i grupper, og materialerne er blevet fordelt til grupperne, vaske og tørre stenene, så overfladerne er glatte og rene. Tegne billeder af drømme på stenene ved hjælp af en



blyant. Mal de mønstre, der er tegnet på stenene, med akrylmaling. Til sidst skal de malede mønstre overmales med en fin pensel. Lad de malede sten tørre.  
Spørg deltagerne, hvordan de har det, før du går i gang med aktiviteten.  
Spørg, hvad denne begivenhed betyder for dem.  
Spørg, i hvilken stemning de valgte farverne, da de begyndte at male.

**2. fase:** De malede sten klæbes fast på pladen med en silikonepistol. Tørre grene, kogler, træstykker og blade overlades til deltagernes kreativitet og placeres på træstammen. Ophængsanordningen skrues fast på bagsiden af træstammen. Til sidst poleres det færdige produkt med spraylak.

Som et resultat af aktiviteterne får deltagerne et nyt produkt ved at samle de materialer, der findes i naturen.

Når hele aktiviteten er overstået, spørger du igen, hvordan de havde det.

Spørg, om de malede sten betyder noget for folk.

Spørg, om deres aktivitet udtrykker de følelser, de ønsker at udtrykke.

## **Tips**

Takket være denne teknik vil dine indre følelser og tanker blive forvandlet til konkret kunst. I denne kunst vil du føle dig fri, og du vil afspejle dine følelser i det visuelle. Du kan finde måder at udtrykke dig på i situationer, der får dig til at føle dig afslappet eller stresset.

### 3. Mindfulness kunstbaseret terapi for følelsesmæssig velvære gennem genbrugshåndværk for ældre mennesker: Solo fristed

#### **Introduktion til den generelle teknik**

Solo Sanctuary er en kunstbaseret mindfulness-terapi, der er designet specielt til ældre, som er alene hjemme. Denne terapeutiske tilgang fokuserer på at skabe med genbrugsmaterialer, hvilket giver et kreativt og opmærksomt afløb for følelsesmæssigt udtryk og velvære. Brugen af genbrugsmaterialer understreger opfindsomhed og miljøbevidsthed.

#### **Øvelsens titel: Solo-helligdom**

Fordele At lave noget alene giver den enkelte mulighed for at udtrykke sig uafhængigt og fremme følelsen af selvstændighed og kreativitet. Brugen af genbrugsmaterialer bidrager ikke kun til miljømæssig ansvarlighed, men tilføjer også en positiv og målrettet dimension til den kreative aktivitet. Gennem håndværksprocessen får den enkelte mulighed for at udforske sine følelser, så de kan fordybe sig og bearbejde deres følelser på en ikke-verbal måde. Derudover fungerer håndarbejde som en opmærksom og absorberende aktivitet, der giver en konstruktiv og positiv distraktion fra stressfaktorer og negative tanker.

#### **Nødvendige**

#### **materialer:**

genbrugsmaterialer som pap, stofrester, knapper, kapsler og andre ting

#### **Instruktion til implementering**

##### **Fase 1:**

- Saml en række genbrugsmaterialer som pap, stofrester, knapper, kapsler og andre ting, der kan genbruges.
- Tilskynd den enkelte til at udforske disse materialer ved hjælp af sine sanser. Mærk teksturerne, lyt til lydene, og værdsæt det unikke ved hver genbrugsgenstand.

##### **Fase 2:**

- Bed personen om at reflektere over et positivt minde eller en positiv oplevelse. Det kan være et øjeblik af glæde, en vigtig præstation eller et særligt sted, de holder af.

- Skriv ned eller lav en mental liste over de vigtigste elementer i dette minde. Overvej, hvordan disse elementer kan repræsenteres ved hjælp af genbrugsmaterialerne.

### **Fase 3:**

- Vejled personen i at lave en genstand eller et kunstværk ved hjælp af genbrugsmaterialerne. De kan f.eks. lave en collage, en skulptur eller en pyntegenstand, der symboliserer det positive minde.
- Tilskynd personen til at fokusere på hvert trin i håndværksprocessen og være opmærksom på materialernes teksturer, farver og former.

### **Fase 4:**

- Som arbejdet skrider frem, kan du bede personen om at udtrykke taknemmelighed for det positive minde og muligheden for at deltage i denne kreative proces.
- Tilskynd dem til at anerkende alle følelser, der opstår under håndværket, uanset om de er relateret til det positive minde eller andre følelser, der måtte dukke op.

### **Fase 5:**

- Når arbejdet er færdigt, beder du personen om at bruge et øjeblik på at beundre sin kreation. Reflektér over det positive minde og de følelser, der er forbundet med det.
- Udtryk taknemmelighed for den tid, du har brugt på at deltage i en opmærksom og kreativ aktivitet. Understreg, at den fremstillede genstand fungerer som en håndgribelig repræsentation af positive følelser.

