



<https://mbat4seniors.com/>

MBAT4Seniors: Mindfulness Based Art Therapy as Effective Tool to Improve Mental Health of Seniors in the context of COVID19 pandemic

(MBAT4Seniors: COVID19 pandemisi bağlamında yaşlıların ruh sağlığını iyileştirmeye yönelik etkili bir araç olarak farkındalık temelli sanat terapisi)

2021-1-LT01-KA220-ADU-000030408

FÇ 1: Uluslararası Derinlemesine Analiz: Bireylerin Ruh Sağlığını İyileştirmeye Yönelik Farkındalık Temelli Sanat Terapisi Kullanımı



**Co-funded by
the European Union**



Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir. Ancak ifade edilen görüş ve düşünceler sadece yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği veya Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüşlerini yansıtmak zorunda değildir. Ne Avrupa Birliği ne de EACEA bunlardan sorumlu tutulabilir.



İçindekiler

Genel Tanıtım.....	2
"MBAT4Seniors" Projesi Hakkında.....	3
Proje Kuruluşları/Ülkeler.....	4
MBAT4Seniors Alan araştırması:.....	5
Güney Kıbrıs Saha Araştırması	6
İspanya Saha Araştırması	15
Danimarka Saha Araştırması	21
Litvanya Saha Araştırması	30
Türkiye Saha Araştırması.....	36
Polonya Saha Araştırması.....	43
Özet/Sonuç.....	47
Örnek Olaylar/Uygulamalar:	49
Güney Kıbrıs Örnek Olayları	49
İspanya Örnek Olayları	56
Danimarka Örnek Olayları.....	66
Litvanya Örnek OlaylarıStudies	71
Türkiye Örnek Olayları	80
Polonya Örnek Olayları	87
Özet/Sonuç.....	99
Yasal Çerçeve:	102
Güney Kıbrıs Yasal Çerçevesi.....	103
İspanya Yasal Çerçevesi.....	105
Danimarka Yasal Çerçevesi	107
Litvanya Yasal Çerçevesi.....	109
Türkiye Yasal Çerçevesi	112
Polonya Yasal Çerçevesi	114
Özet/Sonuç /Conclusion	116
Fırsatlar Haritası.....	117
Kaynakça	118



Genel Tanıtım

Farkındalık Temelli Sanat Terapisi (MBAT) kavramı yakın bir zaman önce geliştirilmiştir. Psikolog Laury Rapport tarafından 2009 yılında ortaya atılmıştır. Laury Rapport tarafından önerilen tanıma göre MBAT, bilinçli farkındalık ve sanat terapisi uygulamalarını aynı çerçevede buluşturan bir kavramdır. Bir yandan sanat yaparken bir yandan da kendini bilinçli bir şekilde keşfetmeyi içerir. MBAT ABD'de geliştirilen yeni bir kavram olduğu için, belirli bir popülasyona (yani yaşlılara) uygulanabilirliğini keşfetmek amacıyla Avrupa düzeyinde analiz edilmesi ihtiyacı ortaya çıkmıştır. Literatürde, genel olarak MBAT ve yaşlılar için kullanılan MBAT ile ilgili AB düzeyinde bilgi bulmak zordur. Bu analizin amacı, ilgili AB ülkelerindeki MBAT hakkında derinlemesine bilgi sağlayarak literatürdeki bu boşluğu doldurmaktır.

MBAT üzerine yapılan derinlemesine analizin metodolojisi 3 bölüme ayrılmıştır. Analizin ilk bölümünde, her ortak ülke kendi ülkelerinde MBAT kullanımı hakkında saha araştırması yapmıştır. MBAT'in a) genel olarak ve b) ülkelerindeki yaşlılar için mevcut durumu hakkında bilgi vermişlerdir.



Analizin ikinci bölümünde, her ortak ülke kendi ülkelerinde MBAT'in kullanımına ilişkin bazı vaka çalışmaları sunmuştur. Bu, ortakların belirli vakaları hedef almasını sağlayarak, ortakların her birinin faaliyetlerinin genel olarak MBAT yöntemine ne kadar yakın olduğunu vurgulamak için temel oluşturmuştur.

Analizin üçüncü ve son bölümünde, her ortak ülke ulusal düzeyde faaliyet gösteren ruh sağlığı alanındaki yasal çerçeveye ilişkin derinlemesine bir



analiz sunmuştur. Böylece sistem düzeyinde MBAT fırsatları hakkında değerli bilgiler sağlanmıştır.

"MBAT4Seniors" Projesi Hakkında

Projenin temel amacı, yaşlılarla çalışan yetişkin eğitimcilerini, COVID-19 pandemisi bağlamında 65 yaş üstü öğrencilerin ruh sağlığını iyileştirmek amacıyla MBAT kullanımı hakkında kapsamlı metodolojik materyallerle donatmaktır. Buna ek olarak, yaşlılara MBAT'in günlük yaşamda nasıl kullanılacağına dair erişimi ve kullanımı kolay bir araç sağlayacağız. Projenin hedefleri aşağıdaki gibi sıralanabilir:

1. Yetişkin eğitimciler ve yaşlılar için e-öğrenme web platformunda ve Android mobil uygulamasında kullanılabilecek özel MBAT eğitim paketleri oluşturmak.
2. Yaşlıların ruh sağlığını ve refahını iyileştirmek.
3. Yetişkin eğitimcileri, yaşlılar ve paydaşlar arasında döngüsel ekonomiyi teşvik etmek.
4. MBAT ile çalışan yetişkin eğitimi kuruluşlarından oluşan uluslararası bir ağ kurmak.

Projenin internet sitesi (e-öğrenme platformu) - <http://mbat4seniors.com>

Projenin Facebook sayfası - <https://www.facebook.com/mbat4seniors>



Proje Kuruluşları/Ülkeler

1. Education, Research & Consultancy Center (**ERCC**) 2006 yılından bu yana yetişkin eğitimi alanında faaliyet gösteren, kar amacı gütmeyen bir sivil toplum kuruluşudur. (Litvanya) - Rol: Koordinatör
Website: www.ercc.lt



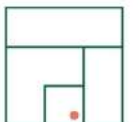
2. STANDO LTD (**STANDOutEdu**) 2016 yılından bu yana araştırma ve inovasyonun ilerlemesine adanmış, Güney Kıbrıs merkezli bir araştırma ve eğitim kuruluşudur. (Güney Kıbrıs) - Rol: Ortak
Website: www.standoutedu.com



3. **Education In Progress** sosyal sorumluluk, Avrupa proje tasarımı, eğitim ve öğretim alanlarında faaliyet gösteren ve kar amacı gütmeyen bir kuruluştur. (İspanya) - Rol: Ortak
Website: www.educationinprogress.eu



4. **SOSU Ostjylland**, bakım personelinin eğitimi ve ileri eğitiminde 25 yılı aşkın deneyimi ve 2007'den bu yana sosyal ve sağlık bakım kurumları ile yaşlı ve engellilerin evde bakımı için farklı eğitim programları ve eğitimli personelin





tamamlayıcı eğitimini sağlayan bir sosyal ve sağlık bakım kolejidir.

(Danimarka) - Rol: Ortak

Website: www.sosuoj.dk

5. WYŻSZA SZKOŁA BIZNESU I NAUK O ZDROWIU (**WSBINOZ**) 2011 yılından bu yana sağlıkla ve tıpla ilgili çalışmaların yanı sıra işletme ve pedagoji fakülteleri bulunan bir sivil yükseköğretim kurumudur.

(Polonya) - Rol: Ortak

Website: www.medyk.edu.pl

6. BÜYÜK ORTADOĞU SAĞLIK VE EĞİTİM VAKFI (**BOSEV**) BOSEV) Vakfı, tıp alanında çalışan profesyonellerden oluşan bir gruptur ve 2009 yılından bu yana tıp sektöründeki araştırma gelişmelerini desteklemektedir.

(Türkiye) - Rol: Ortak

Website: www.bosev.org



MBAT4Seniors Alan araştırması:

Güney Kıbrıs'ın Katkısı

İspanya'nın Katkısı

Danimarka'nın Katkısı

Litvanya'nın Katkısı

Türkiye'nin Katkısı

Polonya'nın Katkısı



Giriş

Aşağıdaki bölüm, Güney Kıbrıs, İspanya, Danimarka, Litvanya, Türkiye ve Polonya’da Farkındalık Temelli Sanat Terapisi’nin uygulanmasına ilişkin saha araştırması sonuçlarını içermektedir. Bu saha araştırması ile ortak ülkelerdeki MBAT'nin mevcut durumunu, MBAT'nin faydalarını ve kazanımlarını, MBAT'nin veya ilgili yöntemlerin yaşlılar arasında uygulanmasına ilişkin deneyimleri, MBAT'den yararlanabilecek potansiyel üyeleri/paydaşları/dernekleri, ilgili ülkelerdeki MBAT ile ilgili eğitimlere/fırsatlara ilişkin görüşleri araştırdık.

Güney Kıbrıs Saha Araştırması

Güney Kıbrıs:	Güney Kıbrıs'ta MBAT'ın mevcut durumu
	<p>Destekleyici grup terapisi, Güney Güney Kıbrıs'ta sanat terapisi farklı bir tedavi türü olarak görülmekte ve yaygın olarak kullanılmamaktadır. Psikiyatride çalışan birkaç mesleki terapist, hastalarla bağlantı kurmak ve onları izlemek için sanat terapisinden faydalanmaktadır. Resimler ve gözlemleri, doktorların ve psikologların tedavi planlarının ve rehabilitasyon yolculuklarının bir parçasını oluşturmaktadır. Ancak, Kıbrıs Sanat Terapistleri Derneği CARTA'nın da açıkladığı gibi, Güney Kıbrıs'ta şu anda sanat terapistleri için herhangi bir eğitim bulunmamaktadır. Sadece kişisel gelişim seminerleri veya atölye çalışmaları yapılmaktadır.</p> <p>Güney Kıbrıs'ta her türlü hasta için en kapsamlı şekilde araştırılan psikososyal müdahaledir. Bununla birlikte, grup terapilerini kullanan araştırmacıların psikososyal ihtiyaçları ele alma ve acıları azaltma konusunda etkinliği kanıtlanmış olsa da, bunlardan sadece birkaçı Sanat terapisi grup tedavilerine katılmaktadır. Bunun kısıtlı erişilebilirlik, grup prosedürlerinin zayıf tutumları ve damgalama gibi bir dizi potansiyel nedeni vardır. Ancak, ulusal düzeyde, resmi yapısı ve Laury</p>



	Rappaport'un tanımına dayanarak, MBAT ile çalışan hiç kimse yoktur. Belgelenmiş prosedürler resmi düzeyde (doktorlar, psikologlar, terapi merkezleri ve hastaneler vb.) kullanılmakta ve araştırma ve kontrollü incelemelere dayanmaktadır.
Güney Kıbrıs:	MBAT ve ilgili yöntemlerle elde edilen kazanımlar ve faydalar
	<p>MBAT ve ilgili yöntemlerin faydaları aşağıdaki gibi listenenebilir:</p> <ul style="list-style-type: none">i. Stres azaltmaii. Artan merhametiii. Artan dikkat düzeyiiv. Olumsuz düşüncelerin azaltılmasıv. Daha iyi genel sağlık <p>Kanser hastaları ve diğer gruplar, olumsuz duygularını daha açık bir şekilde ifade etmelerini sağlayan egzersizlerin kullanımından faydalanmışlardır ve bu egzersizlerin ağrı gibi fiziksel semptomları azalttığı ve genel refahı artırdığı gösterilmiştir. Araştırmalar, sanat terapisi egzersizlerinin stresli olaylarla ilişkili beyin bölgelerini entegre edebilecek şekilde düzenlenebileceğini ve böylece bir stres azaltma mekanizması sunabileceğini göstermiştir. MBAT uygulamasındaki sanat terapisi egzersizleri aynı zamanda MBSR (Farkındalık Temelli Stres Azaltma) müfredatını önemli ölçüde desteklemeyi amaçlamaktadır. Bu da iç ve dış temsilleri bulma ve organize etmeye yönelik sözel olmayan süreci geliştirebilir.</p> <p>Araştırmalar meditasyonun amigdalayı düzenlemeye yardımcı olabileceğini gösteriyor ve psikologlar hastalarının daha sakin ve strese daha az eğilimli hale geldiğini bildiriyor. Farkındalık meditasyonunu düzenli olarak uygulayanların stresli durumlardan ve günlük yaşamın yüksek taleplerinden daha hızlı kurtulduklarına şüphe duyulmamaktadır. Sonuç olarak, farkındalık pratiğindeki süreç yönelimi ve MBAT'deki sanat üretimi, tehdit şemalarının olası değişikliğini teşvik ederek daha uyumlu başa çıkmayı kolaylaştırır. MBAT, destekleyici bir grup ortamında uygulanmaktadır; bu da grup etkinlikleri aracılığıyla ortaya çıkan öznel temsillerin sesli bir şekilde işlenmesine ve</p>



bağlantılı kişisel anlamların ve şemaların ifade edilmesine olanak sağlamaktadır.

Eğitim psikologlarına göre, farkındalık ve meditasyon başkalarına karşı şefkatli ve düşünceli tutumlar geliştirir. Araştırmalar, beynin zevk ve merhamet için yollar inşa ettiğini ve hasta deneyimlerinin de bunu desteklediğini göstermektedir. Diğer insanlara karşı şefkat duyduğunuzda, bu sizi daha mutlu ve kendinizden daha memnun hissettirir. Çalışmalar ve klinik gözlemler, farkındalık temelli meditasyon uygulayan hastaların dikkat sürelerinin arttığını ve dikkatlerinin daha az dağıldığını göstermektedir. Hastalar iş yerinde de daha üretken olduklarını iddia etmektedirler. Eğitimciler etkinin aylarca hatta yıllarca sürdüğünü gözlemlemişlerdir.

Sonuç olarak, MBAT formatı, sağlıklı öz düzenlemeyi kolaylaştırmak için bilgi işlemenin sözel ve sözel olmayan biçimlerini harmanlamayı amaçlamaktadır. MBAT müdahalesindeki katılımcılara, deneyimlerini izlemek ve değerlendirmek için araçlar geliştirmelerinde yardımcı olunur. MBAT, katılımcılara hastalık deneyimlerini olduğu gibi kabul edebileceklerini ya da belirli özelliklere ve olaylara verdikleri tepkileri değiştirebileceklerini fark ettirerek kontrol hissi sağlamak üzere tasarlanmıştır. MBAT paradigmasında bu hedefe, doğrudan gözlem (farkındalık uygulamaları) ve içsel fikir ve duyguların yaratıcı ifadesi (sanat terapisi) yoluyla öz farkındalığın geliştirilmesinin yanı sıra sözlü ve sözsüz bağ kurma ve sosyal destek (grup terapisi) yoluyla öz kabulün geliştirilmesiyle ulaşılır.

Farkındalık temelli tedavilerin kronik tıbbi hastalıkları olan kişilerde (örneğin kronik ağrı, koroner arter hastalığı, meme kanseri ve çoklu skleroz) kaygı, üzüntü ve yorgunluğu hafiflettiği görülmüştür. Farkındalık temelli sanat terapisi (MBAT) bu tedavilerden biridir. Rappaport'a göre, ifade edici sanatları farkındalıkla birleştirmenin şimdiki zamana katılımı kolaylaştıracağı öngörülmektedir. Sonuç olarak, tek başına farkındalıkla karşılaştırıldığında dikkat yönetimi, bedensel



	<p>farkındalık ve duygusal düzenleme elde edilebilir. Hastalıkla ilişkili olumsuz düşünceler ile kaygı ve üzüntü semptomları, devam eden farkındalık eğitimiyle azalır. Beynin "varsayılan ağına" olumsuz, üretkenliğe aykırı fikirler üretmek yerine "kapanması" öğretilir.</p> <p>Beynimiz aktif olarak meşgul değilken, örneğin araç kullanırken veya kitap okurken, varsayılan ağ etkinleştirilir. Farkındalık meditasyonu uygulayan hastaların sağlık durumları genellikle daha iyidir. Farkındalık meditasyonu, fiziksel hastalıklara daha yatkın olanlar için faydalıdır. Hastaların yaşam kalitesi, eğitmenlerin onlara evde uygulamaları için farkındalık meditasyonu egzersizleri vermesinin bir sonucu olarak artmaktadır. Bu da hastaların program öncesi hastalıklarının nüksetme riskini azaltmaktadır. Sanat çalışmaları (örn. çizim/yazma), vücut tarama meditasyonu, dikkatli nefes alma, hafif yoga ve öz bakım faaliyetleri örnek oturumlardır. MBAT kullanıcı fizibilitesini kanıtlamıştır, kullanımı basittir ve çeşitli klinik durumlarda uygulanabilecek semptomlara aracılık eden özellikler içermektedir.</p>
Güney Kıbrıs:	MBAT veya yaşlılarla ilgili yöntemlerle bağlantılı deneyim.
	<p>Bir kişinin yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyen karmaşık semptomlar, kronik tıbbi hastalıkları olan kişiler arasında yaygındır (QOL). Güney Kıbrıs'ta MBAT yaşlıları tedavi etmek için özel bir yöntem olarak kullanılmamaktadır. Adada yapılan araştırmalardan elde edilen belirli bir veri veya kanıt bulunmamaktadır. Yaşlılarla ilgili özel bir proje düzenlenmemiştir. Yetişkinlere kıyasla çocukların tedavisinde MBAT'ı içeren daha fazla proje vardır. Farkındalık temelli sanat terapisinin (MBAT) insanlara semptomları konusunda nasıl yardımcı olabileceğini inceleyen bir çalışma ve meta-analiz yapılmıştır.</p>

**Yöntemler:**

Semptomları ve yaşam kalitesi sonuçlarını inceleyen (a), yeterli etki büyüklüğüne ve kontrol grubuna sahip olan(b) ve yetişkinlerde bir MBAT müdahalesini değerlendiren(c) çalışmalar dahil edilmiştir.

Bulgular:

Kriterler, hem yetişkinleri hem de ergenleri içeren on dört araştırma tarafından sağlanmıştır. MBSR (Farkındalık Temelli Stres Azaltma) eğitimi alan bireyler, bekleme listesindeki katılımcılara kıyasla daha iyi dayanıklılık göstermiştir. Bu da araştırmacıların deneyin başlangıcındaki beklentileriyle uyumludur.

MBAT terapilerinin meta analizine göre, kontrol katılımcılarıyla karşılaştırıldığında, MBAT terapisi alan katılımcıların hem psikolojik hem de fiziksel semptom endekslerinde önemli azalmalar görülürken, kontroller için etki büyüklüğü sıfıra eşitti. İş memnuniyeti, hastalık günleri ve çalışmaya devam etme üzerindeki etkilerin tümü eş zamanlı olarak incelenmiştir.

Araştırmaların gösterdiği bazı önemli sonuçlar:

- Kendi kendine bildirilen refah ve sağlık
- Uyku kalitesi
- Bilişsel performans
- Otonom sinir sistemi performansı

MBSR eğitimi alan katılımcılar ayrıca kendi stres, anksiyete ve depresyon semptomlarında azalma ve yaşam memnuniyetlerinde artış yaşadıklarını bildirmişlerdir.

Bu deney, biliş ve stres azaltma ile ilişkili beyin süreçlerini kullanarak ruh sağlığının geliştirilebileceğini ve korunabileceğini göstermektedir.

Bireylerin dayanıklılığı ve genel refahı zaman içinde iyileşmiştir.



	<p>Sonuç olarak:</p> <p>Araştırmacılar, bilinçli farkındalık temelli uygulamaları sanat terapisiyle bütünleştirmenin kronik tıbbi sorunları olan kişilerde semptomların azaltılması üzerindeki etkisini araştırmıştır. Bununla birlikte, kronik tıbbi hastalıkları olan kişilerde psikolojik ve fiziksel semptomları hafifletmek için MBAT'nin avantajları üzerine yapılan araştırmalar sınırlıdır. Semptomların hafifletilmesi için potansiyel bir tedavi MBAT'dir. Bununla birlikte, literatür az sayıda araştırmayla kısıtlıdır. Sonuçları doğrulamak için, rastgele kontrollü çalışmalarda daha yüksek örneklem sayılarına ihtiyaç vardır.</p>
Güney Kıbrıs:	MBAT'da daha fazla beceri kazanmak için ihtiyaç duyulabilecek dijital yetkinlikleri/becerileri desteklemek amacıyla dijital araçlar ve içerikler üretilebilir.
	<p>Oluşturulan tüm araçlar için kolay bir kılavuz olmalıdır - belki bazı tanıtım videoları da; ayrıca basitleştirilmiş bir 'Nasıl Yapılır' kılavuzu.</p> <p>Eğitim faaliyeti katılımcıları için ne, nasıl ve istenen sonuçlara ilişkin bir giriş içeren bir uygulama oluşturulması.</p> <p>Rehberli meditasyonların kısa filmlerini ve resimlerini içeren kendi kendine eğitim materyalleri faydalı olabilir.</p> <p>Verilerin veya ilerlemenin korunmasını sağlayan bir GDPR formu.</p>
Güney Kıbrıs:	MBAT'ı kullanarak fayda sağlayabilecek ağ üyeleri / girişimler / taraflar /paydaşlar
	<p>Öğretmenler, profesörler ve eğitmenler projeler üzerinde işbirliği yapabilir ve araştırma yayınları yayınlayabilir.</p> <p>Fizyoterapi, kayropratik bakım ve devletten fon alan diğer terapilerin yanı sıra farkındalığın sağlık ve tedavi listesine dahil edilmesi için işbirliği.</p>



	<p>Öz-şefkatin etkililiğine ilişkin güncel araştırmaların incelenmesi, sanat terapisinin yeni fikirlere ve komşu alanlardaki atılımlara açık olmasıyla örtüşmektedir. Bu inceleme yazısı, öz-şefkatin sanat terapisi mesleğine katabileceği değere ek olarak, sanat terapisinin sanat terapistleri ve danışanları için öz-şefkatin gelişmesi açısından içsel avantajlara sahip olduğunu iddia etmektedir.</p> <p>Sanat terapisi ve şefkat temelli terapilerin her ikisi de kişileştirmenin değerini kabul eder. Her iki gelenek de danışanları kendilerine ait unsurlarla iletişime katılmaya teşvik eder. Araştırmalar, benliğin genellikle çelişkili olan üç yönüne hitap etmek için üç farklı koltuk arasında geçiş yapmayı önermektedir: eleştiren, eleştirilen ve sempatik izleyici. Tüm paydaşlar eğitim uygulamalarını, kalite kontrol önlemlerini ve öğretmenleri doğrulamak için çalışmalıdır.</p> <p>Sonuç olarak, MBAT'ın yaşam kalitesi ve refahı artırmanın yanı sıra psikolojik semptomları (anksiyete, üzüntü gibi) ve fiziksel semptomları (yorgunluk gibi) hafifletmede yardımcı olma potansiyeline sahip olduğu sonucuna varıyoruz. Ancak, inceleme için çok az sayıda makale mevcut olduğundan, daha fazla çalışma yapılması gerekmektedir. Ayrıca, çalışmaların çoğu kanserden kurtulanlara odaklandığından, diğer kronik tıbbi hastalıkları olanlara MBAT sunan daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır. Çok etkili olan nitelikli eğitmenlerle depresyon, stres ve anksiyete tedavisine ilaçsız bir yaklaşım sağlamak.</p>
Güney Kıbrıs:	Herkesin ulaşabileceği MBAT ile ilgili eğitimler / fırsatlar
	<p>Güney Kıbrıs'ta, daha önce Sanat Terapisi veya MBAT uygulamamış kişilerin özel eğitim almaları veya projelere dahil olmaları için belirli fırsatlar bulunmamaktadır. Bu nedenle, bu proje farkındalığın yayılması açısından büyük önem taşımaktadır. Gelecekte başka bir pandemi yaşanması halinde, katılımcıların elde edeceği faydalar arasında yalnızlık, izolasyon ve hastalık deneyiminin azalmasının yanı sıra bir topluluk duygusu da yer alacaktır. Örneğin, katılımcılar muhtemelen</p>



	<p>doktora daha az gidecek ve kendi başlarına çok şey yapabileceklerdir. Kendi hayatlarını yönetme konusunda daha iyi olacaklardır.</p> <p>MBAT, stres azaltma, sosyal destek ve duygusal esenlik gibi alanlarda bir kombinasyon terapisi yöntemi olarak büyük umut vaat etmektedir. Farkındalık ve sanat temelli tedaviler beynin aynı bölümlerini hedef aldığından, bu incelemede ayrıntılı olarak açıklandığı üzere, iki yöntemi tek bir deneyimde birleştirmek insan zihnine kolay gelebilir (Smalley & Winston, 2010).</p> <p>Bununla birlikte, diğer iyileştirici yöntemlere kıyasla etkinliğine ilişkin yargıya varmadan önce MBAT'yi MBSR veya geleneksel sanat terapisi gibi bir kontrol tedavisiyle karşılaştıran daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Bu tür bir çalışma, insanların sanat terapisi ve farkındalıktan aynı anda nasıl faydalanabileceğini ve her iki yaklaşımın da sağlayabileceği çeşitli faydaları ortaya çıkarmaya devam edebilir.</p>
Güney Kıbrıs:	MBAT ile ilgili uygulamaları ücretsiz edinme fırsatları
	<p>1940'ların sonundaki çıkışından bu yana sanat terapisi, birçok bireysel kliniğin yanı sıra hastanelerden hapisanelere kadar uzanan uygulamalarla hızla genişleyen bir disipline dönüşmüştür. Tipik bir sanat terapisi seansı, ya yaratma sürecinin duyguları serbest bırakmanın bir yolu olarak işlev gördüğü terapi olarak sanat yöntemini ya da üretilen çalışmanın terapist ve danışan tarafından duyguları hakkında içgörü kazanmak için değerlendirildiği sanat psikoterapisi yaklaşımını içerecektir (Coleman & Farris-Dufrene, 1996).</p> <p>Farkındalık Temelli Sanat Terapisi veya MBAT, son zamanlarda psikolog ve yazar Laury Rappaport da dahil olmak üzere alandaki çeşitli ilerici kişiler tarafından farkındalık uygulamalarının felsefesini mevcut sanat terapisi bağlamıyla harmanlama tekniği olarak savunulmaktadır (Rappaport, 2009). Farkındalık Temelli Stres Azaltma, danışanların kendilerine ve çevrelerine açık, kabullenici bir zihniyetle ve buldukları üzerinde düşünmelerine</p>



	<p>olanak tanıyan, kişinin duygularını ve içsel benliğini daha iyi anlamasına yol açan bir farkındalıkla yaklaşımlarına yardımcı olmak için uzun süredir kullanılırken, Farkındalık Temelli Sanat Terapisi, bu kendini keşfetmeye yaratıcı sanat yapma sürecini dahil etmeyi amaçlamaktadır.</p> <p>Bu konuda bugüne kadar çok ilerleme kaydedilmiştir ve MBAT uygulayıcıları bu yaklaşımın hastaların tedaviye katılımına önemli ölçüde yardımcı olacağına ve gelecekte sanat terapisi alanına değerli bir katkı sağlayacağına inanmaktadırlar. (Rappaport, 2009) Her şeyden önce, farkındalığın hem kısa hem de uzun vadede düşük maliyetli ancak etkili bir terapi olarak kabul edilmesi ve insanların kendi tedavilerinde aktif katılımcılar olabileceklerinin gösterilmesi gerekmektedir.</p> <p>Farkındalık Temelli Sanat Terapisinin geleneksel sanat terapisine kıyasla ne kadar etkili olduğunu belirlemek için daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulsa da, uygulama, insanlarda mevcut olan çeşitliliğe uyum sağlamak için yöntem çeşitliliğinin gerekli olduğu psikoloji alanında bir iyileştirme aracı olarak değerini göstermeye başlamıştır. MBAT'ı tanımak için hala uzun bir yolumuz olsa da, ilk adım farkındalığın geçerli ve etkili bir terapi seçeneği olarak kabul edilmesini sağlamaktır.</p> <p>Farkındalık programları için fon sağlayan çeşitli vakıflar bulunmaktadır, bu da kabul görmüş bir akım olduğunu göstermektedir. Bu nedenle, terapistlerin ve psikiyatri hastanelerinin travma yaşayan kişilere ücretsiz farkındalık eğitimi verebileceğine dair olumlu bir hava bulunmaktadır.</p>
Güney Kıbrıs:	Zihinsel sağlık bozukluğu olan yaşlıların MBAT tedavisinin etkinliği üzerine araştırma. Araştırmanın açıklaması ve dökümü
	<p>Güney Kıbrıs ve Yunanistan'da MBAT ile ilgili herhangi bir araştırma bulunmamaktadır.</p> <p>Ne yazık ki, Sanat terapisi ile ilgili veriler de çok sınırlıdır.</p>



Güney Kıbrıs:	Güney Kıbrıs'ta çevre dostu MBAT veya MBAT ile ilgili yöntemler uyguluyor musunuz?
	Araştırmalarımıza göre, Güney Kıbrıs'ta çevre dostu MBAT yöntemlerine sahip değiliz.



İspanya Saha Araştırması

İspanya:	İspanya'da MBAT'ın mevcut durumu
	İspanya'da farkındalık temelli sanat terapisi sunan çok sayıda özel kurum bulunurken, devlete bağlı kurumlar sadece sanat terapisi dersleri vermektedir. Örneğin, son zamanlarda İspanyol hükümeti



	<p>Madrid'de sanat terapisini dahil etmeye başlamıştır, ancak bu daha çok atölye temelli bir terapidir. Öte yandan, özel kurumlar, ruh sağlığını iyileştirmek ve depresyon, anksiyete ve travmaların üstesinden gelmek için sanat terapisine dayalı farkındalık pratiği yapmak üzere müşterileri için haftalık, aylık ve diğer türden paketler için çeşitli programlar sunmaktadır.</p> <p>Devlet tarafından yönetilen terapi seanslarına katılabilmek için İspanyol vatandaşı olmak gerekmektedir. Bu bir dizi ücretsiz terapi seansıdır ancak kişinin atölye kitlerini getirmesi gerekmektedir. Özel etkinlik ve faaliyetlere herkes katılabilir ancak ilgilenen kişilerin ödeme yapması ve seanslar için çevrimiçi ya da çevrimdışı rezervasyon yaptırması gerekmektedir.</p> <p>Dolayısıyla İspanya'daki mevcut durumun, sanat terapisine dayalı farkındalık yoluyla ruh sağlığı üzerinde olumlu bir etki yaratmak isteyen kişiler için daha erişilebilir olduğu açıktır.</p>
İspanya:	MBAT ve ilgili yöntemlerle elde edilen kazanımlar ve faydalar
	<p>Diğer sözel terapilerden farklı olarak, görsel ve mantıksal olmayan araçların kullanımı bireysel düzenlemelerin kilidini açmaya yardımcı olabilir. Sanat terapisi İspanya'da yeni bir disiplindir ve psikik, sosyal ve duygusal sorunlara yaklaşmanın farklı bir yolunu sunar, yaratıcılığı ve sanatsal yaratımı (çizim, boyama, kolaj, modelleme, fotoğrafçılık vb.) hastalara / danışanlara durumlarıyla yüzleşmelerine yardımcı olmak için bir yol olarak kullanır. Alzheimer hastalarıyla ilgili olarak, yaşam durumlarını iyileştirmeye yardımcı olabilir.</p> <p>MBAT'ın faydaları açısından, stres ve kaygının azaltılması, ruh hali ve özsaygının iyileştirilmesi, daha tatmin edici kişisel ilişkiler, daha derin içgörü ve kendiniz ve başkaları için şefkat geliştirmenin yollarını içermektedir.</p>



İspanya:	MBAT veya yaşlılarla ilgili yöntemlerle bağlantılı deneyim.
	<p>Araştırmamıza göre, MBAT'da yaşlılara rastlamadık. Bu çok olağan bir durum değil. Sanat terapisinin olağan danışanları, duygularını kelimelerle ifade edemeyen küçük çocuklar ve travmalardan etkilenenlerdir. Ancak Covid'den sonra, 'Education in Progress' merkezinin bulunduğu Palma de Mallorca bölgesi örnek alındığında, her terapi kliniğinde hasta sayısında artış görülmüştür. Rakamlar aslında 65 yaş üstü hastalara işaret etmemektedir ancak Avrupa'nın bazı bölgelerinde ve Birleşik Krallık'ta farkındalık arayışında olan ve ücretsiz etkinlikler ve çevrimiçi seanslarla başlayıp, özellikle ruh sağlığı ve sanat terapisine dayalı farkındalık için terapi seanslarına katılana kadar önemli oranda yaşlı insan görülmüştür.</p>
İspanya:	MBAT'da daha fazla beceri kazanmak için ihtiyaç duyulabilecek dijital yetkinlikleri/becerileri desteklemek amacıyla dijital araçlar ve içerikler üretilebilir.
	<p>Madrid merkezli İspanyol web sitesi Sukha, küçük çocuklara ve yaşlılara odaklanan sanat terapisine dayalı farkındalık gerçekleştirmek için çevrimiçi bir ortam kullanmaktadır. Dijital araçlar aracılığıyla zihinsel esenlik konusunda farkındalığı yaymanın en modern yollarını uygulamaktadırlar. Terapistler Zoom toplantılarını, dijital sanat eserlerini, içerik oluşturma gibi çevrimiçi kaynakları (örneğin, zihinsel olarak rahatlatıcı ipuçları hakkında videolar hazırlamak) ve web sitesinde bulunan boyama görevlerini kullanmaktadır. Bu sayede, dijital formatlar ve araçlar konusunda bilgi ve yaratıcılığa sahip olmanın, kariyerlerinde daha yüksek yeterlilik ve tercihle başa çıkmaya yardımcı olacağını söyleyebiliriz. Ayrıca, zaman içinde çeşitli müşterilerle ve farklı seviyelerde yoğun terapilerle başa çıkma deneyimine de dayanmaktadır. Şu anda, Covid sayesinde, daha fazla dijital</p>



	beceriye sahip terapistler, sanat terapisi yoluyla farkındalığa ihtiyaç duyan birçok insanla bağlantı kurmaktadır.
İspanya:	MBAT'ı kullanarak fayda sağlayabilecek ağ üyeleri / girişimler / taraflar /paydaşlar
	<p>Ağımız</p> <p>Ofisimiz çeşitli pozisyonlarda çalışanlarla dolu bir ERASMUS ağıdır. Sanat terapisine dayalı farkındalığın faydaları, daha fazla stres ve iş baskısına maruz kalanlar için gerçekten etkili olabilir. Bu kişiler, üst düzey yönetici pozisyonlarında çalışan kişiler ve öğrencilerle ilgilenen eğitmenler olabilir.</p> <p>Eğitmenlerimiz tarafından yapılan girişimler</p> <p>Eğitmenlerimizin farkındalık için takip ettiği uygulamalar sanat terapisi etkinlikleri aracılığıyla gerçekleşmektedir. Eğitmenlerimizden Leticia Maria, kendimizi ifade etmek için koreografik bir şekilde fiziksel olarak nasıl tepki vereceğimize dair bir vaka çalışması yaptığı "DIOSAS [TANRIÇALAR] - Beden hareketi Performansı" gerçekleştirmektedir. Bu, beden farkındalığı, stres azaltma, öfke yönetimi ve anksiyete bozukluklarına yardımcı olan bir MBAT biçimidir. Bir başka ortağımız Teresa Ruíz de Lobera, canlı müzik eşliğinde resim yapmakta ve bu da özellikle görsel sanat ve müzik arasındaki bağlantı nedeniyle özel bir atmosfer yaratmaktadır: müzik ve renkler birbirine karışmakta ve hayat bulmaktadır. Müzik, resim yaparken duyguları canlı tutabilmektedir. Teresa'ya göre, müzik ve renklerin yardımı sayesinde, şarkının renklerini görebildikleri duyguları temsil etmek mümkündür. Müzik ve renklerin yardımıyla duyguları temsil etmek de mümkündür.</p>
İspanya:	Herkesin ulaşabileceği MBAT ile ilgili eğitimler / fırsatlar
	İspanya'daki mevcut durum, pek çok profesyonelin yerel olmaması ve Avrupa'nın dört bir yanından gelmesidir. İlginçtir ki, farkındalık temelli sanat terapisiyle ilgilenen terapistlerin çoğu



	<p>Kuzey Avrupa ve Güney Asyalıdır. Sanat terapisinde etkin olabilmek için yaklaşık 6-8 yıl eğitim almak gerekmektedir. Eğitim masrafları da çok yüksek olup , yıllık 30.000\$ civarındadır. Fırsatlar dar olsa da, sanat terapisine dayalı farkındalık arayan hastalarda önemli bir artış olmuştur. Ayrıca, bu tür eğitim kurslarına katılmak isteyen öğrencilerde de bir artış olmuştur. İspanya'daki devlet üniversitelerinde psikoloji dersleri için çok fazla seçenek bulunmamaktadır. Kurslara devam etmek için özel okullara ve kolejlere ödeme yapmak ve katılmak gerekmektedir, bu nedenle eğitim fırsatlarına da ulaşmak kolay değildir.</p>
İspanya:	MBAT ile ilgili uygulamaları ücretsiz edinme fırsatları
	<p>Bazı WhatsApp gruplarının yanı sıra YouTube kanalları ve diğer çeşitli platformlar da vardır ancak bunlar belirli kişiler için değildir. Bir terapistle yaptığımız görüşmeye istinaden, insanlar farkındalığın bir terapi olarak kendilerine uygun olup olmadığını gerçekten bilmemektedirler, çünkü çoğu zaman aşırı düşünme bozukluğu olan insanlar farkındalık programlarından olumsuz etkilenmektedirler. Sonuç olarak, kendi zihinsel dengesizliğiniz için ihtiyaç duyduğunuz terapi seansını almak üzere yakınınızdaki bir terapistle başvurmanızda fayda vardır.</p>
İspanya:	Zihinsel sağlık bozukluğu olan yaşlıların MBAT tedavisinin etkinliği üzerine araştırma. Araştırmanın açıklaması ve dökümü.
	<p>Araştırma görüşmemiz sırasında terapist, Covid 19 pandemisi sırasında ve sonrasında artan travmatik ve depresif deneyimlerle ilgili olarak çok sayıda kişinin kendilerine başvurduğunu belirtti. Kendini dışlanmış hisseden ya da depresyonda olan ve bir tür zihinsel bozukluğu olan insanlar zihinsel baskı ile köşeye sıkıştırılmıştı. Ancak pandemi sırasında ve sonrasında psikologlar, farkındalık terapileri ve sanat terapilerinin yanı sıra meditasyonla da çevrimiçi yardım elini uzattı. Sanat birçok geleneksel fizyolojik terapiyi destekliyor, çünkü kendimizin daha fazla yönünü ifade etmemize ve aşırı düşünmememize olanak tanıyor. Bu tür</p>



	uygulamalar ağırlıklı olarak genç hastalar üzerinde uygulanmıştır ve Covid'den sonra, yani 2022'nin başından bu yana, sanat terapisine dayalı farkındalığın nasıl elde edileceğini öğrenmek için İspanya'daki özel kliniklere ulaşan yaşlı ve genç hastalarda önemli bir artış olduğu görülmektedir.
İspanya:	İspanya'da çevre dostu MBAT veya MBAT ile ilgili yöntemler uyguluyor musunuz
	<p>İspanya'da, doğa yürüyüşü, yoga ve sanat içeren yöntemler gibi daha çevre dostu ve doğayla iç içe olan MBAT ile ilgili bazı yöntemler uygulanmaktadır. Birçok örnek arasında, İspanyol Pireneleri'ndeki Vioi köyünde bulunan yoga ve meditasyon için bir huzurevi olan Casa Cuadrau, doğa ile bağlantılı meditasyon terapileri uygulamak isteyen insanlar için '7 Gün Sanat Terapisi' ve 'Yürüyüş ve Yoga İnzivası' gibi birçok aktivite ve program sunmaktadır. Bu program, Ordesa Ulusal Parkı'nda veya çevresindeki alanlarda gerçekleştirilen sanat terapisi atölyeleri, meditasyon yürüyüşleri ve doğa yürüyüşleri, meditasyon ve yoga dersleri gibi etkinlikleri içermektedir. Bu yöntemleri tercih edenler, enerjilerini geri kazanmak ve kendilerini fiziksel ve zihinsel olarak gençleştirmek için bir mola vererek, nefes alarak ve doğayla yeniden bağlantı kurarak terapiden geçmekte ve zihnin ve duyguların ötesinde içsel bir inzivayı deneyimlemektedir.</p> <p>Bu tür faaliyetlere bir başka örnek de Endülüs'ün kalbinde yer alan 'Finca La Donaira' tarafından sunulmaktadır. Girişim, konuklarına orman banyosu gibi duysal yoğunlaşma deneyimleri sunarak doğayla, kendileriyle ve çevreleriyle bağlantı kurmalarını sağlamakta, sağlık ve refahı teşvik etmektedir.</p>





Danimarka Saha Araştırması

Danimarka	Danimarka'da MBAT'ın mevcut durumu
	<p>Danimarka'da, Laury Rappaport tarafından tanımlanan resmi yapısında MBAT ile çalışan kimse yoktur. Resmi düzeyde (örn. doktorlar, psikologlar, terapi merkezleri, hastaneler), belgelenmiş yöntemler kullanılmakta ve araştırma ve kontrollü çalışmalara dayanmaktadır.</p> <p>Farkındalık hala alternatif bir tedavi olarak görülse de, Farkındalık Derneği, derneğin üyelik standartlarını tanımlamak ve yeniden düzenlemek için çok çalışmaktadır.</p> <p>Aarhus Üniversitesi'nde Danimarka Farkındalık Merkezi'nin kurulması ve farkındalık alanında araştırma ve öğretim yapılmasıyla, farklı ruh sağlığı sorunları yaşayan insanlar için farkındalığın etkisi ve değerinin vurgulanması sayesinde Sağlık Bakanlığı ile diyalog yolu kısalmıştır. Beklenti, bakanlığın farkındalığı, insanların refahını ve sağlığını geliştirebilecek diğer terapi biçimleriyle eşit düzeyde bir tedavi olarak onaylamasıdır.</p> <p>Farkındalık öğretmeni veya eğitmeni olmak için herhangi bir akreditasyon unvanı yoktur ve farkındalığa katılmış olan herkes prensipte farkındalık kursları ve eğitimleri sunabilir. Bu nedenle, eğitmenler için resmi bir eğitim düzenlenmesi ve temel düzeyde bilgi ve yeterliliğin mevcut olması için sertifika veya akreditasyon sağlanması yönünde bir istek vardır. Bu, katılımcıların tedavi kalitesi beklentisini karşılayacaktır.</p> <p>Danimarka'da sanat terapisi bağımsız bir terapi şekli olarak kabul edilmektedir. Birçok ergoterapist sanat terapisini hastalarla iletişim kurmanın ve onları gözlemlemenin bir yolu olarak kullanmaktadır. Resimler ve gözlemleri, doktorların ve psikologların tedavi planının ve iyileşme yolunun bir parçasıdır. "Sanat, hastalar için özgür bir alan ve kelimelere dökülmesi zor olabilecek her konuyu aktarmanın bir yöntemidir."</p> <p>(Sanat Terapisi Bölümü / kunstterapi.dk)</p>



	<p>Danimarka'daki mevcut eğilim, şefkatin farkındalığın bir uzantısı olacağı yönündedir. Farkındalık, SOSU Ostjylland'da yaptığımız gibi, ruh sağlığı sorunları olan çocukların ve gençlerin huzur bulmaları, başkalarıyla ilişki içinde olmaları ve daha fazla öğrenmeleri için okullarda giderek artan bir şekilde kullanılmaktadır.</p>
Danimarka	MBAT ve ilgili yöntemlerle elde edilen kazanımlar ve faydalar
	<p>Danimarka Farkındalık Merkezi'nde, en katı bilimsel standartlara uygun olarak yapılan çalışmalar ve araştırmalar, farkındalığın hiç şüphesiz yardımcı olduğunu göstermektedir:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Stresin azaltılması2. Artan merhamet3. Artan dikkat4. Kötü düşüncelerin azaltılması5. Artan sağlık <p>Avantaj 1:</p> <p>Meditasyon çalışmaları amigdalanın dengelendiğini gösteriyor ve psikologlar hastaların stresli durumlarda daha sakin ve daha az tepkisel olduklarını deneyimlediklerini doğruluyor. Düzenli olarak farkındalık meditasyonu eğitimi alan bireylerin, stres dönemlerinde ve hayatımızın sunduğu en yoğun yüklerde daha çabuk toparlandıklarına inanılmaktadır.</p> <p>Avantaj 2:</p> <p>Eğitim psikologlarına göre, farkındalık ve meditasyon diğer insanlara karşı sevgi, ilgi ve nezaket geliştirmektedir. Araştırmalar, beynin mutluluk ve merhamet devrelerinin geliştiğini ve hastaların deneyimlerinin bir kazan-kazan durumunu onayladığını doğrulamaktadır. Diğer insanlara karşı şefkat hissediyorsunuz ve bu da kendi içinizdeki mutluluk ve memnuniyet duygularının artmasını sağlıyor.</p> <p>Avantaj 3:</p> <p>Farkındalık-meditasyonu dikkati eğitirken, hem çalışmalar hem de deneyimler hastaların odaklanma becerilerinin arttığını ve</p>



	<p>dikkatlerinin daha az dağıldığını doğrulamaktadır. Hastalar iş hayatlarında da nasıl daha üretken olduklarını anlatmaktadır. Eğitimcilerin deneyimleri ise bu etkinin aylar ve yıllar boyunca devam ettiğini göstermektedir.</p> <p>Avantaj 4: Sürekli farkındalık eğitimi, depresyon ve anksiyete semptomlarını ve hastalığa eşlik eden kötü düşünceleri azaltır. Bunun nedeni, beyindeki "varsayılan ağın" daireler çizerek kötü düşünceler üretmek yerine "kapanmak" üzere eğitilebilmesidir. Varsayılan ağ, beynimizin bilinçli olarak meşgul olmadığı durumlarda, örneğin araba kullanırken ya da kitap okurken etkin olur.</p> <p>Avantaj 5: Farkındalık meditasyonuna katılan hastalar genel olarak daha iyi bir sağlık deneyimi yaşamaktadırlar. Fiziksel hastalık riski yüksek olan hastalar farkındalık meditasyonundan yararlanmaktadırlar. Eğitimciler, farkındalık meditasyonunu hastalara evde de öğrettiklerini gözlemleyerek, programa katılmadan önceki kadar hastalanmamalarını sağlamakta ve bu da yaşam kalitesini artırmaktadır.</p>
Danimarka	MBAT veya yaşlılarla ilgili yöntemlerle bağlantılı deneyim.
	<p>Pandemi sırasında halen çalışmakta olan yaşlılar için bir yaşlılık projesi yürütülmüştür. Projenin arka planında, Danimarkalıların ortalama yaşam süresinin uzaması ve dolayısıyla bilişsel bozukluklar ve bunama riskinin artması yatmaktadır. Aynı zamanda, daha ileri yaşlarda işyerine ve topluma katkıda bulunma yeteneğini sürdürme ihtiyacı da artmaktadır.</p> <p>Mindfulness og det grå guld (au.dk)</p>

**Yöntem:**

Proje, MBSR'nin etkisini bir kontrol grubuyla karşılaştırarak ölçen bir çalışma için özel sektörde çalışan 60 ila 65 yaş arası kişileri işe dahil etmiştir.

Her katılımcı için, eğitimi hemen mi alacağı yoksa bir bekleme listesine girip ancak 2 yıl sonra mı eğitim alacağı konusunda bir kura çekilmiştir. Bu bağlamda, seçilen ruh sağlığı belirteçleri üzerindeki etkiler 2 yıllık bir süre boyunca incelenebilmiştir. Bu belirteçler şunlardı:

- Kendi bildirdiği sağlık ve esenlik
- Uyku kalitesi
- Bilişsel işlev düzeyi
- Otonom sinir sistemi fonksiyonu

Aynı zamanda iş tatmini, hastalık izni ve işgücü piyasasında kalma üzerindeki etkisi de izlenmiştir.

Bulgular:

Araştırmacının projenin başındaki beklentileri doğrultusunda, MBSR eğitimi alan katılımcılar, bekleme listesindeki katılımcılara kıyasla daha iyi bir dayanıklılık sergilemiştir. Bu durum sadece ölçüm sırasında ve eğitimin bitiminden 4 ay sonra değil, aynı zamanda müdahaleden 12 ay sonra da görülmüştür.

MBSR eğitimine katılanlar ayrıca kendi kendilerine deneyimledikleri stres, anksiyete ve depresyon semptomlarının azaldığını ve yaşamdan daha fazla memnuniyet duyduklarını gözlemlemişlerdir.

Müdahalenin sonuçları, biliş ve stres yönetimi ile ilgili beyin fonksiyonları harekete geçirildiğinde ruh sağlığının korunabileceğini ve iyileştirilebileceğini göstermektedir.



	<p>Katılımcılar esenlik ve dayanıklılık konusunda sürekli iyileşmeler yaşamıştır.</p> <p>"Burada büyük bir potansiyel ve önemli bir görev yatıyor; ruh sağlığını koruyabileceğimiz ve eğitebileceğimiz anlayışını arttırmak ve bu kanıtlanmış yöntemleri kullanılabilir hale getirmek."</p> <p><u>Frontiers Pre-retirement Employees Experience Lasting Improvements in Resilience and Well-Being After Mindfulness-Based Stress Reduction(Frontiers Emeklilik Öncesi Çalışanlar Farkındalık Temelli Stres Azaltma Sonrası Dayanıklılık ve İyi Oluşta Kalıcı İyileşmeler Yaşıyor) (frontiersin.org)</u></p> <p>Çalışma hayatının son dönemindeki çalışanlar MBSR eğitiminden sonra daha fazla dayanıklılık ve esenlik deneyimi yaşamaktadır.</p> <p>Bu proje sendikaların, şirketlerin ve politikacıların ilgisini çekmiştir ve Farkındalık'ın belediyeler tarafından sunulan resmi sağlık hizmetlerine benzer etkili bir yöntem olarak tanınmasına yardımcı olabilir.</p> <p>Özel bir farkındalık uygulayıcısı, gelecek yaşlılar için yerel atölye çalışmaları sunmaktadır. Atölye çalışması ormanda gerçekleştiriliyor ve 3. Yaşa odaklanılıyor. Yeni ve farklı bir kimlikle nasıl başa çıkılacağı ve hala nasıl faydalı olunacağı ve hayatın nasıl anlamlı hale getirilebileceğine odaklanılıyor. Katılımcılar atölye çalışmalarının ücretini kendileri ödemek durumundadır.</p>
Danimarka	MBAT'da daha fazla beceri kazanmak için ihtiyaç duyulabilecek dijital yetkinlikleri/becerileri desteklemek amacıyla dijital araçlar ve içerikler üretilebilir.



Katılımcılara yönelik bir uygulama, bilinçli farkındalığın ne olduğu ve katılımcının uygulamayı kullanarak ne gibi faydalar elde edebileceği hakkında kısa bir giriş içermelidir. Farkındalığın ne olduğu ve bireyin tek başına veya başkalarıyla nasıl antrenman yapabileceğine dair kısa bir giriş olmalıdır. Uygulama kullanıcı dostu olmalı ve özel dijital beceriler olmadan kullanımı kolay olmalı ve elbette ücretsiz ve güncellenmesi kolay olmalıdır.

Egzersizlere giriş kısa ve öz olmalı, basit ve kolay uygulanabilir olmalı ve evde ya da ev dışında kolayca erişilebilen malzemeler olmalıdır. Egzersizlere, parlak ve olumlu bir ruh halini teşvik eden konuşma ve fonda çalan müzik eşlik etmelidir. Egzersizler, kendi yaratıcılığınıza ilham verebilecek ilgili resimler, videolar veya bağlantılar ile kendi kendine öğretici olmalıdır.

Katılımcıların birbirleriyle düşüncelerini ve egzersizlerini paylaşabilecekleri ve böylece ilgi alanlarına veya coğrafyaya dayalı ağlar kurabilecekleri bir sohbet forumunun olması iyi olacaktır.

Faaliyetlere hazırlık olarak kullanılabilecek rehberli meditasyonlar içeren bir modül olabileceği gibi, zamanın kısa olduğu ve faaliyetlere yönelik arzunun bulunmadığı durumlarda ayrı egzersizler olarak da kullanılabilir.

Her faaliyetten sonra, katılımcıların kendilerinin diğer faaliyetler üzerinde nasıl çalışabileceklerine dair örneklerle birlikte önerilerde bulunulmalıdır, tıpkı tüm faaliyetlerin hem tek başına hem de başkalarıyla uygulanma yöntemi ve olasılığı açısından seviye farklılıkları olabileceği gibi.