### **Tips**

Solo Sanctuary tilbyder en personlig og opmærksom tilgang til følelsesmæssig velvære for ældre mennesker i hjemmet og tilbyder en meningsfuld og miljøbevidst håndværksoplevelse.

## 4. Titel på øvelsen: Mindfulness kunstterapi

**Varighed:** Afsæt ca. 30-45 minutter til aktiviteten.

Vælg den kreative aktivitet, du har lyst til at bruge tid på.

Afsæt de næste 30-45 minutter til aktiviteten med en mindful tilgang.

### Instruktion til implementering

Sid i et par minutter og læg mærke til hele din krop. Læg nu mærke til din vejtrækning. Og giv plads til et par udåndinger, der er lidt længere og gerne med en udløsning og et suk. Det giver kroppen og sindet mulighed for at slappe af.

Læg nu mærke til dine tanker, der kommer op lige nu, og læg mærke til, hvordan dit humør er. Bare læg mærke til det og stem ind på aktiviteten.

Med venlig opmærksomhed skal du nu finde de materialer, du skal bruge til aktiviteten, og derefter sætte dig der, hvor du vil lave aktiviteten.

Læg mærke til, hvordan du sidder. Hvordan er fødderne placeret, og er det muligt at sidde afslappet på stolen? Læg mærke til dine hænder, og læg igen mærke til din vejtrækning.

Under aktiviteten vil du nu blive guidet i, hvordan du udfører aktiviteten med en mindful tilgang.

At udføre aktiviteten med en mindful tilgang betyder, at du fra øjeblik til øjeblik er bevidst om, at du sidder her og laver en aktivitet.

Når der opstår tanker, f.eks. om noget man skal senere i dag eller planlægge aftensmaden, så er det helt naturligt, at det kommer op, og hensigten her er ikke at dvæle ved de tanker, men at øve sig i at lade dem være - lade dem gå og vende opmærksomheden tilbage til aktiviteten. Det er altid muligt igen at lægge mærke til, hvordan hænderne arbejder, mærke materialerne i hænderne generelt, og du kan registrere, hvad du lægger mærke til i rummet og i kroppen.

Der vil sikkert også dukke stemninger og følelser op undervejs. Det sker helt naturligt. Igen skal man blot registrere dem og så vidt muligt have en nysgerrig tilgang til dem og acceptere, at de opstår, men uden at gå ind i dem. Det kan for eksempel være svært at udfolde aktiviteten. Du synes ikke, at den former sig, som du gerne vil. Du føler måske en vis frustration. Det kan bare være frustration, og det er ikke forkert. Men

igen, prøv at se, om du kan acceptere det, give slip på det og vende tilbage til aktiviteten ved at mærke hænderne og se, hvad de gør, og læg eventuelt mærke til vejrtrækningen.

### **Start nu aktiviteten:**

Når hænderne er i bevægelse gennem en aktivitet som denne, kan det hjælpe kroppen og sindet til at falde til ro. Aktiviteten kræver ikke særlige forudsætninger, hvilket er en vigtig forudsætning, da vi på den måde kan reducere tendensen til at blive for præstationsorienterede. Hensigten er mere at nærme sig en afslappet tilstand, hvor vi opdager, hvad vi er optaget af fra øjeblik til øjeblik. Vi kan opdage, hvilke tanker hovedet er fuldt af, hvordan kroppen opleves, og hvilken stemning vi er i lige nu.

Denne aktivitet hjælper med at finde ro i krop, tanker og sind.

Deltagerne har ikke nødvendigvis erfaring med at lægge mærke til, hvordan de har det, mens vi laver en aktivitet.

Det er vigtigt, at vi forbereder deltagerne på formålet og hensigten med MBAT-aktiviteten, og at vi bruger enkle formuleringer om, hvad det vil sige at udføre en aktivitet med en mindful tilgang.

Vi er optaget af forskellige ting i livet og hverdagen. Det kan være positive og opløftende oplevelser, men det kan også være ubehag, f.eks. bekymrende tanker, smerter eller uro i kroppen eller følelser som tristhed, frustration og oplevelsen af at være ensom.

Når vi laver en aktivitet med en mindful tilgang, er vi optaget af at dele opmærksomheden, så vi både er opmærksomme på aktiviteten - f.eks. lægger mærke til, hvordan det materiale, vi arbejder med, føles i hænderne, og samtidig lægger mærke til, hvad vi opdager i kroppen, i tankerne og i følelserne. Og hele tiden med en venlig, ikke-dømmende tilgang. Uanset hvad vi opdager, er alt helt fint.