Son olarak, MBAT, farkındalık ve sanat terapisi hakkında daha fazla bilginin nerede bulunabileceğine dair bir brifing yanı sıra katılımcının yalnızlık veya izolasyon yaşaması halinde



	nereden yardım ve destek alabileceğine dair bir bölüm de bulunmalıdır.
Danimarka	MBAT'ı kullanarak fayda sağlayabilecek ağ üyeleri / girişimler / taraflar / paydaşlar
	<p>Sosu Ost Jylland'da birçok öğretmen halihazırda öğrencilere ve kurs katılımcılarına eğitim verirken farkındalıkla çalışmaktadır ve hepsinin ortak özelliği yaşlı veya engelli kişilerle çalışıyor olmalarıdır. Öğrenciler ve kurs katılımcıları, bu unsurları işyerlerine taşıyabilecek ve farkındalığın bu grup vatandaşlar için sağlayabileceği faydalara ilgi uyandırmaya yardımcı olabileceklerdir. Çalışanlardan biri Aarhus Üniversitesi'nden farkındalık konusunda yüksek eğitilmiş ve Danimarka'da yeni öğretmenler yetiştiriyor. Kendisi projenin kilit çalışanlarından biridir ve MBAT'i Danimarka'daki eğitim ağına tanıtmıştır.</p> <p>Öğretmenler farkındalığı bir tema olarak geliştirmek için işbirliği yapmıştır. Öğrenciler, eğitimin bir parçası olan etkinliklerle birlikte işyerlerinde iletişim kurabilirler. Beklenti, mezun olduktan sonra işyerinde kullanabilecekleri araçlara sahip olmalarıdır.</p> <p>Danimarka Farkındalık Derneği'nin bir üyesi olarak amaç, proje deneyimlerini ve sonuçlarını yönetim kuruluyla paylaşmak ve uzun vadede MBAT'i MBSR ile uyumlu bir eğitim olarak sunmaktır. Buradaki fikir, öğretmenlerin ve öğrencilerin yeni araştırma projeleri üzerinde işbirliği yapmalarını sağlamak ve farkındalık eğitimini insanlar arasında refahın artmasına önemli bir katkı olarak nitelendirmek için çalışmaktır.</p>
Danimarka	Herkesin ulaşabileceği MBAT ile ilgili eğitimler / fırsatlar
	Katılımcılar için faydalar arasında yalnızlık, izolasyon, hasta olma deneyiminin azalması ve gelecekte yeni bir pandemi



	<p>olması durumunda insanların çok daha iyi başa çıkabilecekleri araçlara sahip olacakları bir topluluk yer almaktadır.</p> <p>"Katılımcılar muhtemelen doktora daha az gidecekler ve kendi başlarına çok şey yapabilecekler. - Kendi hayatlarıyla daha iyi başa çıkabilecekler."</p> <p>"Farkındalığın insanları zihinsel olarak sağlıklı tutmak için etkili bir araç olduğunu kabul ederek, onlara kendi hayatlarını çok daha iyi yönetmeleri öğretilir, bu da toplum için çok daha ucuzdur."</p> <p>"Silkeborg Belediyesi'nden MBSR eğitimi veren bir eğitmenle röportaj; Stresten kurtulma ve işe dönüş."</p>
Danimarka	MBAT ile ilgili uygulamaları ücretsiz edinme fırsatları
	<p>Bunun için her şeyden önce farkındalığın hem kısa hem de uzun vadede ucuz ama etkili bir tedavi olarak kabul edilmesi ve katılımcıların kendi tedavilerinde aktif olabileceklerinin belgelenmesi gerekmektedir.</p> <p>"Sağlık Bakanlığı hem tedavinin etkisi hem de toplumun elde edebileceği maliyet faydası konusunda yeterli belgeye sahip olduğunda ve bu profesyonel bir panel tarafından onaylandığında, doğru yolda olacağız. Umarım bu yakın gelecekte gerçekleşir."</p> <p>"Genel olarak herkes için ücretsiz farkındalık için beklentiler daha belirsizdir."</p> <p>"Silkeborg belediyesinden MBSR eğitmeni ile röportaj, stresten kurtulma ve işe dönüş."</p> <p>Farkındalık projeleri için para sağlayan birkaç vakıf bulunmaktadır ve bu da tanınmaya yönelik bir hareket olduğunu göstermektedir. Psikologların ve terapi merkezlerinin, ilk etapta hibelerle ve travmalardan muzdarip vatandaşlar için ücretsiz olarak farkındalık sunma fırsatına sahip olacaklarına dair bir umut bulunmaktadır.</p>



Danimarka	Zihinsel sağlık bozukluğu olan yaşlıların MBAT tedavisinin etkinliği üzerine araştırma. Araştırmanın açıklaması ve dökümü.
	MBAT ile ilgili herhangi bir araştırma bulunmamaktadır.





Litvanya Saha Araştırması

Litvanya:	Litvanya’da MBAT’in mevcut durumu
	<p>Litvanya'da MBAT'nin durumu çok istikrarsızdır. Genellikle özel girişimlere dayanır, ancak hükümet tarafından finanse edilmez ve yasal çerçeveye yalnızca sanat terapisinin bir parçası olarak dahil edilir. Ruhsal bozukluğu olan kişilere destek olarak bahsedecek olursak, bu kişiler (her zaman olmasa da) MBAT ile ilgili faaliyetler alabilirler. Psikolojik ve sosyal yardım sağlanmasına ilişkin sorun bazı araştırmalarda ve siyasi belgelerde de dile getirilmiştir. Örneğin 2016 yılında Ulusal Sağlık Konseyi, sosyal hizmet uzmanları ve psikologların aile hekimleri ve bakıcılarla birlikte çalışmak zorunda olduğu birinci basamak sağlık hizmeti ekiplerinin ülkede henüz faaliyet göstermediğini belirtmiştir (Dėl šeimos gydytojo modelo įgyvendinimo, 2016 [Aile Hekimi Modelinin Uygulanması Üzerine, 2016]). 2017 yılında ruh sağlığı hizmetlerine erişimin oldukça sınırlı olduğu belirtilmiştir (Visuomenės sveikatos netolygumai, 2017 [Halk Sağlığı Dengesizlikleri, 2017]).</p>
Litvanya:	MBAT ve ilgili yöntemlerle elde edilen kazanımlar ve faydalar
	<p>Ruh sağlığının iyileştirilmesiyle bağlantılı başlıca faydalar şunlardır: stres ve kaygının azaltılması, ruh hali ve öz saygının iyileştirilmesi, daha tatmin edici kişisel ilişkiler, daha derin içgörü ve kendiniz ve başkaları için şefkat geliştirmenin yolları. Ayrıca, Sanat Terapisi ve Farkındalık'ta da belirtildiği gibi (daha fazla bilgi için: http://www.arttherapyandmindfulness.com/about/mindfulness-based-art-therapy/). Farkındalık uygulaması, zihnimizin, bedenimizin, duygularımızın ve düşüncelerimizin farkındalığını ve kendini keşfetmeyi içerir. Sanat yapmak, farkındalık pratiğimizde deneyimlediğimiz ve keşfettiğimiz deneyimleri tanımamıza yardımcı olur. Sanat yapmak, kendimizi kelimelerin ötesinde ifade etmenin bir yoludur. Yaşadığımız hisleri fark ederek bizi şimdiki an deneyimlerimizde olmaya teşvik eder. Sonuç olarak, MBAT sadece kişinin zihinsel ve fiziksel sağlığını</p>



iyileştirmeye değil, aynı zamanda kendini daha iyi tanımasına da yardımcı olabilir.

Belirli MBAT avantajları (daha detaylı bilgi için

<https://www.verywellmind.com/mindfulness-based-art-therapy-4588189> adresini ziyaret edebilirsiniz) şunlardır:

- gelişmiş psikolojik istikrar
- yaşam kalitesinde (QoL) iyileşme
- sakin, odaklanmış bir dikkat durumunu yansıtan beyin örüntülerindeki değişiklikler
- beyinde daha kalın ve daha gelişmiş gri madde alanları
- Beyninizde sanat yaratmanızı ve sanat üretimine odaklanmanızı sağlayan sinirsel yolların geliştirilmesi
- Psikolojik sıkıntı yaşarken ne düşündüğünüzün ve ne yaptığınızın daha az farkında olduğunuz bilişsel kaçınmanın azalması
- gelişmiş sezgi ve kendi bedeninize güven (nasıl hissettiğiniz ve bunun ne anlama geldiği)
- artan duygusal farkındalık
- artan kontrol duygusu ve içsel düşünceleri paylaşma becerisi
- gizli kalmış altta yatan sorunlara ilişkin farkındalığın artması
- soyut duyguları iletme becerisi
- özsaygı ve kendini kabulde artış
- gelişmiş dikkat süresi

Son olarak, farkındalık temelli sanat terapisi faydalıdır çünkü uygulaması psikoterapi randevularına katılmaktan daha kolay olabilir (kendi kendine yardım MBAT durumunda).

Meditasyon, birçok sanat temelli farkındalık biçimi gibi evde kendi başınıza uygulanabilir.



Litvanya:	MBAT veya yaşlılarla ilgili yöntemlerle bağlantılı deneyim
	<p>Sosyal Hizmetler Kanunu uyarınca Litvanya'da sosyal hizmetler belediyede planlanır ve Sosyal Destek Departmanları tarafından organize edilir. Sosyal hizmet sağlayıcıları olarak belediye ve belediye dışı sosyal hizmet kurumları ve kamu kuruluşları sayılabilir. Bu tür sağlayıcılar genellikle yaşlı vatandaşlarla ilgilenir. Litvanya'nın her belediyesinde bu tür hizmetler bulunmaktadır. Sosyal hizmet merkezleri evde yardım hizmetleri sunarak bir kişinin (ailenin) evini yönetmesine yardımcı olur. Ana yararlanıcılar yaşlılar ve çeşitli engelleri olan yetişkinlerdir.</p> <p>Ayrıca, yardıma ihtiyacı olan veya gün içinde sürekli bakıma ihtiyaç duyan engellilere, yaşlılara ve fiziksel veya zihinsel engelli yetişkinlere evde veya bir kurumda gündüz sosyal bakım hizmetleri verilmektedir. Bu tür kurumlarda, kurumun inisiyatifine bağlı olarak, MBAT terapisi sağlanabilmektedir. Ancak Litvanya'da MBAT terapisi mevcut değildir: genellikle sanat terapisi ve farkındalık terapisi ayrı olarak mevcuttur.</p>
Litvanya:	MBAT'da daha fazla beceri kazanmak için ihtiyaç duyulabilecek dijital yetkinlikleri/becerileri desteklemek amacıyla dijital araçlar ve içerikler üretilebilir.
	<p>MBAT ile ilgili dijital araçlar mümkün olduğunca kolay olmalıdır, sonuç olarak her insan (yaşlılar bile) kolayca kullanabilmelidir. Bazı yaşlıların gerekli BT becerilerine sahip olmadığı bir sır değildir; ayrıca sağlık durumlarının kötü olması (görme, işitme ve diğer sorunlar) nedeniyle bazıları araçları tam olarak kullanamamaktadır.</p> <p>Daha önce de belirtildiği gibi, yaşlılar tarafından en yaygın olarak kullanılan kaynaklar bilgisayar ve internettir ve kullanım türü 4 kategoride gruplandırılmıştır: eğitim, bilgi, iletişim ve eğlence. Bu kaynakların özel kullanım için mevcudiyetinde eğitim düzeyine bağlı farklılıklar bulunmasına rağmen, cinsiyet veya yaş açısından önemli bir farklılık bulunmamıştır (Fombona, Agudo-Prado ve Sevillano, Angeles, 2012). Bu</p>



	<p>durum göz önünde bulundurulduğunda, araçları kullanmak için yalnızca temel BT yetkinliklerine (cihazı açmak, uygulamayı açmak, modu seçmek) ihtiyaç duyulmalıdır.</p> <p>Fombona, Javier & Agudo-Prado, Susana & Pascual Sevillano, María Angeles (2012). Yaşlılar Arasında Dijital Araçların Kullanımı. Comunicar. 20. 193-201. 10.3916/C39-2012-03-10.</p>
Litvanya:	MBAT'ı kullanarak fayda sağlayabilecek ağ üyeleri / girişimler / taraflar /paydaşlar
	<p>Yararlanıcıların listesi çok uzundur; doğrudan hedef gruplardan (yaşlılar, engelliler, çocuklar ve sıradan insanlar) başlayarak tüm topluma kadar uzanmaktadır.</p> <p>Araştırmalar, özellikle birleşik fiziksel hastalıkları olan kişilerde, MBAT'a verdikleri yanıt açısından umut vaat eden psikolojik sorunlardan bazılarının aşağıdakileri içerdiğini göstermektedir. (Bkz. https://www.verywellmind.com/mindfulness-based-art-therapy-4588189):</p> <ul style="list-style-type: none">• anksiyete bozuklukları• yeme bozuklukları• madde bağımlılığı (nüks önleme)• depresif bozukluklar• stresle ilgili sorunlar• öfke ile ilgili sorunlar <p>Yararlanıcılar,</p> <p>Bölgesel düzeyde:</p> <ul style="list-style-type: none">• 65 yaş üstü yaşlılar• 65+ yaşlılarla çalışan uzmanlar <p>Ulusal düzeyde:</p> <ul style="list-style-type: none">• Hastaneler



	<ul style="list-style-type: none">• Gündüz bakım merkezleri• Dernekler• STK'lar• örgün ve yaygın eğitim kurumları <p>Uluslararası düzeyde:</p> <ul style="list-style-type: none">• Proje ortağı ülkelerin dışındaki örgün ve yaygın eğitim kurumları• STK'lar• Ruh sağlığı kurumları, eğitim kurumları <p>Avrupa genelinde farklı seviyelerdeki eğitim ve kamu yetkilileri ve diğerleri.</p>
Litvanya:	Herkesin ulaşabileceği MBAT ile ilgili eğitimler / fırsatlar
	<p>Litvanya'da zihinsel engelli kişilerin topluma gerçek anlamda entegrasyonunu ve tam bir yaşam sürmelerini sağlamak amacıyla bir dizi özel yasa ve diğer yasal düzenlemeler kabul edilmiştir:</p> <ul style="list-style-type: none">i. Litvanya Cumhuriyeti Eğitim Kanunu (1991) - tüm okul öncesi ve okul çağındaki çocukların ikamet ettikleri yere mümkün olduğunca yakın bir yerde eğitim almalarını sağlar;ii. Yerel Yönetimler Kanunu (1994) - belediyenin özerk bir işlevi olarak sosyal hizmetler sağlayan kamu kuruluşlarının kurulması, sürdürülmesi ve bu kuruluşlarla işbirliği yapılması;iii. Akıl Sağlığı Bakım Yasası (1995) - zihinsel engelli bireyler için akıl sağlığı bakımını düzenler;iv. Kamu Kuruluşları Kanunu (1995) - Litvanya Cumhuriyeti kanunlarına göre düzenlenen ve faaliyet gösteren şirketlerin kurulmasına (kurucusu olunmasına) izin verir;



	<p>v. Özel Eğitim Yasası (1998) - engelli yetişkinlerin eğitimini sağlar;</p> <p>vi. Litvanya Cumhuriyeti Hemşirelik Uygulama Kanunu;</p> <p>vii. Sosyal destek kavramı (1994) - engelli hizmetlerine yardım sağlanmasını yasal olarak tesis etmiştir.</p> <p>Sosyal Hizmetler Kanunu (1996), sosyal hizmetlerin geliştirilmesi için yasal zemini oluşturmuştur.</p> <p>Bir sanat terapisti, kişisel sağlık uzmanlarıyla birlikte ve yalnızca kurumun kişisel sağlık hizmetleri sunma hakkını veren kişisel sağlık hizmetleri lisansına sahip bir kişisel sağlık hizmetleri kurumunda çalışır ve yasal düzenlemelere göre sanat terapisti tarafından diğer kişisel sağlık uzmanlarıyla birlikte sunulması gerekir.</p>
Litvanya:	MBAT ile ilgili uygulamaları ücretsiz edinme fırsatları
	<p>Ne yazık ki 65 yaşından genç, engelli ya da başka sorunlarla karşı karşıya olan kişiler için MBAT'ı (ya da sanat terapisini veya farkındalık terapisini) ücretsiz olarak almak çok zordur. Farklı projelerin bir parçası olarak bir belediye, hükümet veya AB fonları tarafından finanse edilebilen nadir durumlar dışında, bu tür terapiler çoğu zaman ücretlidir. Ancak, bu tür projeler ve fonlar genellikle bu tür projeleri yöneten kurumların inisiyatifine bağlıdır.</p>
Litvanya:	Zihinsel sağlık bozukluğu olan yaşlıların MBAT tedavisinin etkinliği üzerine araştırma. Araştırmanın açıklaması ve dökümü
	<p>Litvanya'da MBAT hakkında çok az araştırma bulunmaktadır. Ne yazık ki, sanat terapisti veya farkındalık hakkındaki veriler de çok sınırlıdır.</p>
Litvanya:	Litvanya'da çevre dostu MBAT veya MBAT ile ilgili yöntemler uyguluyor musunuz?
	<p>Ne yazık ki, Litvanya'da çevre dostu Sanat terapileri hakkında herhangi bir veri bulunamamıştır.</p>



Türkiye Saha Araştırması

Türkiye:	The current situation of MBAT in Türkiye
	<p>Farkındalık temelli sanat terapisi, Türkiye için nispeten yeni bir kavramdır. Sanat terapisinin aksine farkındalık ve sanat terapisinin birlikte kullanıldığı bir terapi olduğu için bu terapi türü Türkiye'de henüz çok fazla kullanım bulmamış ve yeterince yaygınlaşmamıştır. Bilindiği üzere bu kavram ilk olarak 2009 yılında psikolog ve yazar Laury Rappaport'un "Mindfulness and the Arts Therapies: Theory and Practice(Farkındalık ve Sanat Terapileri: Teori ve Uygulama)" adlı kitabında yer almıştır.</p> <p>MBAT Türkiye'de çok fazla uygulama alanı bulamamıştır. En basit anlatımıyla MBAT, farkındalık eğitiminin (örneğin meditasyon) faydalarını bir sanat terapisi çerçeve yapısı içinde birleştiren avantajlı bir terapi olarak tanınmasına yol açmıştır.</p>
Türkiye:	MBAT ve ilgili yöntemlerle elde edilen kazanımlar ve faydalar



Farkındalık temelli sanat terapisinin sayısız faydası deneysel araştırmalarla tespit edilmiştir. MBAT'a verdikleri yanıt açısından umut vaat eden psikolojik sorunlardan bazıları (O'Grady ve Wayne, 2007) şunlardır (özellikle birleşik fiziksel hastalıkları olan kişilerde):

- Anksiyete bozuklukları
- Yeme bozuklukları
- Madde bağımlılığı (nüks önleme)
- Depresif bozukluklar
- Stresle ilgili sorunlar
- Öfke ile ilgili sorunlar

Genellikle MBAT, koroner arter hastalığı (KAH) ve farklı kanser türleri de dahil olmak üzere psikolojik endişeleri gidermek için fiziksel hastalığı olan kişilerde kullanılır. Bu bireyler için farkındalık temelli sanat terapisi, sıkıntı seviyelerini düşürmeye ve yaşam kalitelerini artırmaya yardımcı olabilir. MBAT'nin literatürde gösterilen bazı spesifik psikolojik faydaları şunlardır:

- Psikolojik istikrarın geliştirilmesi
- Yaşam kalitesinin iyileştirilmesi (QoL)
- Sakin, odaklanmış bir dikkat durumunu yansıtan beyin örüntülerindeki değişiklikler
- Beyinde daha kalın ve daha gelişmiş gri madde alanları
- Beyinde odaklanmayı ve sanat yaratmayı sağlayan sinirsel yolların gelişimi
- Psikolojik sıkıntı anında farkındalığın azalmasının engellenmesi.
- Duygusal farkındalıkta artış
- Artan kontrol duygusu ve içsel düşünceleri paylaşma yeteneği
- Önemli gizli konulara ilişkin farkındalığın artırılması
- Soyut duyguları aktarabilme becerisi
- Özsaygı ve kendini kabulde artış
- Artan dikkat süresi



	<p>Son olarak, farkındalık temelli sanat terapisi faydalıdır çünkü pratik yapmak psikoterapi randevularına katılmaktan daha kolay olabilir (kendi kendine yardım MBAT durumunda). Meditasyon, sanat temelli farkındalığın birçok türü gibi, evde kendi başınıza uygulanabilir. Bu bir terapistle etkileşimin yerini tutmasa da, stresle mücadele etmek ve psikolojik zorlukları yönetmek için günlük hayatta MBAT uygulamanın birçok uygun maliyetli yolu vardır.</p>
Türkiye:	MBAT veya yaşlılarla ilgili yöntemlerle bağlantılı deneyim.
	<p>Literatür tarandığında yaygın olarak kullanılan bir yöntem olmadığını görüyoruz. Sınırlı sayıda örnek vaka ve çalışmanın 65 yaş üstü yaşlılarla çalışıldığını görüyoruz.</p> <p>Beklenen yaşam süresi dikkate alındığında, özellikle Türkiye gibi ülkelerde 65 yaş üstü bireylerin sanat ya da bireysel hobilerden ziyade öz bakıma daha fazla zaman ayırdıklarını ve daha durağan bir yaşam sürdürdüklerini söylemek mümkün. Dolayısıyla yaşlılar için sanat terapisinin 50-55 yaşından sonra uygulanabilir olma olasılığı daha yüksektir.</p> <p>Öte yandan, yaşamın sonuna yaklaşan hastalar için, farkındalık temelli sanat terapisi maneviyat, yaşamın anlamı, inanç ve huzur ile bağlantı kurmada yardımcı olabilir. MBAT hastalığın fiziksel semptomlarını azaltmaya yardımcı olamasa da, hafifletici bakımın hedeflerini yansıtan sıkıntı zamanlarında duygusal refahı ve psikolojik gücü artırmada faydalı olabilir. Bu aşamada dijital sanatın kullanımı da araştırılmaya değer olacaktır</p>
Türkiye:	MBAT’da daha fazla beceri kazanmak için ihtiyaç duyulabilecek dijital yetkinlikleri/becerileri desteklemek amacıyla dijital araçlar ve içerikler üretilebilir.
	<p>Farkındalık Temelli Sanat Terapilerinde kullanılacak dijital sanat ve türleri, dijital becerilerin geliştirilmesinin yanı sıra terapinin daha fazla bireye ulaşmasını sağlayacaktır. Ayrıca bireyler arasındaki</p>



	etkileşimi azalttığı düşünüldüğünde daha yoğun dijital etkileşim araçlarına ihtiyaç duyulabilir. Bu noktada terapinin gruplarla uygulanabilirliği önem kazanmaktadır.
Türkiye:	MBAT'ı kullanarak fayda sağlayabilecek ağ üyeleri / girişimler / taraflar /paydaşlar
	<p>İlk olarak, Daniel A. Monti, Caroline Peterson, Elisabeth J. Shakin Kunkel, Walter W. Hauck, Edward Pequignot, Lora Rhodes ve George C. Brainard Thomas Jefferson University of Philadelphia'nın "A Randomized, controlled trial of Mindfulness-Based Art Therapy (MBAT) for Women with Cancer(Kanserli Kadınlar için Farkındalık Temelli Sanat Terapisinin (MBAT) Tesadüfi, kontrollü bir çalışması)" adlı çalışmasında derinlemesine incelendiği gibi, Ruh Sağlığı ile çalışan hastaneler veya kurumlar ana yararlanıcılar olabilir.</p> <p>Ayrıca, sanat sektöründe yaygınlaştırılması sanatın daha geniş kitleler tarafından ilgi görmesine katkıda bulunacaktır. Sanat terapistlerinin çoğunlukla çocuklar, gençler, yetişkinler ve yaşlılarla çalıştığı düşünüldüğünde, Farkındalık Temelli Sanat Terapisi, çok çeşitli zorlukları, engelleri veya teşhisleri olan bireylerle çalışan herhangi bir kurum tarafından kullanılmaya uygun olacaktır. Bunlar arasında duygusal, davranışsal veya zihinsel sağlık sorunları, öğrenme veya fiziksel engeller, yaşamı sınırlayan koşullar, nörolojik koşullar ve fiziksel hastalıklar yer almaktadır.</p> <p>Bu nedenle, Farkındalık Temelli Sanat Terapisi'nden yararlanıcılar:</p> <ul style="list-style-type: none">• Hastaneler• Ruh Sağlığı Kurumları• Sanat alanında çalışan kurumlar• Eğitim sektörü• Gençlik ve ilgili ağlarla ilgilenen kurumlar <p>olarak listelenebilir.</p>
Türkiye:	Herkesin ulaşabileceği MBAT ile ilgili eğitimler / fırsatlar



	<p>Farkındalık Temelli Sanat Terapisi ile ilgili tüm olanaklara ve eğitimlere çok kolay ulaşılabildiğini söylemek zordur. Literatür tarandığında Farkındalık Temelli Sanat Terapisine yönelik çok az sayıda çalışma ve uygulama görülmektedir. Bu sonuç, Farkındalık Temelli Sanat Terapisine yönelik çalışmaları ve uygulamaları daha değerli ve yenilikçi kılmaktadır. Dolayısıyla bu alanda yapılacak her çalışma, üretilecek her içerik çok değerli olacaktır.</p>
Türkiye:	MBAT ile ilgili uygulamaları ücretsiz edinme fırsatları
	<p>Literatür tarandığında MBAT ile ilgili uygulamalara ücretsiz olarak ulaşmanın bir yolu bulunmamaktadır. Farkındalık Temelli Sanat Terapisini kullanan uzman sayısının az olması, ihtiyaç duyulduğunda sıklıkla tercih edilen bir terapi olmaması gibi nedenler bu durumun sebebi olarak görülebilir. Bu nedenle Farkındalık Temelli Sanat Terapisi için yapılacak her türlü çalışma ve oluşturulacak içerik çok değerli olacaktır. Kapsamlı yaygınlaştırma faaliyetleri sonrasında ulaştırılacak içerikler alandaki büyük bir boşluğu da dolduracaktır. Terapinin tanınırlığı için yapılacak çalışmalar ve sunulacak içerikler daha fazla uzman tarafından bilinmesine ve tercih edilmesine neden olacaktır.</p>
Türkiye:	Zihinsel sağlık bozukluğu olan yaşlıların MBAT tedavisinin etkinliği üzerine araştırma. Araştırmanın açıklaması ve dökümü.
	<p>Farkındalık Temelli Sanat Terapisi Türkiye'de nispeten yeni bir kavramdır. Sanat terapisinden farklı olarak bu terapi biçimi, farkındalık ve sanat terapisinin birlikte kullanıldığı bir terapidir. Bu kavram ilk kez psikolog ve yazar Laury Rappaport tarafından 2009 yılında Awareness and Art Therapies(Farkındalık ve Sanat Terapileri) adlı kitapta dile getirilmiştir. En basit anlatımıyla MBAT, farkındalık eğitiminin (örneğin meditasyon) faydalarını bir sanat terapisti çerçevesinde birleştirir. Bu makalede, farkındalık temelli sanat terapisinin ne olduğu ve kullanım alanları hakkında bilgiler yer almaktadır.</p>
Türkiye:	Türkiye'de çevre dostu MBAT veya MBAT ile ilgili yöntemler uyguluyor musunuz?



Environment and Behavior dergisinde yayınlanan yeni bir çalışma (Smith, 2022), farkındalık egzersizlerinin doğayla daha fazla etkileşime ve çevre yanlısı davranışlara yol açtığına işaret etmektedir. Daha dikkatli insanların daha iyi çevreciler olduğu söylenebilir.

Ayrıca duygularımızı ve düşüncelerimizi daha bilinçli bir şekilde yönetmemizi sağlar ve bu farkındalık olumlu zihinsel sonuçlarla ilişkilidir.

Dolayısıyla yürütülen sanatsal faaliyetler, bilinçli ya da bilinçsiz olarak MBAT yaklaşımıyla örtüşen bazı etkinlikleri içermektedir. Bu kapsamda yürütülen çalışmalar genellikle doğa ile doğrudan etkileşim içinde gerçekleştirilmektedir. Faaliyetlerinde çevre ve doğa ile temas halinde olan bireyler sürdürülebilir sanatı da önemsemektedir. Doktora öğrencisi Scott M Pickett, farkındalığın dikkat ve duyarlılığı güçlendirdiğini, bunun da insanları doğanın, çevrenin ve/veya iklim değişikliğiyle ilgili bilgilerin farkına varmaya yöneltebileceğini belirtiyor (Pickett S. M., vd., 2022).

Bu amaçla Türkiye'de yürütülen MBAT temelli faaliyetlerin çoğu çevre dostu bir yöntem içermektedir. Özellikle yaşlı bireylerle yapılan sanatsal faaliyetler, doğa ile iç içe ve doğayı ana tema olarak kullanan atölye çalışmalarını içermektedir.

Katılımcıların etkinlikler sonrasında çevresel döngü konusunda daha bilinçli oldukları ve çevre dostu davranışlarda bulunma eğilimlerinin arttığı gözlemlenmektedir (Cuncic, 2021). Farkındalık yönünde gelişen duygu yoğunluğunun ilk temas ettikleri çevre ile etkileşimi de kapsadığı görülmektedir. MBAT felsefesinin en önemli faydası ise zihinsel sonuçlarla bağlantılı olarak duygu ve davranışlarda toplumsal duyarlılıklara eğilimin arttığının görülmesidir.





Polonya Saha Araştırması

Polonya:	The current situation of MBAT in Poland
	<p>Polonya'da, bilinçli farkındalık eğitiminin faydalarını ve sanat terapisi yapılarının çerçevesini birleştiren MBAT neredeyse hiç tanınmamaktadır. Sanat terapisi kesinlikle daha sık işaret edilmekte ve hakkında konuşulmaktadır.</p> <p>Polonya'da tıbbi tedavide sanat terapisi, psikiyatri servislerinde (yataklı servisler ve gündüz bakım merkezleri), ZOL-e'de (Bakım ve Tedavi Merkezleri), geriatri servislerinde, rehabilitasyon servislerinde (nörolojik rehabilitasyon, ortopedik rehabilitasyon), alzheimer servislerinde (demans tedavisi) terapötik faaliyetlerin önemli bir bileşenidir.</p>
Polonya:	Benefits and gains with MBAT and related methods
	<p>Farkındalıkla sanat terapisi ve diğer ilgili faaliyetler (müzik terapisi, ergoterapi, tiyatro terapisi, masal terapisi, film terapisi, koreoterapi, rahatlama, sanat terapisi), hastanın tam sağlığına kavuşmasında veya mümkün olduğunca iyileşmesinde önemli bir unsurdur.</p> <p>Yukarıda bahsedilen faaliyetlere aktif katılım sayesinde hastalar dikkatlerini yaratıcı ve hayal gücüne dayalı sanatsal faaliyetlere yoğunlaştırma fırsatı bulmakta, bu da onların zevk ve neşe bulmalarını sağlamakta ve onları genellikle uzun süren ve günlük yaşamlarında baskın olan rahatsızlıklardan uzaklaştırmaktadır.</p> <p>Günlük yaşamdan genel memnuniyet düzeyinde belirgin bir iyileşme görülmekte ve pek çok vakada hastalar daha önce hiç görmedikleri yeni olasılıkları keşfetmektedirler.</p> <p>Yeni yaşam hedefleri ortaya çıkar ve genellikle yeni sanatsal ilgi alanları hayatlarının geri kalanında onlarla birlikte kalmaya devam eder. Sanatlarıyla ilgili sevinçlerini sağlık personeli (doktorlar,</p>



hemşireler) ve aileleriyle paylaşmaya isteklidirler. Kronik ağrı şikayetlerine daha az odaklandıklarını vurgulamaktadırlar.

Genellikle farkındalıkla birleşen bu yaratıcı faaliyet boş zamanlarını doldurmak için kullanılır ve ortaya çıkan eserler başkalarına hediye edilir.

Farkındalık unsurlarını kullanan sanatsal faaliyetler, genellikle kendilerini yalnız hisseden ve ailelerinden uzaklaşan yaşlılar ve multimorbiditesi olanlar üzerinde doğal bir stres giderici etkiye sahiptir (bu tür stres uyku bozukluklarını etkiler ve farkındalık sanat terapisi ile ilişkili rahatlama düzenli, sağlıklı uykuyu geri kazandırır).

Sanatla Dikkatli Temas, günlük yaşamda konsantrasyonu artırır, yaratıcı düşünce ve eylemi uyandırır.

Farkındalık temelli sanat terapisinin faydalı kullanımının doğrulandığı en sık belirtilen psikolojik sorunlar şu şekilde listenebilir:

- Anksiyete bozuklukları
- Yeme bozuklukları
- Madde bağımlılığı (nüks önleme)
- Depresif bozukluklar
- Stresle ilgili sorunlar
- Öfke sorunları

MBAT'ın literatürde gösterilen faydaları şunlardır:

- Zihinsel dengenin iyileştirilmesi
- Yaşam kalitesinin iyileştirilmesi (QoL)
- Sakin, odaklanmış bir dikkat durumunu yansıtan beyin örüntülerindeki değişiklikler
- Beyinde daha kalın ve daha gelişmiş gri madde alanları



	<ul style="list-style-type: none">• Beyinde yaratıcılığı ve sanat yapmaya odaklanmayı sağlayan sinirsel yolların gelişimi• Zihinsel stres yaşadığınızda ne düşündüğünüzün ve ne yaptığınızın daha az farkında olduğunuz bilişsel kaçınmanın azalması• Sezgilerinizi ve kendi bedeninize olan güveninizi geliştirmek (nasıl hissettiğiniz ve bunun ne anlama geldiği)• Artan duygusal farkındalık• Artan kontrol duygusu ve içsel düşünceleri paylaşma yeteneği• Gizli kalmış altta yatan sorunlara ilişkin artan farkındalık• Soyut duyguları iletme becerisi• Özsaygı ve kendini kabulde artış• Dikkatin iyileştirilmesi
Polonya:	MBAT veya yaşlılarla ilgili yöntemlerle bağlantılı deneyim
	<p>Sanat terapisi ve ergoterapi, psikiyatri servislerinde, nörolojik ve ortopedik rehabilitasyon servislerinde ve hastaların neredeyse %100'ünün 65 yaşın üzerinde olduğu psikiyatrik ZOL servislerinde kullanılmaktadır.</p> <p>Mevcut literatürde, profesyonel makalelerde ve özel yayınlarda bu konuda spesifik ve kapsamlı veri eksikliği bulunmaktadır.</p>
Polonya:	MBAT'da daha fazla beceri kazanmak için ihtiyaç duyulabilecek dijital yetkinlikleri/becerileri desteklemek amacıyla dijital araçlar ve içerikler üretilebilir
	<p>Akıllı telefonlar için uygulama, yaşlılar için sanatla ilgili farklı türde etkinlikler sunar.</p>
Polonya:	MBAT'ı kullanarak fayda sağlayabilecek ağ üyeleri / girişimler / taraflar / paydaşlar
	<ul style="list-style-type: none">• Hastaneler



	<ul style="list-style-type: none">• Tedavi tesisleri• DPS• Eğitim ve öğretim kurumları• Üçüncü Yaş Üniversiteleri• Huzurevleri
Polonya:	Herkesin ulaşabileceği MBAT ile ilgili eğitimler / fırsatlar
	Farkındalık temelli sanat terapisi konusunda eğitim (kurslar, atölye çalışmaları, lisansüstü çalışmalar ve diğerleri) bulunmamaktadır. Önerilen teklifler arasında sanat terapisi (lisansüstü çalışmalar, 2 veya 3 dönem) ve kurslar ve atölye çalışmaları, MBSR, MBCT, MBLC bulunmaktadır.
Polonya:	MBAT ile ilgili uygulamaları ücretsiz edinme fırsatları
	Veri bulunmamaktadır.
Polonya:	Zihinsel sağlık bozukluğu olan yaşlıların MBAT tedavisinin etkinliği üzerine araştırma. Araştırmanın açıklaması ve dökümü.
	Veri bulunmamaktadır.
Polonya:	Polonya'da çevre dostu MBAT veya MBAT ile ilgili yöntemler uyguluyor musunuz?
	MBAT Polonya'da neredeyse hiç bilinmemektedir. Bu tedavi şekline ilişkin bilgiler çok azdır ve pratikte mevcut değildir. Bu nedenle, Polonya'da çevre dostu MBAT kullanımı hakkında güvenilir bilgi sağlamak mümkün değildir.





Özet/Sonuç

Ortak ülkelerde yapılan derinlemesine araştırma, ortak ülkelerde MBAT'nin mevcut durumuna ilişkin önemli bilgiler ortaya koymuştur.

Güney Kıbrıs'ta, Laury Rapport tarafından önerilen tanım ve ilkeye dayalı olarak MBAT kullanılmamaktadır. Sanat terapisi kullanılmaktadır ancak kapsamı sınırlıdır. Güney Kıbrıs raporuna göre, MBAT kullanımı, nasıl uygulanacağına dair rehberlik içeren bir uygulama oluşturularak desteklenebilir. Bunu yapmak daha az imkana sahip olanlara fayda sağlayabilir. Güney Kıbrıs'ta MBAT için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

İspanya'da sadece özel kurumlar MBAT eğitimi vermektedir. MBAT eğitimi uzun ve pahalıdır, bu nedenle eğitim alma fırsatları sınırlıdır. İspanya ayrıca COVID-19 salgınından sonra MBAT almak için özel klinikleri ziyaret eden genç ve yaşlıların sayısında bir artışla karşı karşıyadır.

Danimarka'da da MBAT, Laury Rapport tarafından önerilen tanım ve ilkeler doğrultusunda kullanılmamaktadır. Farkındalık bir tedavi seçeneği olarak kullanılmaktadır ancak standartların belirlenmesi için hala zamana ihtiyaç vardır. Sanat terapisi de bilinçli farkındalıktan bağımsız bir yöntem olarak kullanılmaktadır. Güney Kıbrıs gibi Danimarka da MBAT için rehberlik içeren bir uygulamanın kullanılmasını önermiştir. MBAT uygulamaları, daha az imkâna sahip kişilerin erişebileceği kapsayıcı bir şekilde düzenlenmelidir.

Litvanya'da MBAT ile ilgili durum istikrarsızdır. İspanya gibi, sadece özel kurumlar MBAT sunmaktadır. Güney Kıbrıs ve Danimarka gibi Litvanya da temel BT becerileri gerektiren bir uygulamanın kullanılmasını teklif etmiştir. Litvanya'da MBAT alanındaki araştırma ihtiyaçları da vurgulanmaktadır.

Diğer tüm ülkelerde olduğu gibi Türkiye'de de MBAT yaygın olarak kullanılmamaktadır. Diğer ülkelerden farklı olarak Türkiye, terapilerde yüz yüze etkileşimin önemini vurgulayarak dijital araçların dikkatli kullanılmasını önermiştir. Türkiye, MBAT'ın daha görünür olmasının, daha az imkana sahip



olanların erişimini kolaylaştırabileceğini öne sürmüştür. Ve diğer ülkelerle uyumlu olarak Türkiye, MBAT kullanımı hakkında daha fazla araştırma yapılmasını önermiştir.

Polonya'da da MBAT yaygın olarak kullanılmamaktadır (diğer ülkelere benzer şekilde). Sanat terapisi ve mesleki terapiler 65 yaş üstü hastalar için popüler yaklaşımlar olarak öne çıkmaktadır. Ülkelerin çoğuna paralel olarak Polonya da akıllı telefonlar için uygulamalar geliştirmenin gerekliliğini ortaya koymuştur. Polonya ayrıca MBAT için eğitim fırsatlarının ve araştırmaların eksikliğinden de bahsetmiştir.

Özetle, ortak ülkelerin raporlarından MBAT'ın yaygın bir yöntem olmadığı ve uygulandığında da (Laury Rapport tarafından sağlanan tanıma kıyasla) farklı tanım ve ilkelerle kullanıldığı açıktır. Bu durum, MBAT ile ilgili net bir tanımın yapılması ihtiyacının ortaya çıktığını vurgulamaktadır. MBAT uygulamalarını sadece özel kuruluşlar sağladığı için MBAT'a erişimin (mevcut olduğunda) sınırlı olduğu da açıktır. Hükümetler arasında farkındalık yaratmak ve MBAT ile ilgili uygulamalara ücretsiz erişim fırsatlarını tetiklemek çok önemli görünmektedir. Akıllı telefonlar için uygulamaların oluşturulması, özellikle ulaşım engelleri yaşayan yaşlılar için MBAT'a ücretsiz erişim sağlayabilir. Son olarak, ilgili ülkelerde MBAT ve yaşlılar için MBAT hakkında daha fazla araştırma yapılması gerekmektedir.



Örnek Olaylar/Uygulamalar:

Güney Kıbrıs'ın Katkısı

İspanya'nın Katkısı

Danimarka'nın Katkısı

Litvanya'nın Katkısı

Türkiye'nin Katkısı

Polonya'nın Katkısı

Giriş

Aşağıdaki bölüm, Güney Kıbrıs, İspanya, Danimarka, Litvanya, Türkiye ve Polonya dahil olmak üzere ilgili ülkelerde MBAT'nin uygulanmasına ilişkin vaka çalışmaları sunmaktadır. Bu vaka çalışmaları boyunca, yaklaşım, metodolojiler, yaklaşımın kullanım süreci ve MBAT'ın ruh sağlığı sektörüne nasıl yardımcı olduğu hakkında ayrıntılı bilgiler tartışılmaktadır. Her ülke, yukarıda vurgulanan noktaları tartışmayı amaçlayan ülkeye özgü vaka çalışmaları sağlamıştır.

Güney Kıbrıs Örnek Olayları

Vaka Çalışmasının Başlığı 1:

Chrystalla Kamenou Uygulaması

**Teklif Eden Ortak:**

STANDO LTD

Vaka Çalışmasının uygulandığı/uygulanmakta olduğu yer:

Güney Kıbrıs

Yaklaşımın/aracın veya kaynağın tanımı:

Chrystalla Kamenou, son 13 yıldır özgüven, stres, kişilerarası ilişki zorlukları, travma, davranış sorunları, ruh sağlığı sorunları yaşayan ve yaratıcı bir şekilde kendini keşfetmeye ihtiyaç duyan kişilerle bireysel olarak çalışarak özel muayenehanesini sürdürmektedir. Ayrıca, diğer sanat terapistlerine klinik süpervizörlük yapmaktadır. Ayrıca, özel ihtiyaçları olan kişilere ev sahipliği yapan Nea Eleousa Kurumu ile işbirliği yapmaktadır. Geçmişte Eğitim Bakanlığı (OAP ve DRASE) ile işbirliği yaparak ilkokul çocukları için işbirliği, problem çözme, özgüven ve duyguların ifadesi gibi becerilerin geliştirilmesi ve güçlendirilmesini amaçlayan kısa süreli atölye çalışmaları düzenlemiş ve yürütmüştür.

İçerdiği araçların / yöntemlerin kısa açıklaması:

- Resm
- Kolaj
- Yapılar

Bu araçların/teknolojilerin nasıl kullanıldığının kısa açıklaması:

Aktivitelerin doğası (resim, kolaj, yapılar) ve boya, kil ve yapılar gibi malzemelerin kullanımı sanat terapisini daha çocuk dostu hale getirir. Çocuk, tanıdık ve hoş malzemelerin görüntüsü karşısında, onlarla etkileşime girmeye ve yeni olasılıkları keşfetmeye başlar. Bu terapistin varlığını daha kabul edilebilir hale getirir.

MBAT veya MBAT ile ilgili yaklaşım ruh sağlığı sektörüne nasıl yardımcı oluyor?



- İyileştirilmiş psikolojik istikrar
 - İyileştirilmiş yaşam kalitesi (QoL)
 - Sakin, odaklanmış bir dikkat durumunu yansıtan beyin örüntülerindeki değişiklikler
 - Beyinde daha kalın ve daha gelişmiş gri madde alanları
 - Beyinde yaratıcılığı ve sanat üretimine odaklanmayı sağlayan sinirsel yolların gelişimi
 - Psikolojik sıkıntı yaşarken ne düşündüğünüzün ve ne yaptığının daha az farkında olduğunuz bilişsel kaçınmanın azalması
 - Geliştirilmiş sezgi ve kendi bedeninize güven (nasıl hissettiğiniz ve bunun ne anlama geldiği)
 - Artan duygusal farkındalık
 - Artan kontrol duygusu ve içsel düşünceleri paylaşma yeteneği
 - Gizli kalmış altta yatan sorunlara ilişkin farkındalığın artması
 - Soyut duyguları iletme becerisi
 - Artan öz saygı ve öz kabul
- Dikkat süresinde iyileşme

Web sitesi bağlantısı:

-

Kurumun / Vaka çalışmasının Adı:

Mandala

Vaka Çalışmasının Başlığı 2:

Mandala: Sanat atölyesi & sanat terapi merkezi

Teklif Eden Ortak:



STANDO LTD

Vaka Çalışmasının uygulandığı/uygulanmakta olduğu yer:

Güney Kıbrıs

Yaklaşımın/aracın veya kaynağın tanımı:

Merkez, deneyimli bir Görsel Psikoterapist olan Elina Souglidou tarafından kurulmuştur. Atölyede renk terapisi, sanat terapisi, çocuklar için MBAT / veya görsel sanatlar dersleri, yetişkinler için gruplar ve sanat psikoterapisi sunulmaktadır. Sanat Psikoterapisi, bireyin yaratıcılığının ve duygusal ifadesinin teşvik edildiği, malzeme ve renk kullanımına ve tedavi edici ilişkiye dayalı bir psikoterapi biçimidir.

Çocuklar ve ergenler için bireysel veya grup düzeyinde Görsel Psikoterapi-Sanat Terapisi. Sanat terapisi, sanat malzemelerini birincil iletişim aracı olarak kullanan bir ifade biçimidir. a) Okuldan dışlanma riski altında olan , b) duygusal zorluklar ve davranışsal problemlerle karşı karşıya kalan , c) yas, aile yapısında değişiklik veya hastalık gibi yaşamlarında zor durumlarla karşı karşıya olan çocuklar için uygundur.

Aktivitelerin doğası (resim, kolaj, yapılar) ve boya, kil ve yapılar gibi malzemelerin kullanımı sanat terapisini daha çocuk dostu hale getirir. Çocuk, tanıdık ve hoş malzemelerin görüntüsü karşısında, onlarla etkileşime girmeye ve yeni olasılıkları keşfetmeye başlar. Bu terapistin varlığını daha kabul edilebilir hale getirir.

İçerdiği araçların / yöntemlerin kısa açıklaması:

Tedavi ilerledikçe, çocuk korkularını, arzularını ve hayallerini sansürlemeden ifade etmeyi başarırken, yarattıklarıyla sevinir ve zevk ve tatmin hisseder. Sanat Psikoterapisi ve MBAT, hissettikleri veya düşündükleri hakkında kendilerini kelimelerle ifade etmekte zorlanan insanlar için yararlıdır. Tedavinin temel amacı, her bireyin duygu ve sorunlarını dışa vurmasını teşvik etmektir.

MBAT ruh sağlığına nasıl yardımcı oluyor?



Gesy, yalnızca ruhsal bozuklukların incelenmesine odaklanan klinik psikologlara ve psikiyatristlere erişim sunmakta ve ikincisi durumunda reçete yazmaktadır; buna karşın danışmanlık psikologları, tedavi sırasında insanların yaşamlarındaki duygusal, sosyal ve fiziksel stres faktörlerini ele almalarına yardımcı olmaktadır. Bu durum, hafif depresyon veya anksiyete bozuklukları, sosyal ve duygusal sorunlar ya da uzun süreli ve ölümcül hastalıkları olan kişilere hizmet sunmayı zorlaştırmaktadır. Bu nedenle, daha hafif bir terapi şekli olan MBAT, insanların terapiye daha hafif bir giriş yapmalarına ve daha sonra terapistlere ve psikologlara daha fazla tavsiyede bulunabilmelerine olanak tanır.

Web sitesi bağlantısı:

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

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

Kurumun / Vaka çalışmasının Adı:

Mandala

Vaka Çalışmasının Başlığı 3:

Νεφέλες: Κέντρο Εικαστικής Θεραπείας - Sanat Terapi Merkezi
Nefeles (Bulutlar)

Teklif Eden Ortak:

STANDO LTD

Vaka Çalışmasının uygulandığı/uygulanmakta olduğu yer:



Güney Kıbrıs

Yaklaşımın/aracın veya kaynağın tanımı:

Sanat terapisini öğrencilerle (ilkokul, ortaokul ve lise), zihinsel bozukluklardan muzdarip kişilerle, işitme sorunlarıyla, körlerle, tutuklularla, göçmen kadınlarla, sığınmacılarla ve siyasi mültecilerle kullanıyorlar. 2018 yılında, her yaşta insanın kendilerini özgürce ve yaratıcı bir şekilde ifade etme, becerilerini ve refahlarını geliştirme fırsatına sahip olduğu Nefes, Bulutlar adlı Güney Kıbrıs'taki ilk sanat terapi merkezini kurdular. Merkezin faaliyetleri, refahı amaçlayan sanat alanında yer almaktadır. Merkezde her ay çocuklar ve yetişkinler için grup ya da bireysel Sanat Terapisi seansları, anne-çocuk duyuşsal oyun grupları ve deneyimsel laboratuvarlar düzenleniyor. Ayrıca, mekânı resim yapmak için kullanmak isteyen kişilere (Açık Stüdyo) ve tanıtım atölyeleri, seminerler, konferanslar vb. etkinliklere de ev sahipliği yapıyor. "Ayrıca çocuklar ve yetişkinler için çok sayıda sanat terapi semineri, eğitim laboratuvarı ve atölye çalışması gerçekleştirdiler. Lenia, eğitim programları ve seminerlerin koordinatörüdür. Messy Play: Gelişim için bir araç olarak duyuşsal oyun ve sanat terapi.

İçerdiği araçların / yöntemlerin kısa açıklaması:

Hastaları tedavi etmek için duyuşsal oyun ve sanat terapi tekniklerini kullanmaktadırlar. Duyuşsal oyun, küçük çocuğunuzun dokunma, koku alma, tat alma, hareket etme, denge, görme ve işitme gibi duyuşlarını harekete geçiren her türlü faaliyeti içerir. Duyuşsal aktiviteler sorgulamayı teşvik eder ve doğal olarak gençlere oynarken, yaratırken, incelerken ve keşfederken bilimsel prosedürleri kullanma konusunda ilham verir. Terapist, sanatla bütünleşen destekleyici bir kap oluşturur: yaratılan sanat imgelerinin hassas bir şekilde keşfedilmesi. Ayrıca, farkındalık öğretileri, rehberli meditasyonlar gibi farkındalık tekniklerini de entegre etmeyi amaçlar.

Bu araçların / teknolojilerin nasıl kullanıldığının kısa açıklaması:

DDT, ACT, MBSR ve MBCT gibi farkındalık ve kabul temelli müdahaleler, Kolaj, Boyama, Karalama ve Çizim gibi sanat terapi tekniklerinin bir kombinasyonunda kullanılır.

MBAT ruh sağlığı sektörüne nasıl yardımcı oluyor?



Pancyprrian Psikologlar Birliği, kısa bir süre önce yayınladığı basın bildirisinde, ruh sağlığı hizmetlerine aşırı klinik bir yaklaşımın, özellikle de toplumda yaygın ruh sağlığı sorunlarının yaşandığı bir dönemde, yarardan çok zarar getirebileceğini savunmuştur. MBAT, yaratıcı uygulamaları da içeren daha özgür bir yöntem olduğu için terapiye yaklaşımımızı yavaş yavaş değiştiriyor.

Web sitesi bağlantısı:

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

Kurumun / Vaka çalışmasının Adı:

Nefeles





İspanya Örnek Olayları

Vaka Çalışmasının Başlığı 1:

DIOSAS (GODDESSES) - Body movement Performance

Teklif Eden Ortak:

Education In Progress

Vaka Çalışmasının uygulandığı/uygulanmakta olduğu yer:

Farklı yerler, Casal de les Dones (Kadınların Evi - kültür merkezi). Palma de Mallorca, İspanya

Yaklaşımın/aracın veya kaynağın tanımı:

HEDEFLER:

Kendi kişisel özelliklerimizi tanımak için Tanrıçaların özelliklerini derinlemesine analiz ederek kök örnekleri sorgulamak. Amaç, hangi yönlerimiz üzerinde çalışmamız gerektiğini ve hangilerinin zaten gelişmiş becerilerimiz olduğunu belirlemektir. Bunun farkına vardığımızda, beden ifadesi yoluyla kendimizi birey olarak temsil etmeye başlarız. Beden ifadesi duygusal zekayı, yani duyguları ve fikirleri etkili bir şekilde iletme ve bunların farkına varma becerisini geliştirir. GODDESSES atölye çalışmaları sayesinde katılımcılar rahatsızlıklarının ve olumsuz konularının farkına varabilir ve duygularını nasıl yöneteceklerini ve ileteceklerini öğrenebilirler.

Eylem sanatı olarak da bilinen performans sanatı, her zaman kişisel deneyimle el ele gider ve kendini keşfetmek için bir araç olarak düşünülmelidir.

"TANRIÇALAR", bu modelleri gözden geçirmek, sorgulamak ve kendimize dair yeni yorumlar üretmek için 7 klasik Tanrıçanın niteliklerinin yapısına dayanan yüzleştirici beden dili aracılığıyla insan hislerini keşfetmeyi amaçlayan bir beden hareketi performans projesidir. Bu, performans sırasında fiziksel ve zihinsel durumlarıyla ilgili soruları yanıtlamak zorunda kalacak olan katılımcıların doğrudan tanıklığı sayesinde gerçekleşecektir. Duyguları, o anda ne hissettikleri, bunun onlara nasıl hissettirdiği ve



bedenlerinin nasıl tepki verdiği ile ilgili sorular deneyimin başlangıç noktası olacaktır.