Når vi giver aktiviteten opmærksomhed igen og igen, kan vi opleve, at f.eks. ubehag i kroppen eller sindet ændrer sig eller måske helt forsvinder - eller blot at vi møder det på en anden måde. Hensigten er ikke, at ubehaget skal forsvinde, men at vi på trods af ubehaget kan finde mening i at udføre en aktivitet.

### **At udføre aktiviteter med en mindful tilgang kan bidrage til følgende:**

Evnen til at holde fokus er styrket

Kroppens muskler er afslappede

Cirkulation og åndedrætsrytme er langsommere

Sindet falder til ro, og vi reagerer mere afbalanceret på ubehag.

Evnen til at flytte fokus fra kredsende tanker styrkes.

Venlighed og medfølelse over for sig selv og andre styrkes.

## 5. Aktivitetens titel: Doodle-kunst

### **Litteratur til teknik/metode:**

### **Materialer til aktiviteten:**

Papir af god kvalitet - f.eks. bambuspapir eller Fabriano 160gr.

Blyant, lineal, blyantspidser, viskelæder, poscatusch f.eks. 0,7mm og 1,8-2,5mm sort og en artline marker 0,3

Underlag og evt. billedramme til det færdige resultat.

### **Fase 0**

Se eventuelt en video, der demonstrerer doodle-kunst

### **Fase 1**

Angiv en bestemt tidsperiode for aktiviteten. F.eks. en time.

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

### **Fase 2**

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

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

### **Fase 3**

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

Vælg komposition: symmetri/asymmetri, harmoni/dynamik, organisk/med linjer osv. Variér med linjer, cirkler, trekanter og andre geometriske former. Variér med tynde og tykke markørstreger

Deltagerne går nu i gang med aktiviteten. Finder papir og blyant og tegner de første streger og lader sig inspirere af det, der opstår, og tegner videre undervejs.

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

#### **Fase 4**

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

Deltagerne fortæller med få ord, hvordan det var at lave aktiviteten, og hvordan de kan lave den derhjemme, når de er alene. Måske skal der indrammes en doodle for at afslutte processen

#### **Refleksion:**

#### **Litteratur:**

Anne Marie Kirketerp: Sundhed og trivsel gennem håndværksaktiviteter.

Anne Marie Kirketerp: Håndværkspsykologi

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

## 6. Lav et kunstværk af materialerne ved et bord i haven, på terrassen, i havehuset eller indenfor.

### **Fase 0**

Se om muligt en video, der viser kunst lavet af naturmaterialer.

### **Fase 1**

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

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

### **Fase 2**

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

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

### **Fase 3**

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

Deltagerne går nu i gang med aktiviteten. Lad dig inspirere af alle de materialer, der er blevet indsamlet. Lad sanseindtrykkene tage over; hvordan føles materialerne, farverne, formerne osv.

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

### **Fase 4**



Instruktøren sørger for, at aktiviteten bliver gennemført. Deltagerne sidder et par minutter og bliver guidet til at opdage krop og sind lige nu. Derefter kan der være et tidspunkt, hvor deltagerne går rundt og ser på de "værker", som alle har produceret.

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

### **Refleksion:**

### **Litteratur:**

Anne Marie Kirketerp: Sundhed og trivsel gennem håndværksaktiviteter.

Anne Marie Kirketerp: Håndværkspsykologi

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

## 7. Titel på teknikken: Scrapbooking

### Introduktion til den generelle teknik

Scrapbooking er en form for terapeutisk aktivitet, der kan bruges til at støtte ældre i at udtrykke sig kreativt. Teknikken går ud på at skabe en visuel repræsentation af minder og oplevelser ved hjælp af en række forskellige materialer, såsom fotos, papir, klistermærker, tørrede planter, gamle billetter, f.eks. til biografen eller teatret, pynt fra kunsthåndværkskategorien, knapper og andre dekorationer. Scrapbooking giver seniorer mulighed for at reflektere over deres livshistorier og fremmer også selvverd, empowerment og velvære. Som en form for selvudfoldelse kan scrapbooking hjælpe seniorer med at udforske deres følelser og minder på en sikker og kreativ måde. Det er også en måde for seniorer at komme i kontakt med andre ved at dele deres historier og oplevelser. Det begynder med valget af et tema, f.eks. familie, rejser eller en bestemt begivenhed, som fungerer som en rød tråd gennem hele projektet. Dette tema hjælper seniorerne med at organisere deres fotos, minder og dagbøger, så de skaber en sammenhængende og engagerende fortælling.

Brug af materialer i arkivkvalitet sikrer, at deres kreationer holder længe, og seniorer kan eksperimentere med forskellige teknikker til at forbedre deres sider. Disse teknikker kan omfatte lagdeling af papir, brug af dekorative elementer som klistermærker og bånd, inkorporering af udstansede former og tilføjelse af tekstur og dimension med skumklæbemiddel. Seniorer kan også bruge teknikker som gummistempling og kalligrafi til at personliggøre deres scrapbøger yderligere.