Neden bazı kadınlar evliliğe ve aileye her şeyden çok değer verirken, diğerleri bağımsızlığa ve kendini gerçekleştirmeye daha fazla önem verir? Neden aynı kadın çevresine bağlı olarak dışa dönük ya da içe dönük davranır? Bu ve bunun gibi pek çok soru "DİOSAS" projesi boyunca ortaya çıkmış, kişinin kendisini ve günlük hayatını etkileyen sosyal koşullarını keşfetmesi için bir başlangıç noktası oluşturmıştır.

Performatif atölye çalışmaları sayesinde katılımcılar kendi iç dünyalarıyla temasa geçerek kolektif ve çoğul alanı yansıtmaya ve aynı zamanda katılımcılar arasında paylaşım ve karşılıklılık duygularının gelişmesine yardımcı olurlar. Katılımcıların ihtiyaçlarına bağlı olarak Tanrıçalardan biri seçilecek ve bu özelliklerle çalışılacaktır.

İçerdiği araçların / yöntemlerin kısa açıklaması:

ÇALIŞMA YÖNTEMİ

Katılımcıların ihtiyaçlarına göre Tanrıçalardan birini seçip o özelliklerle çalışacağız.

Çalışmanın 2'şer saatlik 2 seans halinde yapılması uygun görülmektedir.

AŞAMA 0: TEMEL VİDEOLARIN İZLENMESİ VIDEOS.

Videolar çok amaçlı odada gösterilir ve atölye konseptini tanıtmak için bir başlangıç noktası olarak hizmet eder.

AŞAMA 1: ELE ALINACAK ÖZELLİKLERLE TEMAS

Jean Shinova Bolen'in "Her Kadının Tanrıçaları" adlı metninin okunmasına dayanarak, her bir tanrıçanın nitelikleriyle ilgili bir dizi soru aracılığıyla üzerinde çalışılacak kavramların bir özeti yapılır. Katılımcılar her bir tanrıçanın niteliklerine aşina olduktan sonra, tanrıçaların tanımlarıyla sağlanan verilerden hareketle, içselleştirerek ve koreografik bir cümle oluşturarak kendi başlarına yanıt vereceklerdir.

KATILIMCILARA YÖNELİK SORULAR(tanrıçanın kök örneğine bağlı olarak) :

*Bu örnekte Athena'nın bir niteliği alınmıştır.



- Kavga ettiğinizde nasıl hissediyorsunuz?
- Ne zaman, hayatınızın hangi noktasında? Hangi anda kendinizi tehdit altında hissettiniz ve kavga etmek zorunda kaldınız?
- Neden? Bu kavgayı tetikleyen sebepler nelerdi?
- Nasıl kavga ettiniz? Bunu ne şekilde yaptınız?
- Nasıl hissettiniz?
- Bu size ne gibi sonuçlar getirdi? Değişimler, travmalar, atılımlar, depresyon, ayrılıklar, yaralar, kişisel gelişim...

AŞAMA 2: BEDEN ALGISI.

Egzersizler aracılığıyla:

- vücut farkındalığı,
- mekansal yörünge,
- diğeri ile temas ve
- nesne ile ilişki.

Kısa bir günlük eylem aracılığıyla, bu mücadele anını, hareket veya mikro koreografi aracılığıyla sabitlenene kadar, onu zamanında yeniden üretebilecek şekilde temsil edin. Günlük bir nesneyi dahil etmek mümkündür ve kostümlerin stili dikkate alınmalıdır.

AŞAMA 3: EYLEMLERİ DÜZENLEME

Katılımcıların sette ya da beyaz arka planlı bir fotoğraf stüdyosunda hareket edebilmeleri için bu hareketleri koreografik bir cümle aracılığıyla bedensel olarak ezberlemeleri gerekecektir.

AŞAMA 4. EYLEMLERİN KAYDEDİLMESİ.

Mikro eylemler bir video kamera ve stüdyo aydınlatması ile beyaz bir arka plan üzerine kaydedilir.

AŞAMA 5: VIDEO DÜZENLEME.

En iyi çekimler seçilir, görüntü rötuşlanır ve video düzenlenir.

HALKA AÇIK SERGİ



Kadın Evi'nde (kültür merkezi), teklifin web sitesinde, sergi salonlarında, müzelerde veya kurumlarda sergi ve halka açık gösterim yoluyla yayınlanmasıyla aynı zamana denk gelen bir etkinlik düzenlenebilir.

Bu araçların/teknolojilerin nasıl kullanıldığının kısa açıklaması:

Teknik gereksinimler:

- Geniş alan veya oda, (matlarla isteğe bağlı).
- Video projektörü.
- Ses ekipmanı.
- Mevcut gösteri veya sergi için alan.

Mekânın teknik donanıma sahip olmaması halinde, atölye çalışması, eylemler kaydedilmeden ve temel video yansıtılmadan performansın uygulanmasına indirgenecektir

MBAT ruh sağlığı sektörüne nasıl yardımcı oluyor?

Aşağıdaki gibi çok sayıda fayda tespit edilmiştir:

- anksiyete bozuklukları
- depresif bozukluklar
- stresle ilgili sorunlar
- öfke ile ilgili sorunlar

Beden Hareketi Performansı sayesinde katılımcılar yavaş yavaş kendi iç benlikleriyle temasa geçmeyi başararak önce duyguların tanınması, ardından da bunların yönetilmesi üzerinde çalışmaktadır. Birçok psikolojik huzursuzluğa neden olan covid-19 salgını ile karakterize edilen bu günlerde, bu etkinlik virüsün getirdiği olumsuz etkileri durdurmak için iyi bir uygulama olarak kabul edilebilir ve bu nedenle MBAT projesinin amaçlarıyla tutarlılık içindedir.

**Web sitesi bağlantısı:**superleticiamaria.wixsite.com<https://superleticiamaria.wixsite.com/diosas>**Kurumun / Vaka çalışmasının Adı:**

Leticia María. "DIOSAS"

Vaka Çalışmasının Başlığı 2:

Museu Nacional'da meditasyon yoluyla farkındalık

Teklif Eden Ortak:

Education In Progress

Vaka Çalışmasının uygulandığı/uygulanmakta olduğu yer:

Barselona, İspanya, Museu nacional d'art de Catalunya

Yaklaşımın/aracın veya kaynağın tanımı:

Museu Nacional'da farkındalık. Museu Nacional d'Art de Catalunya, çalışanlarının refahını artırmak amacıyla "Farkındalık ve kapsamlı öz bakım" kursu düzenledi. Bazen insanlar şu anda ne yaşadıklarının farkında olmak yerine "otomatik" moda geçme eğilimindedirler. Bu şekilde insanlar dağılabilir ve duyularının bağlantısı kopabilir. Kursun amacı, çalışanlara stres durumlarıyla yüzleşmek ve bunları yönetmek için araçlar sağlamak ve duygusal düzenlemeye yardımcı olmaktır. Kurs, zihinlerindeki gürültüyü nasıl durduracaklarını, stresi nasıl yöneteceklerini, iş hayatını aile ile daha iyi nasıl bağdaştıracaklarını ve bir göreve odaklanıp aynı anda birçok işe dağılmamayı öğrenmek isteyenler için düzenlenmiştir.

**Vaka Çalışmasının Başlığı 2:****İçerdiği araçların / yöntemlerin kısa açıklaması:**

Vaka çalışması için 3 duygusal düzenleme sistemi kullanılmıştır:

- Tehdit sistemi
- Başarı sistemi
- Sakin bağlantı sistemi

Tehdit sistemi, olası tehlikeleri veya tehditleri algıladığımızda devreye girer. Stres, kaygı, öfke, kızgınlık vb. duyguları tetikleyen hızlı , etkili bir sistemdir. Başarı sistemi, bizi somut ve soyut arzu ve ihtiyaçların tatminini aramaya iten sistemdir. Hedeflerimize ulaştığımızda, bu bize zevk ve iyi olma hissi verir. Bu sistemden uyarılma ile ilgili zevk veya heyecan duyguları ile bağlantı kurarız.

Sakinleştirici sistem devreye girdiğinde olumlu duygularla bağlantı kurar, kendimizi güvende hissederiz. Bu sistemden, içsel uyarımla ilgili olmayan ve huzur ve güvenlik hissi sağlayan esenlik duygularıyla bağlantı kurarız.

Çoğu zaman iş koşuşturmacası içinde, yetişmesi gereken son teslim tarihleriyle stresli bir atmosferde yaşar ve kendimizi tehditlerle çevrelenmiş hissederiz.

Şiddet içermeyen kişiler arası iletişimin kullanılması da önemlidir. Şiddetsiz iletişimde önemli olan kimin haklı olduğu değildir, önemli olan ihtiyaçlardır. Hem kişinin kendi ihtiyaçları hem de başkalarının ihtiyaçları. Duygular başkalarından kaynaklanmaz, karşılanmamış ihtiyaçların kendisinden kaynaklanır. Şiddetsiz iletişimde, hem kendi ihtiyaçlarımız hem de muhatabımızın ihtiyaçları olmak üzere tüm ihtiyaçlar aynı değere sahiptir. En sonunda ihtiyaçlarımızı karşılamak için bir şeyler yapabilir veya talep edebilir hale geliriz. Burada önemli olan ihtiyaç değil talepte bulunmaktır. Bir talepte bulunduğunuzda sakin bağlantı sistemini etkinleştirmiş olursunuz, diğer kişi bunu bir davet ve işbirliği olarak görür. Bir talepte bulunulduğunda, mücadele sistemi harekete geçer ve boyun eğme, muhalefet, kızgınlık, isyan gibi duygulara neden olabilir.

Bu araçların/teknolojilerin nasıl kullanıldığını kısaca açıklayınız:

Hiçbiri

**Vaka Çalışmasının Başlığı 2:****MBAT ruh sağlığı sektörüne nasıl yardımcı oluyor?**

Meditasyon ve sanatsal eserlerin incelenmesi ile şekillenen 6 Farkındalık seansının ardından katılımcılar, kendilerini otomatik moda soktukları ve dışsal kaygıları kendi kaygıları haline getirdikleri durumların farkında olmayı öğrenmişlerdir. Katılımcılar, müzenin ve barındırdığı eserlerin düşündürücü ve yaratıcı atmosferinden ilham alarak endişeleri kabul etmeyi ve onlara direnmemeyi öğrenmişlerdir. "Olma modunu" etkinleştirerek duygusallıklarını düzenleyebilmişlerdir.

Web sitesi bağlantısı:

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

Kurumun / Vaka çalışmasının Adı:

Museu nacional d'art de Catalunya

Vaka Çalışmasının Başlığı 3:

Müzik üzerine resim yapmak

Teklif Eden Ortak:

Education In Progress

Vaka Çalışmasının uygulandığı/uygulanmakta olduğu yer:

Farklı mekanlar (müzik enstrümanları ile donatılmışsa daha iyi), İspanya

Yaklaşımın/aracın veya kaynağın tanımı:

Tereza Ruiz de Lobera tarafından sunulan bu metodoloji, hem resim hem de müzik gibi sanatı bir araç olarak kullanan bir farkındalık aktivitesidir. Bu teknik duyguları ifade etmeyi, onları tanımayı ve yeni bir duygusal denge bulmayı amaçlamaktadır.

Tereza, atölye çalışmasına katılanlara Üzüntü, Öfke, Mutluluk, Huzur gibi bazı temel duyguları hatırlatabilecek 4 farklı melodi türünü dinletmekten oluşan



bu tekniği geliştirmiştir. Melodi türü, başa çıkmak istediğimiz farklı semptomları azaltmak için uyarlanabilir. Covid-19 karantinasının ve genel olarak pandeminin neden olduğu psikolojik etkiler söz konusu olduğunda depresyon, anksiyete, yalnızlık, korkuları sıralayabiliriz.

Bir melodi dinledikten sonra, katılımcılardan birinin silueti boyanacak ve dinleme sonunda katılımcılar melodiyi dinlerken nasıl hissettiklerini siluetin üzerine boyayarak duygularını ifade edeceklerdir.

Canlı müziğin ardından resim yapmak, duyguları tanımlarına ve ruhumuzda/kalbimizde onlar için yeni bir yer bulmalarına yardımcı olacaktır. Asıl amaç insanları meditasyona yönlendirmektir, bu yüzden bu yöntemi sanat terapisi olarak adlandırabiliriz. Resim bilinçsiz, güzel, meditatif ve kutlayıcı bir eylem olarak deneyimlenir. Herkese uygun bir sanattır, kimsenin özel bir beceriye sahip olmasına gerek yoktur.

Bu araçların / teknolojilerin nasıl kullanıldığının kısa açıklaması:

Teresa'ya göre, müzik ve renklerin yardımıyla duyguları temsil etmek mümkündür. Katılımcılar müziği dinleyerek duygularının yoğunluğunu algılayacak ve bu da resim yaparken kollarının hareketine de odaklanmalarını sağlayacaktır

Bu oturumu gerçekleştirmek için aşağıdakilere ihtiyacımız var:

Boyama için tuval/levha/karton

Fırçalar ve boya

Canlı müzik için stereo veya hoparlör.

Bu araçların / teknolojilerin nasıl kullanıldığının kısa açıklaması:

Oturum aşağıdaki bölümlere ayrılmıştır:

Bölüm 1: Oturuma giriş: Ne yapacağımızı ve neden yapacağımızı açıklıyoruz. Bu bölümde, katılımcıları "Burada ve Şimdi" yaşamaya, duygularını hissetmeye ve onları orada bırakmaya, kendilerini doğal olarak içimizdeki doğru yere yerleştirmeye davet etmek için Bilinçli Farkındalığın temel ilkelerini tanıtıyoruz.



Bölüm 2: Katılımcılar gözleri kapalı bir şekilde yere uzanır ve 4 farklı melodiyi dinlerler. Bu 4 melodi onlara Üzüntü, Öfke, Mutluluk ve Huzur olmak üzere 4 farklı duyguyu hatırlatacak ve bu duyguların vücudun hangi bölgesinden geldiğini anlamaya çalışmaları gerekecektir.

Bölüm 3: Katılımcılar diğer katılımcıların dış hatlarını bir kağıda ya da karton parçasına çizeceklerdir. Daha sonra boyalar ve elleri/fırçaları ile belirli bir duyguyu hissettikleri noktayı boyayacaklardır. Her duygu farklı bir renkle temsil edilecektir.

Bölüm 4: Oturumun sonunda hissettikleri duygu ve düşünceleri paylaşırlar. Paylaşım, kendini buna hazır hissetmeyenler için zorunlu değildir, ancak yine de başkalarına ve bireyin bakış açısına saygının temel ilkeler olduğu yapıcı ve yansıtıcı bir diyalog başlatmak için bir fırsattır.

MBAT ruh sağlığı sektörüne nasıl yardımcı oluyor?

Aşağıdaki gibi çok sayıda fayda tespit edilmiştir::

1. Stresi azaltmak ve kaygıyı yönetmek
2. Korkuyu kontrol etmek
3. Konsantre olmayı ve dikkat dağıtıcıları görmezden gelmeyi öğrenmek
4. Yaratıcılığın teşvik edilmesi
5. Deneyime merak ve açık fikirlilikle yaklaşmak
6. Kızgın veya üzgün hissettiğinde sakinleşmeyi öğrenmek
7. Kendine karşı nezaket ve şefkati teşvik etmek
8. Özeleştirinin azaltılması
9. İşle ilgili kas gerginliklerini bilinçli olarak gevşetmek
- 10.1 Sabır, alçakgönüllülük, başkalarının iyiliği için sevinç, cömertlik, çalışkanlık ve soğukkanlılık gibi psikososyal becerilerin geliştirilmesi
11. Nezaketle ve başkalarıyla ve çevreyle denge içinde yaşamak.

Canlı müzik eşliğinde resim yapmak, özellikle görsel sanat ve müzik arasındaki bağlantı nedeniyle benzersiz bir atmosfer yaratır: müzik ve renkler birbirine karışır ve hayat bulur. Müzik, resim yaparken duyguları canlı tutabilir.

Bu etkinlik sayesinde katılımcılar kendi iç dünyalarını keşfetme fırsatı bulurken, müzik dinlerken hissettikleri ile resim yoluyla ifade etmeyi başardıkları duyguları bir arada tutan bağı da anlamaya başlarlar. Kendimiz ve bizi sürekli



olarak saran duygular hakkında daha fazla bilgi sahibi olmak, özellikle pandemi gibi zor bir dönemde olumsuz durumlarla başa çıkma becerimiz üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir. Bu nedenle etkinlik, MBAT projesi ile aynı hedeflere ulaşmayı amaçladığı için iyi bir uygulama olarak değerlendirilebilir.

Web sitesi bağlantısı:

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

Kurumun / Vaka çalışmasının Adı:

Teresa Ruíz de Lobera (visual artist)





Danimarka Örnek Olayları

Vaka Çalışmasının Başlığı 1:

Covid19 pandemisi sürecinde stres, anksiyete, depresyon ve memnuniyetsizlik yaşayan gençlere yönelik MBSR ve MBKT çalışmaları

Teklif Eden Ortak:

SOSU OJ

Vaka Çalışmasının uygulandığı/uygulanmakta olduğu yer:

Denmark, Aarhus bölgesi

Yaklaşımın/aracın veya kaynağın tanımı:

Aarhus Üniversitesi tarafından Zoom üzerinden yürütülen 36 kişilik canlı bir çevrimiçi çalışma, farkındalık, yoga, meditasyon ve stres, iletişim ve algı hakkında öğretim ile 8 hafta.

Çalışma, her seferinde 2- 3 katılımcının yer aldığı tartışma odalarında ve eğitim için ortak bir çevrimiçi odada çevrimiçi olarak yürütülmüştür.

Çalışma öncesinde ve sonrasında katılımcılara bir anket ve soru formu verilmiştir. Oturumlar arasında ev ödevleri de verilmiştir.

Ayrıca, kursun ortasında ve sonunda her seferinde 3 katılımcı ile nitel görüşmeler yapılmıştır.

İçerdiği araçların / yöntemlerin kısa açıklaması:

MBSR programında bilinçli farkındalık, yerleşik beden, zihin ve günlük alışkanlıklara müdahale eden çeşitli farklı teknikler kullanan "seküler" bir meditasyon biçimidir (Lea ve ark. 2015).

Bu araçların/teknolojilerin nasıl kullanıldığının kısa açıklaması:



Beden taramaları, sese, düşüncelere, bedene, duygulara odaklanan meditasyonlar, yürüyüş ve yoga egzersizleri gibi çeşitli egzersizler aracılığıyla katılımcılar alışkanlıklarına "dokunabilmektedir". Egzersizler, kişinin kendisiyle ilişki kurmasını sağlayarak gizli alışkanlıklarını görünür kılmaktadır.

Web sitesi bağlantısı link:

www.mindfulness.au.dk

Name of Institution/ Case study:

Aarhus Universitet

Aarhus Üniversitesi Danimarka Farkındalık Merkezi ve Klinik Tıp Enstitüsü

Vaka Çalışmasının Başlığı 2:

Farkındalık ve "Gri altın" (60 - 65 yaş arası yaşlılar)

Teklif Eden Ortak:

SOSU OJ

Vaka Çalışmasının uygulandığı/uygulanmakta olduğu yer:

Denmark, Aarhus bölgesi

Yaklaşımın/aracın veya kaynağın tanımı:



Projenin arka planında, Danimarkalıların ortalama yaşam süresinin uzaması ve dolayısıyla bir noktada bilişsel bozukluk ve bunama geliştirme riskimizin artması yatmaktadır. Aynı zamanda, yıllar boyunca iş yerinde ve toplum yaşamında katkıda bulunma yeteneğimizi korumamız için artan bir ihtiyaç vardır.

Çalışmaya toplam 82 son sınıf öğrencisi katılmıştır. Proje 2019 yılının Kasım ayında başlamıştır.

İçerdiği araçların/yöntemlerin kısa açıklaması

Proje, MBSR'nin etkisini bir kontrol grubuyla karşılaştırarak ölçen bir çalışma için özel sektörde çalışan 60 ila 65 yaş arası kişileri işe dahil etmiştir.

Her katılımcı için, eğitimi hemen mi alacağı yoksa bir bekleme listesine girip ancak 2 yıl sonra mı eğitim alacağı konusunda bir kura çekilmiştir. Bu bağlamda, seçilen ruh sağlığı belirteçleri üzerindeki etkiler 2 yıllık bir süre boyunca incelenebilmiştir. Bu belirteçler şunlardır:

- Kendi bildirdiği sağlık ve esenlik
- Uyku kalitesi
- Bilişsel işlevsellik düzeyi
- Otonom sinir sisteminin işlevi

Aynı zamanda, iş tatmini, hastalık izni ve işgücü piyasasında kalma üzerindeki etkiyi de takip etmişlerdir.

Bu araçların/teknolojilerin nasıl kullanıldığının kısa açıklaması:

Beden taramaları, sese, düşüncelere, bedene, duygulara odaklanan meditasyonlar, yürüyüş meditasyonları ve yoga egzersizleri gibi çeşitli egzersizler aracılığıyla katılımcılar alışkanlıklarına "dokunabilmektedir". Egzersizler, kişinin kendisiyle ilişki kurmasını sağlayarak gizli alışkanlıklarını görünür kılmaktadır.

MBSR müdahalesi, Danimarka Farkındalık Merkezi'nden deneyimli bir MBSR öğretmeni tarafından gerçekleştirilmiştir. MBSR, katılımcıların farklı eğitim yöntemlerini (gevşeme, meditasyon, yoga) öğrendikleri ve evde eğitim yapmak için materyaller (rehberli egzersizler içeren ses dosyaları) aldıkları standartlaştırılmış müfredat tabanlı bir programdır.

MBSR'nin standart uygulaması bir dizi grup seansıdır:



Her oturum için 2,5 saatlik 8 haftalık kurslar + öğretim, diyalog ve egzersizleri içeren 1 tam gün.

Katılımcılar, ruh sağlıklarını korumak için kurstan sonra evde eğitimlerine devam etmeye teşvik edilmektedir. (Evde 45 dakikalık günlük eğitim)

Bu çalışmada ilk 5 hafta planlandığı gibi gerçekleştirilmiş, ancak Covid19, kursun geri kalanını değiştirmiştir. Geri kalanı çevrimiçi oturumlar olarak gerçekleştirilmiş ve yoğunluk korunmuştur. COVID19 nedeniyle, katılımcıların devam eden uygulamalarını desteklemek için bir dizi aylık "güçlendirici takip" geliştirilmesine ve sunulmasına karar verilmiştir.

Karantina nedeniyle çalışma 10 ay boyunca çevrimiçi güçlendiricilerle devam etmiş ve katılımcıların çoğu izole olduğu için yüksek değerde olmuştur. Aylık destek oturumları her ay 2 saat sürmüş ve üçte birinden fazlası katılmıştır. Müfredat haftalık toplantılara benzerken, grup tartışmaları da COVID-19 ile bağlantılı olmuştur.

MBAT ruh sağlığına nasıl yardımcı oluyor?

Bu çalışmada katılımcılar, bekleme listesi grubuna kıyasla dayanıklılıklarında iyileşme yaşamışlardır. Katılımcıların kendi deneyimledikleri stres, anksiyete ve depresyon semptomları daha düşük olmuş ve yaşam kaliteleri artmıştır.

Web sitesi bağlantısı:

[Mindfulness og det grå guld \(au.dk\)](https://www.mindfulness.au.dk)

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

www.mindfulness.au.dk

Kurumun / Vaka çalışmasının Adı:

Aarhus Universitet

Aarhus Üniversitesi Danimarka Farkındalık Merkezi ve Klinik Tıp Enstitüsü





Litvanya Örnek OlaylarıStudies

Vaka Çalışmasının Başlığı 1:

Antakalnis Polikliniği

Teklif Eden Ortak:

ERCC

Vaka Çalışmasının uygulandığı/uygulanmakta olduğu yer:

Tüm kayıtlı katılımcılar için çevrimiçi farkındalık sabah toplantıları (kurs).

Yaklaşımın/aracın veya kaynağın tanımı:

Antakalnis Polikliniği, hastaların beden durumlarını, düşüncelerini, duygularını nasıl hissedeceklerini, durmayı, dokunmayı ve hayatta bizim için önemli ve değerli olan şeyleri nasıl adlandıracaklarını öğrendikleri uzaktan sabah Farkındalık toplantıları sunmaktadır. Farkındalık dersleri, ruhsal ve yaşamdaki hem hoş hem de nahoş şeyleri kabul etmeyi öğrenmeye yardımcı olur. Grup büyüklüğü - 10-12 kişidir. Dersler saat 20:30'da başlar. Derslerin süresi - 1,5 saatliktir. Toplam dört-beş seans planlanmıştır.

İçerdiği araçların / yöntemlerin kısa açıklaması:

Kurs sırasında klasik farkındalık fikirleri kullanılır. Kurslar birkaç toplantıya bölünmüştür:

I "Kendinizi ve çevrenizi duyun." Bu oturumda, farkındalığın ne olduğunu kavrayacak , "şimdi ve burada" anın bilincinde olmayı öğrenecek, çevremizdeki ortamı fark edecek ve kendi bedenlerimizde neler olup bittiğinin farkına varacağız.

II "Vücudunuzu hissedin." Bu etkinlik sırasında bedenimizi ve duygularımızı bilinçli bir şekilde gözlemlemeye çalışacağız, bilinçli yeme uygulamasını test edeceğiz. Bu etkinlik için sizi normalde tükettiğiniz bir kuru meyve (veya meyve parçası) yemeye davet ediyoruz.



III "Endişeli kalmak." Bu oturumda, özenli farkındalığın yaşadığımız kaygıyla başa çıkmamıza nasıl yardımcı olabileceğini tartışacağız ve karşılaştığımız kaygılı düşünceleri gözlemlemeyi ve kabul etmeyi öğreneceğiz. Birlikte, özenli farkındalığın değişen yaşam koşullarında hayatta kalmamıza nasıl yardımcı olabileceğini keşfedecek ve bizi çevreleyen koşullardan daha fazlası olduğumuzu fark etmeyi öğreneceğiz.

IV "Üzgün ol." Bu oturumda, dikkatli farkındalık pratiğinin üzüntü duygusuyla başa çıkmanıza nasıl yardımcı olabileceğini ve kendi üzüntünüzü kabul edebilmenin ne gibi faydaları olabileceğini açıklayacağız. Uygulamalı oturumlar sırasında, yaşamdaki hoş olmayan olaylarla başa çıkmayı deneyimleyerek öğreneceğiz ve yaşamın zor dönemlerinde zor duygularla nasıl başa çıkacağımızı uygulayacağız.

V "Günlük yaşamda ve hayatın akışında kendinizi bilinçli olarak deneyimleyin." Bu oturumda, gerçekte kim olduğumuza, çekici ve çekici olmayan niteliklerimize ve hayatta bizim için gerçekten neyin önemli olduğu sorusuna yeniden bakmayı öğreneceğiz.

Bu araçların/teknolojilerin nasıl kullanıldığını kısaca açıklayınız:
Yok

Bu araçların/teknolojilerin nasıl kullanıldığını kısaca açıklayınız:

Dikkatli farkındalık meditasyonunun etkileri birçok çalışmada kanıtlanmıştır. Bu uygulama ruhu ve bedeni güçlendirmeye yardımcı olur, stresi azaltır, şefkati güçlendirir ve hafızayı geliştirir. Kendinizi ve başkalarını daha iyi anlamak, şimdi ve burada anı deneyimlemek ve tadını çıkarmak ve bunu derslerin dışında uygulamayı öğrenmek için bir fırsat sağlar.

Web sitesi bağlantısı:

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

Kurumun / Vaka çalışmasının Adı:



Antakalnis Polikliniği, Vilnius şehir belediyesinin 1983 yılında kurulmuş, kâr amacı gütmeyen bir kamu sağlık kurumudur. On yıllar boyunca, Poliklinik çok değerli deneyimler kazanmış, büyümüş ve gelişmiştir.

Vaka Çalışmasının Başlığı 2:

M. K. Čiurlionis Sanat Müzesi sanat terapisi dersleri

Teklif Eden Ortak:

ERCC

Vaka Çalışmasının uygulandığı/uygulanmakta olduğu yer:

M. K. Čiurlionis Sanat Müzesi, V. Putvinskio str. 55, Kaunas adresinde

Yaklaşımın/aracın veya kaynağın tanımı:

Müze, stresle başa çıkmak isteyen, kendini tanımanın yeni yollarını arayan, sanatla, psikolojiyle ilgilenen ya da sadece M. K. Čiurlionis'in eserlerine yeni bir bakış atmak isteyen herkesi M. K. Čiurlionis Sanat Müzesi'ndeki ücretsiz sanat terapisi derslerine davet ediyor.

Not: Čiurlionis sembolizm ve art nouveau'ya katkıda bulunmuş ve fin de siècle döneminin temsilcisi olmuştur. Avrupa'da soyut sanatın öncülerinden biri olarak kabul edilmiştir. Kısa yaşamı boyunca yaklaşık 400 parça müzik bestelemiş ve yaklaşık 300 resmin yanı sıra birçok edebi eser ve şiir yaratmıştır. Resimlerinin çoğu Litvanya'nın Kaunas kentindeki M. K. Čiurlionis Ulusal Sanat Müzesi'nde bulunmaktadır. Eserleri modern Litvanya kültürü üzerinde derin bir etkiye sahiptir.
(Not: Mikalojus Konstantinas Čiurlionis (Lehçe: Mikołaj Konstanty Czurlanis; 22 Eylül [O.S. 10 Eylül] 1875 - 10 Nisan [O.S. 28 Mart] 1911) Litvanyalı ressam, besteci ve yazar)

İçerdiği araçların / yöntemlerin kısa açıklaması:



Terapi dersleri sizi sadece M. K. Čiurlionis'in harika resimleriyle değil, aynı zamanda kendinizle de bir buluşmaya davet etmektedir. Katılımcılar, sanat eserlerini meditatif bir şekilde gözlemleyerek, kendilerini anlama, kabul etme ve ortaya çıkan yorumları analiz etme konusunda daha derinlere ineceklerdir. Metaforlar, imgeler, renkler ve şekillerden yola çıkarak kendi resimlerinizi çizip yaratırken, biliş yoluna sanat terapisti Sigita eşlik edecek.

Sanat terapisi, stresle başa çıkmak isteyen, kendini tanımanın yeni yollarını arayan, sanatla, psikolojiyle ilgilenen veya sadece M. K. Čiurlionis'in çalışmalarına yeni bir bakış atmak isteyenler için harika bir etkinliktir. Bu yöntem özel sanatsal yetenekler gerektirmemektedir. Yaratıcı sürecin kendisi önemlidir, bu da iyileştirici, besleyici ve rahatlatıcı olabilmektedir.

Bu araçların / teknolojilerin nasıl kullanıldığının kısa açıklaması:

Kısa bir mola verip kendinizle ve sanatla baş başa kalmak, yeni deneyimler kazanmak ve duygusal sağlığını iyileştirmek için bir fırsattır. Haftalık deneyimsel seanslar boyunca farkındalık eğitmeni müzenin farklı mekânlarında özenli farkındalık pratiklerine öncülük edecek, sizi kendinizi, strese ve çevresel uyaranlara verdiğiniz tepkileri keşfetmeye, durup zorluklara neden olan hisleri, duyguları ve eylemleri araştırmaya davet edecektir. Bir saatlik seanslarda katılımcılar dikkatlerini geliştirmeyi öğrenecek ve böylece stres ve kaygı yönetimi becerilerini geliştireceklerdir.

MBAT ruh sağlığı sektörüne nasıl yardımcı oluyor?

Sanat terapi yöntemleri genellikle 7-18 yaş arası bireylerle sadece gelişim değil sağlık, sosyal yardım ve rekreasyon alanlarında da çalışan eğitim alanı uzmanları tarafından uygulanmaktadır. Uzmanların yarısından azı sanat terapisi alanında üniversite diplomasına sahiptir. Çoğunluk, özel kurslar, seminerler ve eğitimlerde sanat terapisti niteliği kazandı.

Sanat terapisi yöntemlerini uygulayan uzmanlar şu avantajları fark etmektedir: kendini ifade etme gelişimi, sanat terapisi yöntemlerinin çekiciliği ve rahatlatma etkisi, özel ihtiyaçları olan bireylerde kendini keşfetme ve sosyal becerilerin teşvik edilmesi. Uzmanlara göre sanat terapisinin dezavantajları ise şunlardır: terapinin etkisinin tam olarak analiz edilememesi, katılımcıların tutumlarının net olmaması, sanat terapisti için fırsatlar hakkında bilgi eksikliği, büyük maddi girdiler.



Sanat terapistinin özel ihtiyaçları olan bireylere psikososyal yardım sağlayabileceği faaliyet alanları ve işlevler belirlenmiştir. Bu alanlar: eğitim, sağlık hizmetleri, sosyal yardım ve rekreasyondur. Bir sanat terapisti için olası işlevler şunlardır: değerlendirme, danışma, düzeltme, müdahale, bilimsel araştırma, geliştirme, eğitim, koordinasyon, yönetim, etik (Balčiauskienė, 2010).

Web sitesi linki:

<https://ciurlionis.lt/veikla/padaliniai/m-k-ciurlionio-dailes-muziejus/renginiai/nemokami-dailes-terapijos-ir-mindfulness-uzsiemimai/>

Kurumun / Vaka çalışmasının Adı:

M.K. Ciurlionis Ulusal Sanat Müzesi

Vaka Çalışmasının Başlığı 3:

Farkındalık müdahaleleri için öğretmen-eğitmenler " FARKINDALIK TEMELLİ STRES YÖNETİMİNİN TEMELLERİ"

Teklif Eden Ortak:

ERCC

**Vaka Çalışmasının uygulandığı/uygulanmakta olduğu yer:**

Çalışmaların süresi - 1 yıl. Çalışmalar, iki eğitim gününden oluşan olağan 10 bloktan (günde 8 akademik saat) ve gerekli psikolojik bilgiyi sağlamak için çalışmanın başında 2 günlük ek bir bloktan oluşmaktadır. Eğitim ayda bir kez hafta sonları gerçekleştirilmektedir. Eğitimin toplam süresi 176 saattir. Eğitim Vilnius ve Kaunas'ta gerçekleştirilmektedir (her şehirdeki sınıf sayısı katılımcıların bölgelere göre dağılımına bağlıdır).

Yaklaşımın/aracın veya kaynağın tanımı:**LİTVANYA FARKINDALIK TEMELLİ PSİKOLOJİ DERNEĞİ**

Profesyonelleri (doktorlar, psikologlar ve diğer sağlık uzmanları) ve farkındalıkla ilgilenen diğer kişileri, bu alandaki bilgilerini, uygulamalarını ve çalışmalarını derinleştirmek için bir araya getiren bir topluluk kuruluşudur. Dernek 2015 yılında kurulmuştur ve sınırlı sivil sorumluluğa sahip bir kamu tüzel kişiliğidir.

Derneğin Amaçları:

- Sağlık hizmetleri, güçlendirme ve eğitim alanlarındaki profesyonelleri bir araya getirerek bilgi temelli psikoloji alanındaki profesyonel gelişimlerini desteklemek.
- Farkındalık temelli psikoloji yöntemlerini halka ve profesyonellere tanıtmak.
- Çalışmalarında farkındalık temelli psikoloji yöntemlerini uygulayan uzmanların eğitimi, mesleki gelişimi ve tanınması, bilgi ve becerilerinin değerlendirilmesi.
- Farkındalık Müdahaleleri için ÖĞRETMEN / EĞİTMEN hazırlamak ve sertifikalandırmak.
- Litvanya'da ve yurtdışında faaliyet gösteren kamu kuruluşları ile işbirliği yapmak ve Derneğin çıkarlarını bu kuruluşlarda temsil etmek.

İçerdiği araçların / yöntemlerin kısa açıklaması:



Dernek, Farkındalık Müdahaleleri için öğretmen-eğitmen olma fırsatı vermekte ve " FARKINDALIK TEMELLİ STRES YÖNETİMİNİN TEMELLERİ " (160 akademik saat) kursunu sağlamaktadır.

Sertifikalar Litvanya Bilinç Psikolojisi Derneği tarafından verilmektedir. Doktorlar ve psikologlar için de benzer üniversite çalışmaları düzenlenmektedir.

Çalışmalar, öğrencilere farkındalık temelli stres yönetimi ilkelerini ve bunların pratik uygulama olanaklarını tanıtmak üzere tasarlanmıştır. Eğitim katılımcıları farkındalık temelli psikolojinin diğer uygulama alanlarıyla da tanıştırılacaktır - pedagojik psikoloji ve çocuklarla çalışma, yeme bozukluklarının tedavisi, alkol/kimyasal madde bağımlılığı, kuruluşlarla çalışma vb.

Eğitim, sosyal hizmet uzmanları, halk sağlığı uzmanları, eğitimciler, insan kaynakları yönetimi uzmanları, fizyoterapistler, beden eğitimi ve spor uzmanları, hemşireler ve sağlık hizmetleri, sağlık hizmetlerinin güçlendirilmesi ve insan eğitimi ile ilgilenen diğer kişilere yöneliktir.

Bu araçların / teknolojilerin nasıl kullanıldığının kısa açıklaması:

**Bu kursta eğitim alarak şunları yapabileceksiniz:**

- Farkındalık terapilerinin ne olduğunu ve nasıl çalıştığını öğrenmek.
- Bu yöntemlerin etkinliğini destekleyen bilimsel kanıtlara aşina olmak.
- Farkındalık temelli müdahalelerin psikolojide (stres ve sonuçlarına karşı dayanıklılığın artırılması, karmaşık psikolojik ve sosyal durumlara uyum sağlama, problem çözme ve zorluk yönetimi ile yaratıcılığın artırılması), kurumlarda (üretkenliğin, kalitenin, iş memnuniyetinin artırılması) ve pedagojik psikoloji faaliyetlerinde (öğretme ve öğrenmenin etkinliğinin artırılması) nasıl uygulanabileceğine dair bilgi ve pratik beceriler kazanmak.
- Farkındalık yönteminin temelini oluşturan teknikleri uygulamalı olarak öğrenmek.
- Pratik tavsiyeler, ipuçları ve aklınıza gelebilecek her türlü soruya yanıtlar almak.

Bu müfredat derinlemesine teorik bilgi ve pratik beceriler sağlar, ancak resmi bir eğitmen yeterliliği sağlamaz.

MBAT ruh sağlığı sektörüne nasıl yardımcı oluyor?

Nitelikli eğitmenler sağlayarak

Web sitesi bağlantısı:

<https://mindfulness.lt/>

Kurumun / Vaka çalışmasının Adı:

LİTVANYA FARKINDALIK TEMELLİ PSİKOLOJİ DERNEĞİ





Türkiye Örnek Olayları

Vaka Çalışmasının Başlığı 1:

Şeyma Çavuşoğlu Yaklaşımı

Teklif Eden Ortak:

BOSEV

Vaka Çalışmasının uygulandığı/uygulanmakta olduğu yer:

Türkiye

Yaklaşımın/aracın veya kaynağın tanımı:

Sanat Terapisi, Türkiye'de her geçen gün daha fazla ilgi gören güncel psikoterapi yaklaşımlarından biri olarak dikkat çekmektedir. Bu noktada Şeyma Çavuşoğlu ilk akla gelen isimlerden biridir. Ancak hak ettiği ilgiyi görebilmesi için yaygınlaştırma çalışmalarının artırılması gerekmektedir. Sanat Terapisini tanımlamak için öncelikle Dışavurumcu Sanat Terapileri ya da Yaratıcı Sanat Psikoterapileri dediğimiz geniş şemsiye altında yer aldığını belirtmek gerekir. Dışavurumcu Sanat Terapileri, sanatın her türünün psikoterapide kullanımını içerir. Müzik Terapisi, Dans ve Hareket Terapisi, Yaratıcı Yazma Terapisi, Şiir Terapisi gibi uygulamalar en sık karşılaştığımız yaklaşım ve yöntemler arasında paylaşılabılır. Sanat Terapisinin genel olarak görsel sanatların psikoterapide kullanımına odaklandığını söylemek mümkün. Dolayısıyla Sanat Terapisi ifadesini duyduğumuzda aklımıza heykel, kolaj, çeşitli boyalarla üretim, ebru sanatı, hamur ve kil gibi malzemelerin terapik kullanımı geliyor. Amerikan Sanat Terapisi Derneği'nin tanımını hatırlamakta fayda var: "Sanat Terapisi, ruh sağlığı ve insana hizmet ile ilgilenen bir meslektir. Aktif sanat üretimi, yaratıcı süreçler, uygulamalı psikoloji teorisi ve psikoterapötik deneyim yoluyla bireylerin, ailelerin ve toplulukların yaşamlarının manevi zenginliğini artırır."

**İçerdiği araçların / yöntemlerin kısa açıklaması:**

Bundan böyle MBAT'ın Türk ortağı BOSEV'in tesislerine entegre edilmesi mümkün olabilecektir. MBAT'ın Türkiye'de istenen ilgiye ulaşması ve toplumdaki gerçek yerini hak etmesi için önünde uzun bir yol var. BOSEV, 24 Mayıs 2022 tarihinde resmi açılışı yapılan Türkiye'nin en büyük rehabilitasyon hastanesine sahiptir, <https://incekrehabilitasyon.com.tr> BOSEV'in ayrıca bir hastanesi <http://www.ortadoguhastaneleri.com.tr> ve beyin hasarlı kişiler için evde bakım hizmeti veren 2 tıp merkezi daha bulunmaktadır. BOSEV'in tıbbi tesislerinde çalışan 1000'den fazla personeli vardır ve bunlar arasında alanında ünlü profesyoneller de bulunmaktadır ve şimdi MBAT'ı tıbbi merkezlerde devam eden uygulamalara entegre etme niyetindedir. Örneğin <http://www.instagram.com/fzt.mehmetsefaaroglu/> bizimle çalışan profesyonellerimizden biridir ve oldukça ünlüdür.

Bu araçların / teknolojilerin nasıl kullanıldığının kısa açıklaması:

Sanat Terapisi her yaşta bireyle uygulanabilir. Elbette sanat terapistinin çalışacağı konu ve popülasyona göre kendini geliştirmesi önemlidir. Örneğin travma ile çalışmak bu konuda duyarlılık ve doğru bilgi ve deneyim gerektirir. Travma ile yapılacak uygulamalarda yöntemin uyarlanması gerekir. Aynı şekilde Sanat Terapisi yönergeleri de çalışılan yaş grubuna göre değişiklik gösterir. Bu yönergelerin anlaşılabilir ve ulaşılabilir olması sürecin daha kolay akmasına yardımcı olur. Bu noktada süpervizyon ve eğitimin öneminin altını çizmek gerekir. Ne yazık ki ülkemizde henüz Sanatla Terapi alanında bir yüksek lisans programı bulunmamaktadır. Ancak Sanat Psikoterapileri Derneği'nin çabalarıyla düzenli sertifika eğitimleri açılmaktadır. Bu eğitimler sanat terapisi uygulayıcıları yetiştirmektedir. Yani sanat terapisti değil, sanat terapisini çalışmalarında uygulayan kişiler yetiştiriyor. Yüksek lisans programlarının açılacağı günü sabırsızlıkla beklerken bu tür sertifika eğitimleri alandaki ihtiyacı karşılamaya çalışıyor.

MBAT ruh sağlığı sektörüne nasıl yardımcı oluyor?

Sanatın kişinin yaratıcı yanıyla etkileşime giren ve sözel ifadenin zorlandığı noktalarda alternatif bir ifade aracı sunan yapısı, psikolojinin kişiye alan açan ve bu alanı kişinin kendini iyi hissetmesi için tutan altyapısıyla birleşiyor.

Web sitesi bağlantısı:



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

Kurumun / Vaka çalışmasının Adı:

Şeyma Çavuşoğlu, MBAT uzmanı

Vaka Çalışmasının Başlığı 2:

Kanser Destek Grubunda Dans Hareket ve Sanat Terapisi Araçlarının Kullanımı

Teklif Eden Ortak:

BOSEV

Vaka Çalışmasının uygulandığı/uygulanmakta olduğu yer:

Türkiye

Yaklaşımın/aracın veya kaynağın tanımı:

Kanser, yaşamı tehdit edebilen, tanı sırasında ve sonrasında bireyde ve yakınlarında yoğun ve karmaşık duygusal tepkiler yaratan zorlu bir yaşam deneyimidir. Hastada korku, öfke, keder, utanç, depresyon ve hatta intihar düşünceleri gibi duyguları tetikleyebilir (Serlin, 2000). Böyle bir destek grubunun etkinliği, seçilen yaklaşımın yanı sıra grup liderinin çalışmayı yürütme yeterliliğine de bağlıdır. Bireyin varlığına yönelik tehdit duygusu ve kanserin beden üzerinden yarattığı deneyimler ve bölünmeler göz önünde bulundurulduğunda, sözel ifade ya da paylaşımın ötesine geçmek, ruh-beden-zihin arasındaki ayrışmayı en aza indirecek ve bireyin yaratıcılığını harekete geçirecek yaklaşımlardan faydalanmak önemlidir. Sanat terapileri ve onun bir parçası olan ve yaklaşık 50 yıl önce



psikoterapi dünyasında yerini almaya başlayan dans hareket terapisi bu açıdan öne çıkmakta, Amerika ve İngiltere'de birçok kanser kliniğinde örnekleri görülebilmektedir (Serlin, 2000).

10 HAFTALIK DANS HAREKET ODAKLI KANSER DESTEK GRUBU ÖRNEĞİ dernek tarafından kullanılmıştır. Uygulama grubu, Dr. Ilene Serlin ve Dr. Marcia Leventhal yönetiminde iki yıl süren Dans Hareket Terapisi Programı'nın devamı olarak Şubat-Nisan 2016 tarihleri arasında iki terapistin gözetimi altında gerçekleştirdi.

İçerdiği araçların / yöntemlerin kısa açıklaması:

Temel çıkış noktaları hastaların psikolojik olarak desteklenmesi, stres düzeylerinin azaltılması, değişen bedenleriyle olan bağlarının güçlendirilmesi ve bu sayede kendilerine daha sevgi dolu ve özgüvenli yaklaşımlarına yardımcı olunması olarak özetlenebilir. Bu amaçla yarı yapılandırılmış ve organik (akışkan ve ana göre esnek) bir grup tasarlandığı görülmektedir. Yöntem olarak dışavurumcu sanat terapisinin bazı teknikleri (resim, ritim aletleri, farklı sembol ve imgeler içeren kartlar vb) yönlendirilmiş meditasyon ve nefes başta olmak üzere bazı farkındalık egzersizleri kullanılmıştır.

Bu araçların / teknolojilerin nasıl kullanıldığının kısa açıklaması:

Grup, sadece kliniğe başvuran değil, dışarıdan da gruba ilgi duyan hastalarla yapılan ön görüşmeler sonucunda oluşturulmuştur. Ön görüşmelerde bireyin kısa hastalık öyküsü ve beklentileri hakkında bilgi alınarak grup süreci, yaklaşım, zaman planı, süreklilik gibi temel konularda bilgilendirme yapılmıştır. Gizlilik ilkesinin de yer aldığı ilk oturumda tekrar gündeme getirilen aydınlatılmış onam formları imzalatıldı.

Sonuç olarak grup, farklı eğitim seviyelerinden 40-55 yaş arası 9 kadın üye ile başlamıştır. Grup, başvuru sayısı nedeniyle kanser türü ve tedavi sürecinin aşamalarından bağımsız olarak oluşturuldu.

İlk oturumda grup üyelerinin ısınma sonrasında dile getirdikleri beklentiler aşağıdaki gibidir:

- Kendi istek ve ihtiyaçlarını daha yüksek sesle söyleyebilmek.
- Her zaman "güçlü" görünmeyi bırakmak.
- Yüklerini ve gereksiz sorumluluklarını bırakmak.



- Bedenlerini daha fazla dinlemek.
- Destek almak.
- Hareket ve dans etmek.

6 üye, her bir oturumun 1 saat 15 dakika ile 90 dakika arasında sürdüğü 10 oturumluk bir programı tamamladı.

Tipik bir oturumun aşamaları; ısınma, süreç (temaların ve çalışmanın ortaya çıkması) ve sözlü ya da sembolik paylaşımın gerçekleştiği kapanış olarak özetlenebilir. Ancak katılımcılar bazı oturumlarda Marcia Leventhal'ın "5 parçalı" modelinden de yararlanmışlardır.

MBAT ruh sağlığı sektörüne nasıl yardımcı oluyor?

Paylaşımların derinliği ve açıklığından yola çıkarak, katılımcıların kendilerini güvende hissetmeleri ve kendilerini ortaya koyabilmeleri için en temel ve birincil unsur olan yargılayıcı olmayan bir tedavi ortamının sağlanabileceği gözlemlenmiştir.

İlk üç seansta bedenin bazı bölümlerinin ya da işlevlerinin kaybı, geçmişteki sağlıklı bir yaşamın kaybı, ilişkilerdeki kayıplar gibi pek çok farklı kayıp için üzüntü ve yas ifadeleri baskındı. Dördüncü ve beşinci seanslarda ise öfke duygularının ortaya çıkması, çevre tarafından anlaşılamama ve ihtiyaç duyulan desteği bulamamaya ilişkin ifadelerin keşfedilmesiyle birlikte bazı duyguların dans hareketiyle ifade edilebildiği gözlemlendi. Altıncı seanstan sonra "kadınlığın" yeniden ele alındığı ve hatırlandığı anlar yaşandı. Bir grup dansında ortaya çıkan "benim saçım, benim bedenim" sloganı buna iyi bir örnektir. Kalçaların neredeyse ilk kez harekete geçtiği ve o ana kadar yeni ortaya çıkan saçlarını ya da kelleşmeyi (tıpkı bedenlerinin diğer kısımlarını ve hatta birçok duyguyu gizledikleri gibi) birbirlerini cesaretlendirerek gizlemekten/kapatmaktan vazgeçtikleri gözlemlenmiştir. Bu açılardan dans/hareket odaklı bir terapötik yaklaşımın diğer konuşma odaklı terapilere kıyasla daha kısa sürede etkili bir dönüşüm fırsatı sunduğu söylenebilir.

On hafta boyunca çalıştığımız bu grupta üzüntü/kayıp/yas, öfke/hayal kırıklığı/destek ihtiyacının ifadesi ile başlayan temalar; dişiliğin hatırlanması/peçelerden kurtulma/güvenli bir ortamda özgürleşme ile devam etti ve son seanslarda yaşama arzusuna/yaşam enerjisine dönüştü.



Terapi deneyimine sandalye üzerinde minik parmak hareketleriyle başlayan grupta, seanslar boyunca katılımcılar kendi istekleriyle ayağa kalktılar. Oradan güçlü ya da hafif ritimlerle kalçalara ve ayaklara yayılan; sandalyelere, yerlere, duvarlara ve birbirlerine destek olarak yaşadıkları - "mantıklı" bir açıklama bulmakta zorlandıkları- bu dönüşüm (yastan yaşam enerjisine) biz uygulayıcılar için gözlemlenmesi çok anlamlı bir deneyimdi.

Web sitesi bağlantısı:

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

Kurumun / Vaka çalışmasının Adı:

Sanat Psikoterapileri Derneği

Uzman Psikolojik Danışman. Fulya Kurter (Psikodramatist/ Dans hareket terapisi uygulayıcısı)

Uzman. Psyc. Elçin Biçer (Psiko-onkolog/ Dans hareket terapisi uygulayıcısı)





Polonya Örnek Olayları

Vaka Çalışmasının Başlığı 1:

Olga Szwajgier ile SESİNİZİ KEŞFEDİN

Teklif Eden Ortak:

WSBINOZ

Vaka Çalışmasının uygulandığı/uygulanmakta olduğu yer:

Polonya

Yaklaşımın/aracın veya kaynağın tanımı:

"Her atölye farklıdır, ancak her zaman nefesle, hayal gücüyle, duygularla ve bedenle, insan olan enstrümanla çalışma vardır. Görüşü ve sesi bozan çene kemiğini "susturmak" için çok sayıda gevşeme egzersizi yapıyorum. Özgür, derin nefes almak içimizdeki Bütün ile teması yeniler, varoluşun huzurunu geri kazandırır, fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal tutumu geliştirir.

Sunucu, her katılımcının kendi kişisel sesini ve bu sesin içimizde doğduğu yeri bulmasına yardımcı olur. Sesi zahmetsizce nasıl ortaya çıkaracağını öğretir. Ve tüm bunlar onun nazik ve sıcak desteğiyle gerçekleşmektedir. İlk atölye çalışmasında henüz bir şarkı ya da ilahi gibi belirli bir müzikal materyalle çalışılmamaktadır. Yeni başlayanlar sadece sesle çalışır, çünkü onlar için "vokal yollarının" başlangıcında doğru ses emisyonunu öğrenmek en önemlisidir. Her insanın bir ritim ve işitme duyusu vardır, ancak herkes bu ifade araçlarını kullanamaz. Eğitimci, kendisi için mevcut olanın diğer insanlar için de mevcut olduğuna inanarak tüm bedenle nasıl şarkı söyleneceğini öğretir. Eğitimci, kendisi için mevcut olanın diğer insanlar için de mevcut olduğuna inanarak tüm bedenle nasıl şarkı söyleneceğini öğretir.