### Scrapbooking:

opfordrer seniorer til at reflektere over deres minder og oplevelser. Ved at skrive dagbog kan de skrive meningsfulde anekdoter, billedtekster og personlige refleksioner sammen med deres fotos, hvilket giver kontekst og følelsesmæssig dybde til deres kreationer.

giver seniorer mulighed for at søge inspiration fra magasiner, bøger, online-ressourcer og scrapbooking-fællesskaber. De kan dele deres værker, lære nye teknikker og komme i kontakt med andre entusiaster, hvilket fremmer en følelse af fællesskab og kreativitet. scrapbooking som en kunstteknik for seniorer kombinerer glæden ved kreativitet, historiefortælling og erindringer.

Det giver dem mulighed for kunstnerisk at bevare deres minder, dele deres livshistorier og finde tilfredsstillelse i en givende og engagerende kunstnerisk beskæftigelse.

### **Fordele:**

- Forbedring af hukommelsen
- Kreativt middel
- Sociale relationer og forbindelser
- Stressreduktion for følelsesmæssig sundhed
- Vedligeholdelse af familiens historie
- Terapeutiske virkninger
- Involvering i fysisk aktivitet

### **Nødvendige materialer:**

Vælg et album eller en scrapbog med sider, der er fri for lignin og syre, hvis du ønsker, at dine billeder og minder skal holde hele livet.

- Papir: Forskellige farver og mønstre af syrefrit scrapbogspapir til udsmykning og baggrunde.
- Klæbemidler: Brug fotosikre klæbestoffer som dobbeltsidet tape, limstifter eller fotohjørner til at sætte fotos og papir fast på siderne.
- Sakse: Et sæt præcise, skarpe sakse til at klippe papir og billeder med.
- Kuglepenne og markører: Brug penne og markere i arkivkvalitet til at skrive dagbog, mærke og tilføje detaljer til dine sider.
- Dekorative elementer: Dekorative elementer, der giver dine sider flair, f.eks. udstansninger, klistermærker, bånd, knapper og brads.
- Billeder: Print eller saml de billeder, du vil bruge i din scrapbog. Sørg for, at de er sprayet med en fotosikker opløsning eller printet på syrefrit papir.
- En lineal og en skæremåtte er nyttige redskaber til præcis måling og skæring af materialer som papir og fotografier.
- Stempler og blækpuder: Brug arkivblækpuder og stempler til at tilføje særprægede mønstre og designs til dine sider.
- Sidebeskyttere er gennemsigtige plastikhylstre, der beskytter dine sider mod mulige skader og slid.
- Stencils og skabeloner: Stencils og skabeloner hjælper dig med at skabe ensartede former og designs på dine sider.
- Opbevaringsbeholdere: Brug opbevaringsbeholdere til at holde orden på dine redskaber, papirer og pynt.
- Gamle publikationer og bøger: For at skabe en vintage- eller eklektisk stemning kan du genbruge tekst og fotos fra gamle publikationer eller bøger.

- Et værktøj kaldet en hjørnerunder bruges til at give billeder og papir et poleret udseende i hjørnerne.
- Dekorative stansejern: Stansninger i forskellige former, der bruges til at skabe accenter og kanter.
- Washi Tape: Dekorativ tape til dine sider, som fås i mange forskellige farver og mønstre.
- Dagbogskort er præfabrikerede eller håndlavede kort, der bruges til at notere ideer, minder og detaljer.
- Papirtrimmer: Et instrument til at skabe pæne kanter og lige snit.

## **Instruktion til implementering**

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

Underviseren skal byde deltagerne velkommen. Træneren skal forklare seniorerne, at de med denne aktivitet ønsker at give seniorerne en kreativ mulighed for selvudfoldelse, reminiscens og social kontakt. Også denne teknik vil sikre en jævn og fornøjelig oplevelse for deltagerne.

### **Fase 1: Introduktion og inspiration**

Start med en varm og venlig velkomst. Lav derefter en oversigt og introduktion til scrapbookingens verden. Præsenter eksempler på færdige scrapbøger for at opmuntre og inspirere seniorer og demonstrere mulighederne. Tal om de mentale og følelsesmæssige fordele ved scrapbooking for seniorer.

### **Fase 2: Indsamling af materialer**

Giv hver deltager et grundlæggende scrapbogssæt med et album, papir, klæbemidler, sakse, kuglepenne og udsmykning. Forklar formålet med hver ting, og vis, hvordan man bruger klæbemidler og værktøj sikkert.

### **Fase 3: Valg af tema**

Hjælp deltagerne med at vælge et tema til deres scrapbog baseret på deres interesser, såsom familie, ferier, hobbyer eller andre emner, der afspejler deres humør. Tilskynd deltagerne til at dele deres valgte temaer med gruppen for at skabe en følelse af fællesskab.