Dersler, kişinin gizli ses yeteneklerini keşfetmesine ve araştırmasına ilham verir, özgüvenin yeniden inşa edilmesine yardımcı olur, hoşgörü ve kendini kabul etmeyi öğretir ve kişinin hatalarını gelişimde "büyük ustalar" olarak nasıl kullanacağını öğretir.

Sunucu sizi sezgilerinizin, hayal gücünüzün, görselleştirmenizin ve otomatik telkinlerinizin gücünü kullanmaya teşvik eder. Beden, zihin ve ruhun uyumu üzerine inşa eder. Sesinizi ve ruhunuzu nasıl iyileştireceğinizi öğretir. Ses; hareket, nefes ve titreşimdir. Her sese belirli bir renk ve bedenimizdeki enerji merkezleri atanmıştır.

İçerdiği araçların / yöntemlerin kısa açıklaması:

- ses
- şarkı söylemek
- rahatlama

Bu araçların/teknolojilerin nasıl kullanıldığının kısa açıklaması:

Atölye çalışmaları dersler, ses egzersizleri (grup ve bireysel) ve rahatlama oluşturmaktadır. Öğretim, insan enstrümanı, nefes alma, konuşma ve şarkı söyleme üzerine kuruludur. Anatomi ve enerji merkezleri ile bağlantılar ve beden ve hayal gücü ile çalışma bilgisidir.

Özellikle, katılımcılar:

- Bu yönetime özgü ses emisyonu, sesi çalıştırma ve bilinçli ses üzerinde çalışma tekniği hakkında bilgi edinme
- kişinin ses yeteneklerini tanıma
- ses aracılığıyla kendi bireyselliğini ve ifadesini keşfetme
- sahne korkusunun üstesinden gelme
- Temel sesler
- Enstrümanın bütününe, yani insanın bütününe dayanarak ses ve diksiyon hakkında bilgi edinme
- sesin iyi iletişimin temeli olduğunu öğrenme
- net telaffuz ve net ses aracılığıyla iletişimi kolaylaştırma
- ztresle başa çıkmak için bir araç olarak ses pratiği yapma
- sesin iyileştirici rolü hakkında bilgi edinme
- hayal gücünün önemi hakkında bilgi edinme



konularında gelişim göstereceklerdir.

MBAT ruh sağlığı sektörüne nasıl yardımcı oluyor?

Şarkı söylemek:

- burada ve şimdi bilinçli olmayı
- düşünceler, duygular, sözler ve eylemler arasında bağlantı kurmayı
- rahatlama içinde çalışmayı
- kendini ve başkalarını kabullenmeyi
- deneyime açılmayı
- yaratıcı çözüm arayışlarını
- düşünceleri kontrol etme ve dönüştürmeyi
- kişinin kendisiyle, duygularıyla temasını
- özsaygıyı
- paylaşma ve almayı
- stresle başa çıkmayı

öğretir.

Web sitesi bağlantısı:

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

Kurumun/Vaka çalışmasının adı:

Olga Szwagier

Vaka Çalışmasının Başlığı 2:

Yetişkinler için BEŞ ATÖLYE TOPLANTISINDAN oluşan SANAT TERAPİSİ DÖNGÜSÜ

**Teklif Eden Ortak:**

WSBINOZ

Vaka Çalışmasının uygulandığı/uygulanmakta olduğu yer:

Polonya

Yaklaşımın/aracın veya kaynağın tanımı:

Sanat terapisinin en basit tanımı, sanatın kaynaklarını kullanan terapötik bir etkileşimdir. Çizim veya resmin bazen tamamlayıcı bir unsur olarak kullanıldığı psikoterapinin aksine, sanat terapisinde yaratımın en önemli unsur olduğu unutulmamalıdır. Görsel yaratım, Malraux'yu takip ederek, iç benlik ile dış dünya arasındaki iletişimin yolunu açar: "Sanat, insandan insana giden en kısa yoldur." Sanat terapisi iç benliğimize erişimi açar: duygular, ihtiyaçlar, korkular, endişeler. Gerginlik ortadan kalkar ve yaşam ve neşe için doğal bir enerji ortaya çıkar. Bu stresle başa çıkmanın bir yoludur.

SANAT TERAPİSİ DÖNGÜSÜ şunlardan oluşur:

Atölye Çalışması 1.

Benim yolum: - geçmiş - şimdi - gelecek.

Metafor kartlarını kullanarak hayatlarımızı bir zaman çizelgesi üzerinde göreceğiz. Atölyeye neyle geldiğimize dikkatle bakacağız. Görüntü ve fotoğraf ile çalışacağız. Hayatta nasıl bir yol izlemek istediğimizi seçeceğiz.

Atölye Çalışması 2.

Bagajım.

Yolculuğumda yanıma ne alıyorum? Yeteneklerim ve becerilerim beni dengede tutacak. Bir sanat terapisi yaşam çarkı oluşturacağız. İçsel bataryayı yeniden şarj



etmenin stratejilerine ve yollarına bakacağız: fiziksel, duygusal ve zihinsel olarak. Bedende bize neyin rahatlık verdiğine bakacağız. Engelleyici düşünce ve inançlar üzerinde çalışacağız.

Atölye Çalışması 3.

Yolculukta.

Her yolculuk ilk adımla başlar, bu nedenle bedenle mekan ve müzik içinde çalışarak kendimizi, başkalarıyla ilişkilerimizi, sınırlarımızı ve bize hizmet eden hızı deneyimleyeceğiz. Her gün daha fazla huzur, neşe ve enerjiye sahip olmak için hayatımıza hangi eylemleri ve alışkanlıkları dahil edeceğimizi belirleyeceğiz. Ayrıca içimizdeki huzura açılmak için bir niyet-mandala ile çalışacağız.

Atölye Çalışması 4.

Rahat Olmak.

Zihinsel rahatlığımız fiziksel rahatlığımızla bağlantılıdır. Şimdi ve buraya yerleşmek için çeşitli rahatlama ve farkındalık tekniklerini deneyimleyeceğiz. Destekleyici düşüncelerle çalışacak ve doğru kelimelerin nasıl bir güce sahip olduğunu göreceğiz. Dış görünüşümüz iç benliğimizin bir yansımasıdır. Toplantıda deneyimleyeceğimiz iç huzur halinin motivasyonel hatırlatıcısı olacak bir tişört tasarlayacağız.

Atölye Çalışması 5.

Benim huzur vaham.

İçimizdeki güvenli yeri bize hatırlatacak bir poster olarak bir sanat kolajı oluşturacağız.

Hediye olarak, evde dinleyebileceğiniz rehberli bir meditasyon alacaksınız.

İçerdiği araçların / yöntemlerin kısa açıklaması:



- sanat terapisi
- müzik terapisi
- drama terapisi
- dans ve hareket terapisi
- metafor kartları
- yaratıcı görselleştirme
- yaratıcılık ve farkındalık eğitimi
- kromoterapi
- öykü terapisi
- film terapisi
- koçluk
- NVC
- ACT

Bu araçların/teknolojilerin nasıl kullanıldığının kısa açıklaması:

Yaratıcı sürecin kendisine ve bu tür bir terapi gören kişinin zihinsel ve fiziksel sağlığı üzerindeki etkisine önem verilmektedir. Bu faaliyetler olumsuz duyguların giderilmesi, stresin azaltılması ve sakinleşmenin mükemmel bir yoludur.

MBAT ruh sağlığı sektörüne nasıl yardımcı oluyor?

- Özsaygı, özgüven, özerklik, benzersizlik, bütünleşik kişilikte artış
- yaşam sevincinin doluluğunu yeniden hissetmek
- enerji ve yaratıcılığın serbest bırakılması
- başkalarıyla daha iyi iletişim
- özgürlük duygusu, geçmişin hapisanesinden kurtulma, "başka seçeneğim yoktu"
- başkalarının bakışlarından ve dış değerlendirmelerden duyulan korkunun kaybolması
- zorluklara ve kusurlara rağmen tam anlamıyla yaşama cesareti

**Website link:**

Zajęcia Arteterapii – Akademia Artystyczna w Warszawie (<https://akademia-artystyczna.pl/>)

Kurumun / Vaka çalışmasının Adı:

Akademia Artystyczna

Vaka Çalışmasının Başlığı 3:

"Sanatsal-Yaratıcı" alanda hafta sonu atölye çalışmaları: Sezgisel Resim

Teklif Eden Ortak:

WSBINOZ

Vaka Çalışmasının uygulandığı/uygulanmakta olduğu yer:

Polonya

Yaklaşımın/aracın veya kaynağın tanımı:

Sezgisel Resim, basit bir resim yapma yöntemi olarak tanımlanabilir. Ancak, sadece basit bir resim yapma eylemi olarak değil, ilk etapta bir terapi biçimi, kendi içimize inanılmaz bir yolculuk olarak düşünülmeli ve günlük yaşamda bize eşlik ederek bizi ve dolayısıyla çevremizdeki gerçekliği olumlu yönde etkileyebilmelidir.

Sezgisel Resim, on yedi ilke aracılığıyla bize sağ beyin yarım küresi, kalp ve derinliklerimizde olan, bilmediğimiz, tanımadığımız ve çoğu zaman korktuğumuz



her şeyle bağlantı kurma fırsatı verir. Çoğu zaman, bizi en çok etkileyen şey bizim için anlaşılabilir olan, acı veren, derinlerde saklı olan şeydir, çünkü bizi yaşamaktan, karar vermekten alıkoyar. Çok uzun bir süre boyunca, kamu bilincinde hislerin, duyguların karar verme yeteneğini zayıflatan faktörler olarak görülmesi gerektiğine dair bir görüş vardı. Bu konudaki atılım 1960'ların sonunda, kalp ve zihnin buluşmasıyla gerçekleşti. O zamandan beri, iki yön arasında bir iç denge arayışına doğru bir kayma olmuştur. Benzer şekilde, resimde de duygulara, içsel duygularımıza ve deneyimlerimize dayalı resimlerin (abartı değil) yaratılması her iki yarım kürenin etkileşimiyle mümkün olur, çünkü sol yarım küre fırçayı kavramamızı, onunla hareketler yapmamızı sağlarken, sağ yarım küre fırçaya duyguları aktarabilir, renkleri, şekilleri seçebilir.

Sezgisel Resmin parlaklığı, diğer şeylerin yanı sıra, yaratıcılığımızın kaynağı olan sağ yarımküre ile bağlantı kurarak, tüm duygusal ağırlıklardan kurtulabileceğimiz, kendimizi aşağıdaki gibi yanlış inançlardan kurtarabileceğimiz gerçeğinde yatmaktadır: Yapamam, edemem, hak etmiyorum, hiçbir şey yapamam gibi yanlış inançlardan kurtulabilir ve uyum, içsel birlik hissine ulaşabiliriz. Resim, hepimizin çeşitli yeteneklere ve sınırsız yaratıcı olanaklara sahip tam teşekküllü varlıklar olduğumuzu gösterir. Sağ beyin yarım küresi ile sistematik bağlantı, hayatı daha önce bilmediğimiz bir şekilde deneyimlememizi sağlar. Bilimsel araştırmalar sol yarımkürenin yaratıcı süreçlere katılmadığını doğrulamaktadır. Bu nedenle, sağ beyin yarımküresini kullanabilmek çok önemlidir. Bu, yaratıcılığın en büyük göstergelerinin uyku, meditasyon sırasında gerçekleştiğini kaydeden bilim insanlarının, sanatçıların sayısız görüşüyle kanıtlanmıştır. Zihnin rasyonel kısmının "dinlenmesine" izin verdiğimiz tüm durumlar yaratıcılığımızın ortaya çıkmasını sağlar. Bunun nedeni, rasyonel zihnin enerjisinin dış dünyaya yönelirken, kalbin iç benliğimizi beslemesidir. Sağ yarımküre ile anında bağlantı kurmanızı sağlayacak çok basit bir yöntem kullanmanızı öneririz. Sadece bir parça kağıt, bir kalem veya kurşun kalem alın ve kontrolsüzce çizgiler çizmeye başlayın. Bu basit ve zekice bir yöntemdir.

Sezgisel Resim sadece resim yapmaya odaklanmaz, öncelikle bizi bizim için yeni olana, daha önce ulaşılamayana açan bir süreçtir. Çoğu zaman, bu yöntemle karşılaşma fırsatı bulan insanlar, bu tarzın ilkelerini günlük hayata aktarırlar,



çünkü ilkelerin kaynağı olan Vedalar evrenseldir ve kişisel yaşam, profesyonel yaşam, başkalarıyla ilişkiler gibi yaşamın tüm yönleri için geçerlidir. "Kalpten resim yapmak inanılmaz, çok derin bir süreçtir." Sezgisel Resmin özü, resim yapma yeteneğine, resim yapma becerisine sahip olmak değildir. Burada en önemli şey, düşünmeyi bırakma, fırçayı mantıksal olarak yönlendirme, onu kontrol etme isteği ve yeteneğidir. Mantıktan kurtulduğumuzda, örneğin resim yapamayacağımıza dair sınırlayıcı inançlarla ilişkili içsel gerilimden kurtulduğumuzda, hayal gücümüz, çocuksu coşkumuz, orijinal fikir ön plana çıkar ve bu da resim yapmaya başlamamıza, böylece bir hikaye anlatmaya başlamamıza neden olur. Bu hikayenin başlangıcı genellikle bilinmeyene doğru bir yolculuktur, çünkü yolculuğun başlangıcı mutlaka yolculuğu sonlandıracağımız yere götürmez. Bu yüzden kalpten bir resim yapmak bir süreçtir, tam da şu anda aldığımız bir yoldur.

İçerdiği araçların / yöntemlerin kısa açıklaması:

- tuval
- boyalar
- fırçalar
- eller
- hayal gücü
- yaratıcılık

Bu araçların / teknolojilerin nasıl kullanıldığının kısa açıklaması:

Seanslar sırasında, yaş ve deneyimden bağımsız olarak herkesin doğuştan sahip olduğu resim yapma yeteneğini kullanıyoruz. Bu yöntem, yaratıcı ve entelektüel potansiyelin açığa çıkmasına yardımcı olur ve duyguların ve hislerin ifade edilmesine olanak tanır. Özellikle resim yapamadığını söyleyen kişileri cesaretlendiriyoruz, çünkü çoğu zaman bizi engelleyen şey yargılanma korkusudur. Sezgisel resim yöntemi sürece, renklerle, yapılarla temas etme deneyimine odaklanır. Hoş olanı faydalı olanla birleştirir. Boyanan resimler, içgörü için malzeme ve yazarları için bir düşünme kaynağı sağlar. Seansın ardından, dokunulan her şey genellikle birkaç gün boyunca "işler". Yansımalar ve



düşünceler ortaya çıkar, bu sayede bilinç ve davranış düzeyinde değişim mümkün olur.

MBAT ruh sağlığı sektörüne nasıl yardımcı oluyor?

Kalpten bir resim çizme süreci, uzun süredir devam eden çatışmalarımızı, korkular, öfke, derin travmalar, unuttuğumuz ancak bilinçaltımızın derinliklerinde yatan ve bizi etkileyen travmalar gibi çeşitli duygularımızı iyileştirebilir. Boyanan görüntü bizi şaşırtabilir, ancak daha yakından baktığımızda, derinlerde saklı anıları, duyguları ortaya çıkarma sürecinin kendisinin iyileştirici olduğu ortaya çıkar. Detaylarla, Sezgisel Boyama yönteminin kişisel deneyiminin getirdiği faydalar:

- Güvensizlikle ilişkili duygusal zorluklarla daha iyi başa çıkma,
- Öngörülebilirlik hissinin kaybolmasından kaynaklanan kaygının üstesinden gelmek,
- Değişen koşullar üzerinde kontrol ve etki eksikliği duygularıyla başa çıkma becerileri edinme,
- Hisler ve duygular alanında öz farkındalığın artırılması,
- Çözüm bulmaya yönelik fikirler alanında yaratıcılık ve yenilikçiliğin geliştirilmesi,
- Zihin ilkeleri hakkında bilgi sahibi olmak, kalıpların dışında düşünme becerisinin artması,
- Sezgi ve hayal gücünün geliştirilmesi,
- Konsantrasyon ve öğrenme yeteneklerinin gelişmesi,
- Şablon düşünceden kurtuluş,
- Farklı düşünmenin geliştirilmesi,
- Sakinleşme ve huzur yoluyla stresten arınma,
- İç eleştirmen ile diyalog kurmak,
- Özsaygılarını güçlendirmek isteyen kişiler için özellikle önemli olan özsaygıyı geliştirmek,
- Başkalarının görüşlerine yönelik tutumların değiştirilmesi,
- Etkili iletişim kurmaya ilişkin becerilerin edinilmesi,



- Kişinin kendisiyle ilgili birçok yanlış inançtan kurtulması, örneğin "Bunu yapamam", "Başaramayacağım"....

olarak listelenebilir.

Web sitesi bağlantısı:

Vedic ART - malartwo, malowanie vedic art, piękne obrazy, terapia kolorami, uzdrawianie (namalujserca.pl)

Kurumun / Vaka çalışmasının Adı:

Natalia Miszczyszyn, Wrocław'daki SWPS İnsan ve Toplum Bilimleri Üniversitesi Psikoloji Fakültesi

Vaka Çalışmasının Başlığı 4:

KADIN GİBİ KONUŞUN ... YA DA NASIL? SANAT TERAPİSİ ATÖLYESİ

Teklif Eden Ortak:

WSBINOZ

Vaka Çalışmasının uygulandığı/uygulanmakta olduğu yer:

Polonya

**Yaklaşımın/aracın veya kaynağın tanımı:**

Sanat terapisi atölyeleri KADIN GİBİ KONUŞMAK, kendiniz hakkında bir şeyler öğrenmek için bir zaman ve bir alandır. Sanatın içinde, sanat aracılığıyla ve sanat sayesinde. Sanat terapisinde önemli olan süreçtir. Dans edebilmeniz ya da şarkı söyleyebilmeniz gerekmez, doğuştan heykeltıraş olmanız ya da çizim yapmanın size göre olmaması önemli değildir. Önemli olan siz, sizin varlığınız, duygularınız ve sesinizdir. Duyulacak olan, hakkında konuşacağımız ve üzerinde çalışacağımız sestir. Sesi güçlendireceğiz. Kendimize bakmamızı ve birbirimizle değerli zaman geçirmemizi sağlayan sestir.

İçerdiği araçların / yöntemlerin kısa açıklaması:

Atölye çalışmaları şu unsurları birleştirir:

- koreoterapi
- sanat etkinlikleri
- drama

Bu araçların / teknolojilerin nasıl kullanıldığının kısa açıklaması:

Yukarıda belirtilen tekniklerin kullanımı ile katılımcılar kendi seslerini bedenlerinde ve hayal güçlerinde arayacaklardır. Ve tüm bunlar samimi bir güven, açıklık ve yaratıcı eylem atmosferinde olacaktır.

MBAT ruh sağlığı sektörüne nasıl yardımcı oluyor?

- Özsaygı ve öz farkındalığı geliştirir
- Esneklik geliştirir
- Sosyal becerileri güçlendirir
- Kendini sağlıklı bir şekilde ifade etmeyi sağlar

Web sitesi bağlantısı:

Yok

Kurumun / Vaka çalışmasının Adı:

Marta Szostak, Teatr Muzyczny w Łodzi

**Özet/Sonuç**

Örnek olayların derinlemesine incelenmesi, MBAT'nin ortak ülkelerde hem bilinçli farkındalık hem de sanat terapisini aynı çerçeve altında birleştiren kapsamlı bir kavram olarak işlemediğini ortaya koymuştur. Bunun yerine, ortak ülkelerde bilinçli farkındalık ve sanat terapisini ayrı metodolojiler olarak kullanılmaktadır.

Güney Kıbrıs'ta sanat terapisini popüler bir yaklaşım olarak öne çıkmaktadır. Vaka çalışmalarından yalnızca bir tanesi bilinçli farkındalığı sanat terapisini ile birlikte entegre etmeyi amaçlamıştır.

İspanya'da, bilinçli farkındalık popüler bir yaklaşım olarak öne çıkmaktadır. İspanya'daki 3. vaka çalışmasında MBAT ilkeleri sunulmasına rağmen, yaklaşım için "MBAT" terminolojisi kullanılmamıştır. Bu nedenle,



İspanya'da MBAT'nin var olabileceği, ancak bireylerin "MBAT" terminolojisini kullanmadıkları sonucuna varabiliriz.

Danimarka'da, hem genç hem de yaşlı nüfus için farkındalık temelli stres azaltma (MBSR) kullanımına rastlayabiliriz. Ancak, MBAT Danimarka'da henüz popüler bir yaklaşım değildir.

Litvanya'da farkındalık teknikleri ve sanat terapisi teknikleri ayrı yaklaşımlar olarak kullanılmaktadır. Katılımcı ülkelerin çoğuna benzer şekilde, Litvanya'da da bilinçli farkındalık ve sanat terapisinin birleşik bir yaklaşımı olarak MBAT bulunmamaktadır. Bunun yanı sıra Litvanya'da MBSR kullanımına rastlamaktayız.

Türkiye'de sanat terapisi popüler bir yaklaşımdır. MBAT, Türkiye'deki rehabilitasyon hizmetlerine entegre edilmesine yönelik devam eden niyetlere rağmen tam olarak geliştirilmemiştir. MBAT'nin geliştirilmesine yönelik bu girişim, bedensel hareketleri (örneğin dans hareketleri) sanat araçlarıyla bütünleştirmeyi amaçlayan Türkiye'deki 2. vaka çalışmasında görülebilir.

Polonya'da sanat terapisi terapistler arasında yaygın bir yaklaşım olarak kullanılmaktadır. Sanat terapilerinin bile kapsamı sınırlıdır ve MBAT Polonya'da pek bilinmemektedir.

Özetlemek gerekirse, ortak ülkelerde en yaygın kullanılan yöntemler aşağıda sıralanmıştır:

- Sanat terapisi
- Farkındalık
- MBSR





Yasal Çerçeve:

Güney Kıbrıs'ın Katkısı

İspanya'nın Katkısı

Danimarka'nın Katkısı

Litvanya'nın Katkısı

Türkiye'nin Katkısı

Polonya'nın Katkısı

Giriş

Aşağıdaki bölüm, Güney Kıbrıs, İspanya, Danimarka, Litvanya, Türkiye ve Polonya dahil olmak üzere ilgili ülkelerdeki ruh sağlığı alanındaki yasal çerçevelerin derinlemesine bir analizini sunmaktadır. Bu analizle, ortaklar olarak, ruh sağlığı yasasının yetkilisi, ruh sağlığı hizmetleri sunmasına yasal olarak izin verilen sorumlu meslek, ruh sağlığı mali konularıyla ilgili mevzuat, ilgili ülkelerde MBAT'ın uygulanmasına özgü mevzuat hakkında derin bir araştırma yaptık.



Güney Kıbrıs Yasal Çerçevesi

Güney Kıbrıs:	Güney Kıbrıs'ta ruh sağlığı yasasından kim sorumludur?
	Güney Kıbrıs'taki akıl sağlığı yasası, Akıl Sağlığı Komisyonu'nun (MHC) katılımıyla düzenlenmiştir. MHC, akıl hastalarının haklarının korunmasında denetim rolünü üstlenmekte ve Akıl Sağlığı Yasası'nın uygun şekilde kullanılmasına yardımcı olmaktadır. Bu komite, psikiyatrist, avukat, başsavcı temsilcisi, kar amacı gütmeyen ruh sağlığı kurumları, psikolojik ve sosyal hizmet uzmanları derneği ve Pancyprian Hemşireler Derneği de dahil olmak üzere belirli mesleklerden çeşitli üyeleri içermektedir.
Güney Kıbrıs:	Güney Kıbrıs'ta danışanlara/hastalara ruh sağlığı hizmetleri sağlamaktan yasal olarak kim sorumludur?
	Danışanlara ruh sağlığı hizmeti verebilecek sorumlu mesleğe ilişkin konu büyük bir sorundur. Ne yazık ki, psikoterapilerin kimler tarafından verileceğine ilişkin bir yasa vardır ancak yasal bir koruma yoktur (NPCE, 2011). Gerekli niteliklere sahip olmayan bir kişinin kendisini psikoterapist olarak adlandırdığına tanık olmak şaşırtıcı değildir. Psikoterapi yapabilmek için psikoloji eğitimi ve denetimli psikoterapi eğitimi almak gerekmektedir. Ayrıca staj da zorunludur. Bu kurallara rağmen, ne yazık ki niteliksiz kişiler kendilerini psikolog/psikoterapist olarak adlandırmakta ve özel kuruluşlarda terapi uygulamaktadır.
Güney Kıbrıs	Güney Kıbrıs'ta ruh sağlığı hizmetlerinin mali konularına ilişkin mevzuat nedir?
	Sağlık Bakanlığı, Güney Kıbrıs'ın ruh sağlığı yasasını takip ederek ruh sağlığı hizmetlerinin uygulanmasından sorumludur. Sağlık Bakanlığı'nın amacı, bireylerin ruh sağlığını desteklemek için tedavi



	ve rehabilitasyon olanakları sağlamaktır. Güney Kıbrıs vatandaşlarının herhangi bir ruhsal bozukluk yaşadıklarında devlet hastanelerinden ücretsiz psikolojik hizmet almaları yasal haklarıdır.
Güney Kıbrıs:	Güney Kıbrıs'ta MBAT'ın uygulanmasına ilişkin mevzuatınız var mı? Cevabınız evet ise, lütfen MBAT'ın yasal olarak kim tarafından ve nasıl sağlanabileceğini cevaplayınız?
	Hayır, Güney Kıbrıs'ta MBAT'ın uygulanmasına ilişkin herhangi bir mevzuat bulunmamaktadır. MBAT Güney Kıbrıs'ta bilinmemektedir, bu nedenle bunun için bir mevzuat oluşturmak uzun bir süreç gibi görünmektedir.