### **Fase 4: Organisering af fotos og memorabilia**

Giv deltagerne instruktioner om at samle alt materiale, der er relateret til deres valgte emne, herunder billeder og souvenirs. Giv råd om, hvordan man klassificerer og arrangerer materialer for at gøre scrapbooking lettere at håndtere.

### **Fase 5: Design af layoutet**

Før du vedhæfter billederne og papiret, skal du vise, hvordan du arrangerer dem for at skabe layoutet. Tilskynd til kreativitet ved at kombinere farver, mønstre og teksturer til visuelt tiltalende sider.

## **Fase 6: Tilføjelse af personlige detaljer**

Tilføj klistermærker, dekorationer og andre dekorative elementer for at forbedre den visuelle appel. Understreg, hvor vigtigt det er at tilføje personlige detaljer til scrapbogen, såsom håndskrevne kommentarer, for at gøre den speciel og mindeværdig.

## **Fase 7: Journalisering og refleksion**

Diskuter betydningen af at skrive dagbog i scrapbooking for at fastholde minder og følelser. Giv inspiration til refleksion og historiefortælling, der kan ledsage billederne.

## **Fase 8: Deling og fejring**

Skab et støttende og inkluderende miljø, så deltagerne kan dele deres scrapbogssider med gruppen. Tilskynd til samtale om de minder og fortællinger, der er indfanget i scrapbøgerne.

## **Fase 9: Afsluttende bemærkninger:**

Udtryk taknemmelighed over for deltagerne for deres engagement og opfindsomhed. Fremhæv scrapbooking som en vedvarende og fornøjelig aktivitet.

Husk at tilpasse tempoet og niveauet af hjælp baseret på deltagernes behov og præferencer. Nyd processen med at skabe smukke og meningsfulde scrapbøger sammen!

## **Tips**

### **EMNER TIL SCRAPBOOKING**

Der er mange forskellige emner, som seniorer kan udforske med scrapbooking, og valget kommer ofte an på personlige præferencer og livserfaringer. Følgende temaer til scrapbooking kan være interessante for seniorer:

- Milepæle i livet: Registrer vigtige begivenheder i dit liv, såsom ægteskaber, jubilæer, eksamener og pensioneringer.
- Familiens arv: Arranger gamle familie billeder, anekdoter og slægtsforskningsdata i en scrapbog, der følger slægtstræet.
- Rejseoplevelser: Fremvis billeder, billetter og minder fra dine rejser og ferier for at bevare minderne.
- Venskabsalbum: Ær de relationer, der binder venner sammen, ved at have en scrapbog fyldt med minder og begivenheder, som I har til fælles.
- Interesser og hobbyer: Fremhæv den ældres passioner, hvad enten det er madlavning, kunst, havearbejde eller noget helt andet.
- Militærtjeneste: Ær og husk din tid i de væbnede styrker med en scrapbog dedikeret til dine oplevelser der.
- Højtider og festligheder: Lav scrapbøger til bestemte lejligheder eller højtider, som jul, jubilæer eller familiesammenkomster.

- En tur gennem minderne: Optag dine erindringer fra det tidlige voksenliv, skoleårene og barndommen for at tage en tur ned ad memory lane. Seniorer bør inviteres til at dele deres livserfaringer, visdom og tanker om en række emner.
- Arveprojekt: Lav en scrapbog, der deler livserfaringer, idealer og anekdoter som en måde at efterlade en personlig arv.
- Dyr og kæledyr: Lav en scrapbog med billeder af dine elskede dyr og de øjeblikke, du har tilbragt sammen med dem.
- Involvering i lokalsamfundet: Fremhæv de måder, hvorpå en ældre har arbejdet frivilligt, deltaget i samfundsanliggender eller støttet arrangementer i nabolaget.
- Yndlingsopskrifter: Lav en scrapbog med din families kulinariske skikke, yndlingsopskrifter og madlavningsminder.
- Kreative værker: Hvis en ældre har kunstneriske eller håndværksmæssige interesser, kan man lave en scrapbog som dokumentation for deres kreative rejse.
- Teknologiens udvikling: Dokumentér teknologiens udvikling over tid ved at inddrage gamle apparater, billeder og erindringer.
- En kærlighedshistorie: Lav en scrapbog, der handler om et ældre pars frieri, milepæle i deres forhold og fælles oplevelser.
- Præstationer og udmærkelser: Fremhæv de æresbevisninger, priser og udmærkelser, en senior har opnået i løbet af sit liv.
- At modstå storme: Indfang en seniors indre styrke og modstandsdygtighed ved at vise, hvordan de overvandt modgang og blev ved.

At inkorporere en cirkulær økonomi og en miljøvenlig tilgang til scrapbooking kan hjælpe med at gøre det til en bæredygtig og miljøbevidst aktivitet. Her er nogle måder at gøre det på:

- Brug genbrugsmaterialer: Opfordr ældre til at bruge genbrugsmaterialer til deres scrapbooking, såsom gamle aviser, magasiner eller andre papirprodukter. Det hjælper med at reducere affald og understøtter en cirkulær økonomi.
- Vælg miljøvenlige produkter: Når du vælger lim, klistermærker og andre dekorative elementer, skal du vælge miljøvenlige alternativer lavet af bæredygtige materialer. Det er med til at reducere aktivitetens miljøpåvirkning.
- Brug digitale scrapbooking-værktøjer: Overvej at bruge digitale scrapbookingværktøjer, som helt eliminerer behovet for fysiske materialer. Denne tilgang er mere bæredygtig og giver også mere fleksibilitet og kreative muligheder.
- Genbrug gamle scrapbøger: Opfordr ældre til at genbruge gamle scrapbøger ved at genanvende gamle sider eller indarbejde dem i nye projekter. Det er med til at reducere affald og støtter en cirkulær økonomi.
- Del dine scrapbogsmaterialer: Opfordr ældre til at dele deres scrapbogsmaterialer med andre, f.eks. venner, familiemedlemmer eller andre ældre. Det er med til at reducere behovet for nye materialer og støtter en cirkulær økonomi.

Implementering af cirkulær økonomi og en miljøvenlig tilgang til scrapbooking vil gøre det muligt for seniorer at nyde en bæredygtig og miljøbevidst aktivitet, der fejrer deres minder og oplevelser.

Scrapbooking er en populær hobby, hvor man laver album eller erindringsbøger for at bevare og fremvise personlige oplevelser, begivenheder og minder. Det er en kreativ måde at dokumentere sin livshistorie på ved hjælp af fotografier, memorabilia og dekorative elementer som klistermærker, pynt og papir. Scrapbooking indebærer at udvælge og arrangere fotografier og andre materialer på en visuelt tiltalende og meningsfuld måde, ofte med det formål at fortælle en historie eller indfange et bestemt øjeblik i tiden.

Ifølge Hall og Buzwell (2009) er populariteten af scrapbooking vokset i de senere år, da folk søger at dokumentere deres liv og bevare deres minder. Scrapbooking har vist sig at have terapeutiske fordele, herunder at reducere stress og forbedre humøret, da det giver folk mulighed for at reflektere over positive oplevelser og komme i kontakt med deres følelser (Grainger, 2017). Derudover kan det fremme familieband og styrke relationer ved at give folk mulighed for at dele deres minder og historier med deres kære (Rosenberg, 2010).

At dokumentere og bevare personlige minder og oplevelser gennem scrapbooking er en kreativ og tilfredsstillende beskæftigelse. Det kan være et redskab til introspektion og personlig udvikling, og det kan også være en måde at opbygge familieband og etablere forbindelser med dem, man holder af.

## 8. Kunst og terapeutisk plantning for seniorer

### **Introduktion til den generelle teknik**

(forklar i detaljer, hvad der kendetegner de teknikker, du foreslår, i forhold til den pågældende kunstart, f.eks. musik, dans, maleri osv. Forklar også de generelle fordele, som brugen af denne form for kunst kan give eleverne)

### **Skab trivsel gennem natur og kreativitet**

En af de teknikker, der kan bruges til at forbedre ældres velbefindende, er kunst og terapeutisk beplantning, som opfattes som en innovativ og holistisk tilgang, der kombinerer fordelene ved havearbejde med kunstnerisk udtryk. Denne form for havebrugsbehandling anerkender den betydelige indvirkning, som det at engagere sig i naturen og deltage i kunstneriske aktiviteter kan have på det fysiske, mentale og følelsesmæssige helbred. Målet er at designe og skabe inkluderende og tilgængelige rum, der går ud over typisk eller traditionelt havearbejde, og som giver seniorer mulighed for social interaktion, personlig udvikling og en revitaliseret følelse af formål...

Ældre kan drage fordel af kunst og terapeutisk beplantning, fordi det involverer bevidst design og dyrkning af haver for at fremme den generelle sundhed og velvære blandt ældre mennesker. Denne tilgang inkorporerer de terapeutiske fordele ved at interagere med planter og natur, og den integrerer kreative elementer for at stimulere sanserne og fremme selvudfoldelse. Den går ud over det traditionelle koncept med havearbejde ved at inddrage kunstneriske aktiviteter som maling, kunsthåndværk eller skulpturarbejde i haveoplevelsen. Denne flerdimensionelle tilgang tager hensyn til ældres fysiske og kognitive evner for at skabe et miljø, der imødekommer ældres unikke krav og præferencer.

**Mål: Fremme af fysisk sundhed**

- At dyrke skånsom motion
- Oprettelse af tilgængelige rum
- Stimulering af kognitive funktioner
- Læring og videndeling.
- Forbedring af hukommelsen
- Fremme af følelsesmæssigt velbefindende
- Følelse af præstation
- Reduktion af stress
- Opmuntring til social kontakt
- Fællesskabsbygning
- Gruppeaktiviteter
- Stimulerende sanseoplevelser
- Mangfoldigt udvalg af planter
- Kunstnerisk udtryk
- At dyrke en følelse af mål og mening
- Personlig forbindelse til naturen
- At bidrage til fællesskabet

### **Fordele:**

- Fysisk velbefindende
- Forbedret fleksibilitet og mobilitet
- Forbedret styrke
- Sociale relationer og bånd
- Delte erfaringer
- Team-aktiviteter
- Sensorisk og kognitiv stimulering
- Mindfulness
- Holistisk og følelsesmæssigt velvære
- Forbedring af hukommelsen
- Forbedret humør og mental sundhed, positivt humør
- Terapeutisk miljø
- Reduceret isolering



- Reduktion af stress
- Kreativt udtryk
- Naturterapi og miljøbevidsthed
- Forbedret livskvalitet

### **Nødvendige materialer: Angiv, hvilke materialer der er brug for**

Afhængigt af de særlige aktiviteter og størrelsen af haveprojektet vil der være behov for forskelligt udstyr til kunst og terapeutisk beplantning for seniorer. Det følgende er en generel oversigt over redskaber, der kan være nyttige til denne slags opgaver:

#### Haveredskaber og andet nødvendigt haveudstyr:

- Beskæresaks eller grensaks
- Letvægts river
- Ergonomiske havehandsker
- Knæstøtter eller knæbeskyttere
- Forhøjede senge for nem adgang og færre bøjninger
- Containerpotter til alsidige plantemuligheder
- Vandingsudstyr (vandkander, slanger med justerbare dyser, drypsystemer til effektiv vanding)

#### Siddepladser og hvileområder:

- Komfortable bænke eller stole til pauser
- Skyggefulde områder til beskyttelse mod solen

#### Undervisningsmaterialer:

- bøger og magasiner om havearbejde
- Referencematerialer

#### Kunstartikler:

- Maling og pensler
- Tomme lærreder eller papirer til maleaktiviteter
- Håndværksmaterialer til kreative projekter (f.eks. dåser, urtepotter, mosaikfliser, lim)

#### Sensoriske elementer:

- Aromatiske planter (som mynte og lavendel), der stimulerer sanserne;
- Udendørs musikinstrumenter eller vindspil

- Stier med tekstur (f.eks. teksturerede fliser eller glatte sten).
- Værktøjer til fællesskab og samarbejde:
- Rum til opbevaring af fælles udstyr og materialer;
- store fælles arbejdsområder eller fælles havelodder;
- tilmeldingsark eller kalendere til gruppeaktiviteter

Sikkerhedsudstyr og tilgængelighedshjælpemidler:

- Førstehjælpskasse
- Solcreme og hatte til solbeskyttelse
- Skridsikre overflader på gangbroer
- Mobilitetshjælpemidler til personer med særlige behov
- Stabilitetsgelændere eller -støtter

Miljømæssige overvejelser:

- Komposteringsbeholdere til genbrug af organisk affald
- Regntønder eller vandopsamlingssystemer

## **Instruktion til implementering**

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

Sådan implementerer du trin for trin kunstneriske og terapeutiske planteaktiviteter

### **Fase 1: Forberedelsesfasen**

Foretag en detaljeret evaluering af hver deltagers fysiske formåen og eventuelle specifikke behov og/eller krav. Design havens layout, tag højde for placeringer af sæder, dedikerede kunstmråder og tilgængelighed. Sørg for, at alt udstyr, kunstartikler og haveredskaber er godt arrangeret og let tilgængelige. Saml siddektioner, højbede eller beholdere og andre nødvendige sikkerhedselementer. Anbring havebøger eller referencematerialer, som deltagerne kan udforske. Sørg for, at sikkerhedsreglerne er tydelige for alle deltagere.

### **Fase 2: Grundlæggende workshop om havearbejde**

Begynd programmet med en varm velkomst, og lav introduktioner, før sessionen (workshoppen) starter. Giv en kort beskrivelse af programmet, fremhæv dets mål og de holistiske fordele for deltagerne.

Organiser en workshop om grundlæggende havearbejdsteknikker, herunder emner som frøplantning, vanding og pleje af planter. Tilskynd til spørgsmål og diskussioner for at Fremme dialog og forespørgsler for at skabe en samarbejdsvillig læringsatmosfære og et samarbejdsvilligt læringsmiljø.

Introducer det kunstneriske aspekt af programmet ved at forklare, hvilke kunstartikler der er til rådighed, og hvilke kreative opgaver der er mulige. Understreg de helbredende virkninger af at integrere havearbejde med kunstnerisk udtryk.

### **Fase 3: Udøvelse af kunstaktiviteter og havearbejde**

Involver deltagerne i praktiske haveopgaver og aktiviteter, såsom at plante frø, luge ukrudt eller passe allerede eksisterende planter. Giv vejledning og støtte, men sørg også for, at alle kan deltage i deres eget tempo.

Start en session om kunstnerisk udfoldelse, hvor deltagerne kan male plantekrucker, lave havemarkører eller deltage i andre kreative projekter og opgaver. Læg vægt på teamwork, der kan skabe en afslappet og opmuntrende atmosfære for selvudfoldelse.

Få gruppen til at arbejde sammen om et fælles kunstprojekt, f.eks. at lave en haveskulptur eller et vægmaleri i lokalsamfundet. Læg vægt på teamwork og fælles indsigt.

### **Fase 4: Healingteknikker og selvrefleksion**

Introducer helbredende praksisser som meditation, yoga eller blid motion i havemiljøet. Sørg for, at deltagerne føler sig godt tilpas, og tilpas efter behov.

Skab et rum for deltagerne, hvor de kan reflektere over deres oplevelser. Tilskynd til gruppediskussioner, så den enkelte kan udtrykke sine ideer, følelser og eventuelle indsigter.

### **Fase 5: Opbygning og udvikling af fællesskabet**

Lav en plan for rutinemæssig pleje af haven, herunder vanding, lugning og beskæring. Tilskynd deltagerne til at tage ansvar for bestemte opgaver for at fremme en følelse af ansvar.

Planlæg regelmæssige fællesskabsopbyggende begivenheder og aktiviteter, såsom gruppepicnics, fester med havetema eller pædagogiske workshops. Opmuntr til en følelse af teamwork og fælles præstationer. Du kan bruge de årlige fester som påske, halloween eller jul og andre. Tænk på årstidernes skiften, når du planlægger aktiviteter, og undervis deltagerne i planternes unikke egenskaber på forskellige tidspunkter af året.

### **Tips**

- For at give specifik ekspertise og en række perspektiver kan du invitere lokale gæster og eksperter som gartnerier, kunstnere eller terapeuter til gæstesessioner.
- Opfordre til at føre dagbog under hele workshoppen, så deltagerne kan skrive havedagbog og registrere deres oplevelser, indsigter og introspektive tanker.

- For at gøre undervisningsmaterialet mere interessant kan du bruge interaktive komponenter som spil eller quizzer om planteidentifikation.
- Tag hensyn til kulturelle præferencer og følsomheder ved at inkludere en bred vifte af flora og kunstneriske værker og kunstelementer, der afspejler deltagernes kulturelle baggrunde.
- Opfordre deltagerne til at fortsætte deres forbindelse til naturen og havearbejdet derhjemme.
- Lav en mindevæg - skab et særligt sted, hvor deltagerne kan fremvise deres kunstværker, fotografier og andre minder og skabe en visuel repræsentation af deres rejse.
- Implementering af principper for cirkulær økonomi i forbindelse med kunst og terapeutisk beplantning for ældre kan bidrage til bæredygtighed og ressourceeffektivitet. Her er en liste over ti vigtige overvejelser:
- Fremme genbrug af ressourcer til kunstprojekter, såsom upcycling af uønskede ting, paller eller kasserede containere til haveindretning.
- Sørg for særlige genbrugsspande til ikke-organisk affald, såsom plastikbeholdere eller emballagematerialer, der bruges i havearbejde og kunstaktiviteter.
- Danne alliancer med lokale virksomheder om donation af genbrugsmaterialer for at fremme en cirkulær økonomi i lokalsamfundet.
- For at tilskynde til genbrug af udstyr og mindske behovet for nye ressourcer kan du opfordre deltagerne til at undersøge renoverede eller brugte haveredskaber.
- Installer et komposteringsystem til at behandle organisk affald fra havearbejde og producere kompost med et højt indhold af næringsstoffer til haven.
- Implementer vandbesparende foranstaltninger som opsamling af regnvand eller et lukket vandingssystem for at minimere vandspild og fremme effektiv vandanvendelse.
- Prioriter lokalt indkøbte og indfødte planter for at støtte biodiversiteten, reducere udledningen fra transport og fremme sundheden i de lokale økosystemer.
- Gennemføre reparations- og vedligeholdelsesworkshops af haveredskaber og -udstyr, forlænge deres levetid og reducere behovet for nyindkøb.

### **Tips - udstyr**

- Terapeutiske elementer, der kan være nyttige:
- Meditationspuder eller -måtter til særlige meditationsrum
- Skånsomme træningsrekvisitter (f.eks. yogamåtter, modstandsbånd)
- Afslappende baggrundsmusik eller naturlyde