İspanya Yasal Çerçevesi

İspanya :	İspanya'da ruh sağlığı yasasından kim sorumludur?
	<p>İspanya'da Ruh Sağlığı Yasası, ruhsal bozukluğu olan belirli kişilerin zorunlu tedavisini düzenleyen ana mevzuat parçasıdır.</p> <p>Halk sağlığına ilişkin genel ilkeleri içeren 4 Ekim tarihli 33/2011 sayılı Halk Sağlığına İlişkin Genel Konular Yasası 2011 yılında onaylanmıştır.</p> <p>2012 yılında, 20 Nisan 2012 tarihli ve 16/2012 sayılı Kraliyet Kanun Hükmünde Kararnamesi, Ulusal Sağlık Sisteminin sürdürülebilirliğini sağlamak ve hizmetlerinin kalitesini ve güvenliğini arttırmak için acil önlemleri belirlemiş, uygulanabilirliği sağlamak ve yardım sistemini düzenlemek için bazı reformlar getirmiştir.</p> <p>Ruh sağlığı mevzuatı hakkında bazı maddeler bulunmaktadır:</p> <p>Madde 39: Kamu makamları ailenin sosyal, ekonomik ve hukuki açıdan korunmasını sağlar.</p> <p>• Madde 43: Sağlığın korunması hakkı tanınır. Önleyici tedbirler ve gerekli hizmetlerin sağlanması yoluyla kamu sağlığını düzenlemek ve korumak kamu makamlarının sorumluluğundadır.</p> <p>• Madde 49: Kamu makamları, fiziksel, duyuşsal veya zihinsel engelli kişilerin önlenmesi, tedavisi, rehabilitasyonu ve entegrasyonuna yönelik bir politika uygulayacaktır.</p>
İspanya:	İspanya'da danışanlara/hastalara ruh sağlığı hizmetleri sağlamaktan yasal olarak kim sorumludur?
	<p>İspanya'da ruh sağlığının önlenmesi, geliştirilmesi ve korunması sorumluluğu Ulusal Sağlık Sistemi ve farklı kamu hizmetleri çerçevesinin bir parçasıdır. Kamu makamları, birinci derece sağlık ekipleri aracılığıyla ruh sağlığı sorunları olan kişilere yönelik önleme, teşvik ve bakım işlevlerini yerine getirmek için gerekli tüm kaynakları garanti altına almak zorundadır. Ruh sağlığı</p>



	hizmetlerinde zaman garantisini etkili kılmak için yeterli sağlık personeli sağlamak kamu sağlık idarelerinin sorumluluğundadır.
İspanya:	İspanya'da ruh sağlığı hizmetlerinin mali konularına ilişkin mevzuat nasıldır?
	Finansman ve fonların nasıl tahsis edileceği, sistem reformu için bir teşvik veya engel teşkil edebileceğinden sağlık politikasında kilit konulardır. Bu alandaki kilit görev Ruh Sağlığı Ekonomisi Avrupa Ağı'na verilmiştir. Ruh sağlığı harcamalarının gerçek yüzdesi bilinmemekle ve tahminler güvenilir olmazla birlikte, toplam sağlık harcamalarının yaklaşık %5'i ruh sağlığına atfedilebilir. Ruh sağlığı için finansman düzeyi birçok AB ülkesine kıyasla düşüktür, bu nedenle finansman verimsiz ve adaletsizdir. Ruh sağlığı hizmetleri kamu sağlık sistemine entegre edilmiştir ve bu nedenle büyük ölçüde kamu finansmanına bağlıdır. Finansman mekanizmaları diğer sağlık sektörlerinden farklı değildir, çünkü hizmetler finansmanlarının çoğunu vergi gelirlerinin bir kısmından almaktadır.
İspanya:	İspanya'da MBAT'in uygulanmasına ilişkin mevzuatınız var mı? Cevabınız evet ise, lütfen MBAT'in yasal olarak kim tarafından ve nasıl sunulabileceğini cevaplayınız?
	İspanya'da MBAT veya MBAT ile ilgili yöntemlerin nispeten yeni yaygınlaşması nedeniyle bunların uygulanmasına ilişkin özel bir mevzuat bulunmamaktadır. Bu yöntemleri uygulayan profesyonellerin bu konuda eğitilmesi ve yetiştirilmesi gerekmektedir.Yasal açıdan bu yöntemler Ruh sağlığı alanında özel olarak eğitilmiş sağlık personeli tarafından ve kamu sağlık tesislerinde uygulanmalıdır.



Danimarka Yasal Çerçevesi

Danimarka	Danimarka'da ruh sağlığı yasasından kim sorumludur?
	Danimarka'da ruh sağlığına ilişkin mevzuattan hükümet sorumludur. Şu anda psikiyatri alanında ruh sağlığına daha fazla odaklanan on yıllık bir plan hazırlanmıştır. (Psikiyatri Vakfı Sağlık Yasası, Hizmet Yasası (retsinformation.dk))
Danimarka	Danimarka'da danışanlara/hastalara ruh sağlığı hizmetleri sağlamaktan yasal olarak kim sorumludur?
	<p>Danimarka Sağlık Otoritesi, DSÖ'nün ruh sağlığını bireyin yeteneklerini geliştirebildiği, günlük zorluklarla ve stresle başa çıkabildiği ve diğer insanlarla bir araya gelebildiği bir refah durumu olarak tanımlamasına dayanarak çalışmaktadır.</p> <p>Ruh sağlığı sorunlarından etkilenen kişilere tedavi ve hizmet sağlamaktan belediyeler ve bölgeler sorumludur. Sağlık Yasası ve Hizmet Yasası vatandaşların ve hastaların hizmetlere ilişkin haklarını düzenler. Sağlık Yasası, Hizmet Yasası (retsinformation.dk)</p> <p>Yasal olarak sorumlu olanlar şu şekilde listelenebilir: Psikiyatristler, psikologlar, psikoterapistler, farkındalık eğitimi almış uzmanlar, ergoterapistler, hemşireler, özel eğitilmiş fizyoterapistler, sosyal eğitimciler, özel eğitilmiş eğitimciler vb.</p>
Danimarka	Danimarka'da ruh sağlığı hizmetlerinin mali konularına ilişkin mevzuat nasıldır?
	Sağlık sigortası, özel kriterlere dayalı olarak psikolojik tedavi için destek sağlamaktadır. Ayrıca, özel tanı grupları için Bölgelerde tedavi garantileri bulunmaktadır. Bazı özel ve belediye işyerleri, stres ve depresyonla bağlantılı olarak bir psikolog ve aynı zamanda farkındalık tekliflerini karşılayan özel sağlık sigortalarına sahiptir.



	Belediyelerde ve bölgelerde farkındalık (au.dk) Sundhedsloven (retsinformation.dk).
Danimarka	Danimarka'da MBAT'ın uygulanmasına ilişkin mevzuatınız var mı? Cevabınız evet ise, lütfen MBAT'in yasal olarak kim tarafından ve nasıl sağlanabileceğini cevaplayınız?
	<p>Danimarka'da MBAT kapsamında herhangi bir mevzuat bulunmamaktadır. Aarhus Üniversitesi'ndeki Farkındalık Merkezi, MBSR, MBKT ve Şefkat etrafındaki projeler aracılığıyla ruh sağlığını uygulamak için özel olarak çalışmaktadır. Farkındalık Merkezi'nde MBAT ile ilgili herhangi bir deneyim, bilgi ya da teklif bulunmamaktadır. Ancak, farkındalık yaklaşımıyla yaratıcı ifade biçimleri ve diğer yaratıcı faaliyetlerle özel olarak çalışılmaktadır.</p> <p>Stres, kaygı, depresyon, ağrı veya kronik rahatsızlıklardan muzdarip vatandaşlar için farkındalık programları MBSR (farkındalık temelli stres azaltma) ve MBKT'nin (farkındalık temelli bilişsel terapi) bölge ve belediyelerde sistematik olarak uygulanması için çaba sarf edilmektedir.</p>



Litvanya Yasal Çerçevesi

Litvanya :	Litvanya'da ruh sağlığı yasasından kim sorumludur?
	<p>Litvanya'da, Litvanya Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı ruh sağlığı da dahil olmak üzere sağlık hukukundan sorumludur. Faaliyetleri Litvanya Cumhuriyeti Anayasası, Cumhurbaşkanı ve Başbakan tarafından çıkarılan kararnameler ve Seimas (Parlamento) tarafından kabul edilen yasalarla yetkilendirilmiştir. Misyonu, ulusal birliği sağlamak ve herkesin onurlu, rahat, güvenli ve sağlıklı bir yaşam sürebileceği bir refah devleti inşa etmeye devam etmektir (Litvanya Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı, https://sam.lrv.lt/).</p>
Litvanya:	Litvanya'da danışanlara/hastalara ruh sağlığı hizmetleri sağlamaktan yasal olarak kim sorumludur?
	<p>Litvanya Cumhuriyeti ruh sağlığı hizmetleri yasasına (1995) göre Litvanya'da ruh sağlığı hizmetleri aşağıdaki tesislerde verilebilir:</p> <ul style="list-style-type: none">• ruh sağlığı tesisi, ruh sağlığı bakımı için akredite edilmiş bir sağlık kuruluşu (kamu veya kamu dışı) anlamına gelir. Bir tıbbi yardım kurumunun sadece belirli bir bölümü (birimi) ruh sağlığı hizmeti vermek üzere akredite edilmişse, bu terim sadece o birim için geçerli olacaktır. Bu Kanunda bu terim psikonörolojik tesisler için de geçerlidir;• tıbbi etik komisyonu, bir ruh sağlığı kuruluşunda tıbbi etik konularını ele almak üzere oluşturulan bir komisyon anlamına gelir;• ruh sağlığı merkezi, ruh sağlığı hizmeti vermek ve akıl hastalarına ve diğer kişilere sosyal yardım sağlamak üzere hükümet tarafından akredite edilmiş, belediyeye ait bir kurum anlamına gelir; <p>Ayrıca, aşağıdaki uzmanların ruh sağlığı bakımı (Litvanya Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı tarafından onaylanan standartlara uygun olarak yürütülen uzmanlaşmış sağlık bakımı) sunmasına izin verilmektedir. Amacı, psikiyatrik yardımın sağlanması (zihinsel işlev</p>



	<p>bozukluklarının teşhisi, tedavisi, zihinsel hastalıkların alevlenmesinin zamanında önlenmesi), bir kişinin rehabilite edilmesine ve toplumdaki yaşama geri dönmesine yardımcı olmaktadır:</p> <ul style="list-style-type: none">- psikiyatrist, Litvanya Cumhuriyeti kanunları uyarınca psikiyatri uygulama yetkisine sahip tıp doktoru anlamına gelir;- psikoterapist, Litvanya Cumhuriyeti kanunları uyarınca psikoterapi uygulama yetkisine sahip kişi anlamına gelir. Psikoterapistin akıl hastası kişiye psikiyatrik yardım sağlaması durumunda, bu Kanunun gereklilikleri kendisine uygulanacaktır;- Psikolog, Litvanya Cumhuriyeti kanunları uyarınca akıl hastalarına psikolojik yardım sağlama yetkisine sahip kişi anlamına gelir. Psikoloğun akıl hastasına psikolojik yardım sağlaması halinde, bu Kanunun Dördüncü Bölümünün gereklilikleri kendisine uygulanır;- bakım personeli, akıl hastalarına bakım yapan tıbbi yardım kurumu personeli anlamına gelmektedir.
Litvanya:	Litvanya'da ruh sağlığı hizmetlerinin mali konularına ilişkin mevzuat nasıldır?
	<p>Litvanya Cumhuriyeti Sağlık Sigortası Kanunu (1996) ve diğer yasal düzenlemelerde öngörülen zorunlu sağlık sigortası bulunmaktadır. Litvanya'da zorunlu sağlık sigortası kapsamındaki tüm kişiler sağlık sigortası primi ödemek durumundadır (Sveikatos priežiūros sistemos vertinimas [Sağlık sistemi değerlendirmesi], 2019).</p> <p>Bununla birlikte, Litvanya'da ikamet edenler, bazı hizmetler için kendi kişisel kaynaklarından ödeme yapmak zorundadır: *Zorunlu sağlık sigortası kapsamında olmadıklarında, *Ulusal Hasta Fonu ile anlaşma yapmamış bir kurumda sağlık hizmeti aldıklarında, *Hekimlerinin sevki olmadan kendi istekleriyle bir hekime göründüklerinde (sevkin zorunlu olmadığı bazı durumlar hariç),</p>



	<p>*Hizmetleri ve prosedürleri kendi özgür iradeleriyle seçtiklerinde, *Hak ettikleri hizmetleri belirlenenden daha erken almaya çalıştıklarında, *Ücreti Ödenen Hizmetler Listesi içinde bulunan hizmetlerden yararlandıklarında (Vilniaus teritorinė ligoninė kasa. Sveikatos priežiūros paslaugų teikimas ir apmokėjimas, 2019 [Vilnius Bölgesel Hastalar Fonu. Sağlık Hizmetlerinin Sağlanması ve Ödenmesi, 2019]).</p>
Litvanya:	<p>Litvanya'da MBAT'ın uygulanmasına ilişkin mevzuatınız var mı? Cevabınız evet ise, lütfen MBAT'ın yasal olarak kim tarafından ve nasıl sağlanabileceğini cevaplayınız?</p>
	<p>Litvanya'da MBAT veya MBAT ile ilgili yöntemlerin uygulanmasına ilişkin bir mevzuat bulunmamaktadır. Ancak, sanat terapistlerinin çalışmaları için mevzuat bulunmaktadır. Sanat terapisti (ve sanat, resim olarak sanat, müzik terapistleri)- terapistin mesleki yeterliliğini kazanan kişidir.</p> <p>Bir sanat terapisti, kişisel sağlık uzmanlarıyla birlikte ve yalnızca kurumun kişisel sağlık hizmetleri sunma hakkını veren kişisel sağlık hizmetleri lisansına sahip bir kişisel sağlık hizmetleri kurumunda çalışır ve yasal düzenlemelere göre sanat terapisti tarafından diğer kişisel sağlık uzmanlarıyla birlikte sunulması gerekir.</p> <p>Ayrıca, sanat terapistleri mesleki faaliyetlerinde Litvanya Cumhuriyeti Sağlık Yasası, Litvanya Cumhuriyeti Sağlık Kurumları Yasası, Litvanya Cumhuriyeti Hasta Hakları ve Sağlık Zararlarının Tazmini Yasası, Gereklikler ve terapistlerin faaliyetlerini düzenleyen diğer sanat yasal düzenlemeleri, çalıştıkları kurumun tüzüğü (yönetmelikleri), iç prosedür kuralları ve iş tanımı tarafından yönlendirilir (Isakymas dėl meno terapeuto veiklos reikalavimų patvirtinimo, 2019).</p>



Türkiye Yasal Çerçevesi

Türkiye:	Türkiye'de ruh sağlığı yasasından kim sorumludur?
	Sağlık Bakanlığı, Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, Milli Eğitim Bakanlığı, Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı Türkiye'de ruh sağlığından sorumlu devlet kurumlarıdır. Bu dört Bakanlığa bağlı ruh sağlığı ile ilgili hizmet veren farklı merkezler ve birimler alanda hizmet vermektedir.
Türkiye:	Türkiye'de danışanlara/hastalara ruh sağlığı hizmeti sağlamaktan yasal olarak kim sorumludur?
	Her türlü ruhsal soruna tanı koymak, tedavi planlamak, uygun psikoterapi ile ilaç ve diğer tedavi yöntemlerini uygulamak psikiyatristlerin sorumluluğu ve yetkisindedir. Başka hiçbir meslek grubu bu uygulamaları bağımsız olarak yapma yetkisine sahip değildir.
Türkiye:	Türkiye'de ruh sağlığı hizmetlerinin mali konularına ilişkin mevzuat nasıldır?
	Türkiye'de ruh sağlığı hizmetlerinin mali konularına ilişkin mevzuata baktığımızda en kapsamlı bilgiyi Ruh Sağlığı Sevk Genelgesi'nde görüyoruz. Buna göre ruh sağlığı sorunu yaşayan bireylerin acil tedavi ihtiyaçları da Sağlık Bakanlığı tarafından karşılanmaktadır. Birinci basamak sağlık hizmetleri devlet güvencesi altında verilmektedir. Sonraki basamaklarda alacakları tedavi hizmetleri ise devlet imkanları ile kurulan kurumlarda ücretsiz olarak sağlanmaktadır.



Türkiye:	Türkiye'de MBAT'ın uygulanmasına ilişkin mevzuatınız var mı? Cevabınız evet ise, lütfen MBAT'ın yasal olarak kim tarafından ve nasıl sunulabileceğini cevaplayınız?
	Türkiye'de MBAT veya MBAT ile ilgili yöntemlerin uygulanmasına ilişkin herhangi bir mevzuat bulunmamaktadır. MBAT ile ilgili yöntemler güncel rehabilitasyon süreçlerinde yeni yeni kullanılmaya ve yaygınlaşmaya başlayan bir yöntemdir. Yasal olarak MBAT veya MBAT ile ilgili yöntemler genellikle Uzman Psikologlar tarafından sunulacaktır.



Polonya Yasal Çerçevesi

Polonya	Polonya'da ruh sağlığı yasasından kim sorumludur?
---------	---



	<p>Ruh Sağlığını Koruma Kanunu hükümlerine göre, Polonya'da ruh sağlığını koruma, hükümet ve yerel hükümet organları ve bu amaçla kurulmuş kurumlar tarafından sağlanmaktadır.</p> <p>Dernekler ve diğer sosyal kuruluşlar, vakıflar, profesyonel yönetimler, kiliseler ve diğer dini dernekler, hastaların ve ailelerinin kendi kendine yardım grupları ve diğer gerçek ve tüzel kişiler ruh sağlığını koruma faaliyetlerine katılabilir.</p>
Polonya	Polonya'da danışanlara/hastalara ruh sağlığı hizmetleri sağlamaktan yasal olarak kim sorumludur?
	<p>Ruhsal bozukluğu olan kişiler için sağlık bakımı, birinci derece ve uzmanlaşmış sağlık hizmetlerinde, özellikle psikiyatrik sağlık hizmetlerinde - acil durum, ayakta tedavi, günlük bakım, hastane ve toplum bakımı ve bakım evlerinde sağlanır.</p> <p>Ruh sağlığı merkezini işleten tıbbi kuruluş, tanımlanmış bir bölgesel alanda ruhsal bozukluğu olan kişiler için acil, ayakta, gündüz, hastane ve toplum bakımı şeklinde kapsamlı sağlık hizmeti sağlar.</p>
Polonya	Polonya'da ruh sağlığı hizmetlerinin mali konularına ilişkin mevzuat nasıldır?
	<p>Ruhsal bozukluğu olan bir kişiden, bu kişiye sağlanan ruh sağlığı hizmetleri için herhangi bir ücret talep edilmeyecektir.</p>
Polonya	Polonya'da MBAT'ın uygulanmasına ilişkin mevzuatınız var mı? Cevabınız evet ise, lütfen MBAT'ın yasal olarak kim tarafından ve nasıl sağlanabileceğini cevaplayınız?
	<p>Hayır</p>



Özet/Sonuç /Conclusion

Güney Kıbrıs'ta ruh sağlığı yasasından hükümete (Sağlık Bakanlığı) bağlı Ruh Sağlığı Komisyonu sorumludur. Hastalara ruh sağlığı hizmeti verilmesine ilişkin düzenlemelerin iyileştirilmesi gerekmektedir çünkü insanlar kendilerini kolaylıkla psikolog olarak adlandırabilmektedir. Ruh sağlığı bozukluklarında hükümet hastalara ücretsiz psikolojik terapiler sunmaktadır. Ne yazık ki, Güney Kıbrıs'ta MBAT'nin uygulanmasına yönelik herhangi bir mevzuat bulunmamaktadır.

İspanya'da ruh sağlığı yasasından hükümet (Ruh Sağlığı Kanunu) sorumludur ve kamu sağlığı idarecileri danışanlara ruh sağlığı hizmetleri sunmaktadır. Ruh Sağlığı Ekonomisi Avrupa Ağı bütçesine ayrılan fon düzeyi diğer AB ülkelerine kıyasla düşüktür. İspanya'da MBAT'nin uygulanması için özel bir mevzuat bulunmamaktadır.

Danimarka'da ruh sağlığından hükümet sorumludur ve psikiyatristler, psikologlar, psikoterapistler, farkındalık eğitimi almış kişiler, mesleki terapistler, hemşireler, özel eğitimli fizyoterapistler, sosyal eğitimciler, özel eğitimli eğitimciler vb. danışanlara ruh sağlığı hizmetleri sağlayabilir. Sağlık sigortası, belirli kriterlere dayalı olarak psikolojik tedavi için mali destek sağlamaktadır. MBAT'nin uygulanması açısından herhangi bir mevzuat mevcut değildir.

Litvanya'da ruh sağlığı yasasından sağlık bakanlığı sorumludur. Psikologlar, psikiyatristler ve psikoterapistler gibi uzmanlar danışanlara ruh sağlığı hizmetleri sağlamaktan sorumludur. Sağlık sigortası hizmetlerin masraflarının bir kısmını karşılamaktadır, ancak danışanlar kriterleri karşılamıyorlarsa yine de kendi kaynaklarından ödeme yapmaları gerekmektedir. Ne yazık ki Litvanya'da MBAT'nin uygulanmasına ilişkin doğrudan bir mevzuat bulunmamaktadır ve gelecekte terapi ve sanat terapisine ilişkin mevcut yasaların düzenlenmesi gerekmektedir.

Türkiye'de ruh sağlığından Sağlık Bakanlığı sorumludur. Danışanlara ruh sağlığı hizmetlerinin sağlanmasından esas olarak psikiyatristler sorumludur. Sağlık Bakanlığı, ruh sağlığı bozukluğu olan bireylerin acil tedavilerini karşılamaktadır. Türkiye'de MBAT'ın uygulanmasına yönelik herhangi bir mevzuat bulunmamaktadır.

Polonya'da ruh sağlığı hizmetlerinden devlet kurumları sorumludur. Esas olarak psikiyatristler danışanlara ruh sağlığı hizmetleri sunmaktadır. Ruh sağlığı



bozukluğu olan danışanlar için tedavi ücretsizdir. Polonya'da MBAT'nin uygulanmasına ilişkin herhangi bir mevzuat bulunmamaktadır.

Özetle, hükümetin ruh sağlığı sektörleri ilgili ülkelerdeki ruh sağlığı yasalarını belirlemektedir. Yasaların çoğunluğu psikiyatristleri, psikologları ve psikoterapistleri ruh sağlığı hizmeti verebilecek sorumlular olarak kabul etmektedir. Ortak ülkelerde ruh sağlığı hizmetleri ücretsizdir, ancak bu durum belirli kriterlere bağlı olabileceğinden değişkenlik göstermektedir. Tüm ülkelerde, MBAT'ın uygulanmasına ilişkin herhangi bir mevzuat bulunmamaktadır.

Fırsatlar Haritası

Avrupa'nın ortak ülkelerinde yaşlılar için farkındalık temelli sanat terapisine odaklanabilecek fırsatlar aşağıdaki gibi haritalandırılabilir:

1. Huzurevleri: Yaşlıların zihinsel, duygusal ve fiziksel refahını desteklemek için, AB'deki çeşitli huzurevlerinde ve destekli yaşam kurumlarında çalışan kişiler yaşlılara MBAT sağlayabilir.
2. Kâr Amacı Gütmeyen Kuruluşlar: Avrupa'da, yaşlıların duygusal ve zihinsel refahına odaklanan kar amacı gütmeyen kuruluşlar, yaşlılara sanat terapisi programları sunmak için MBAT'ı kullanabilecekler.
3. Toplum Merkezleri: Avrupa'da toplum merkezleri genellikle yaşlı dostu çeşitli faaliyetler ve etkinlikler sunmaktadır. Bu tür tesisler, MBAT faaliyetlerinin kullanımı ile yaşlılara fayda sağlayabilir.
4. Özel Uygulamalar: Seanslarında sanat terapisi kullanan bağımsız terapistler, MBAT kullanarak yaşlılara hizmet verebilirler.



Sonuç olarak, yaşlılarla ilgilenen sanat terapistleri, psikiyatristler, psikologlar, hemşireler, özel eğitilmiş fizyoterapistler ve diğer ilgili sanat ve/veya fiziksel veya zihinsel sağlık uzmanları olarak çalışabilecek kişiler, yaşlıların sağlığı ve zihinsel refahı üzerinde olumlu sonuçlar elde etmeyi amaçlayan MBAT etkinliklerini bir alternatif olarak kullanabilirler.

Kaynakça

AlongsideYou. (2017). Mindfulness-Based Art Activities and Resources for Children and Parents. (Senin Yanında. (2017). Çocuklar ve Ebeveynler için Farkındalık Temelli Sanat Aktiviteleri ve Kaynakları.) Erişim adresi <https://www.alongsideyou.ca/wp-content/uploads/2017/01/ArtandMindfulnessForFamilies.pdf>

Animate psicologia Palma de Mallorca. (n.d). More information on booking appointments. (Animate psicologia Palma de Mallorca. (n.d). Rezervasyon randevuları hakkında daha fazla bilgi.) Haziran 24, 2022 tarihinde <http://www.animate.com.es/> den alınmıştır.

Arlin Cuncic. (2021, Temmuz 16). The Benefits of Mindfulness-Based Art Therapy. Verywell mind. (Farkındalık Temelli Sanat Terapisinin Faydaları. Çok iyi zihin.) Erişim adresi <https://www.verywellmind.com/mindfulness-based-art-therapy-4588189#:~:text=Mindfulness%2Dbased%20art%20therapy%20combines,end%2Dof%2Dlife%20concerns.>



Art Therapy and Mindfulness. (Sanat Terapisi ve Farkındalık.) Erişim adresi <http://www.arttherapyandmindfulness.com/about/mindfulness-based-art-therapy/>

Carla Parks.(2022, Ekim 8).Navigating mental health services in Spain can be challenging but this guide will help you understand the system and the support on offer.(İspanya'da ruh sağlığı hizmetlerinde gezinmek zor olabilir, ancak bu kılavuz sistemi ve sunulan desteği anlamanıza yardımcı olacaktır.) Erişim adresi <https://www.expaica.com/es/healthcare/healthcare-services/mental-health-in-spain-170747/>

Carlos III Institute, the Ministry of Education and the CCAA(Carlos III Enstitüsü, Eğitim Bakanlığı ve CCAA , 2011 Aralık 19). El Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad publica el primer documento de análisis de situación de las terapias naturales. Erişim adresi <https://www.sanidad.gob.es/novedades/docs/analisisSituacionTNatu.pdf>

Cuncic, [A.](#), (2021, Temmuz 16). The Benefits of Mindfulness-Based Art Therapy (Farkındalık Temelli Sanat Terapisinin Faydaları). Ekim 11, 2022 tarihinde <https://www.verywellmind.com/mindfulness-based-art-therapy-4588189> den alınmıştır.

Dël šeimos gydytojo modelio įgyvendinimo [Aile hekimliği modelinin uygulanması üzerine]. (2016). Nacionalinė sveikatos taryba [Ulusal sağlık konseyi]. Nr. N-2. Çevrimiçi olarak alınmıştır: <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). Uses of Digital Tools among the Elderly(Yaşlılar Arasında Dijital Araçların Kullanımı). Comunicar. 20. 193-201. 10.3916/C39-2012-03-10.

Forest bathing, mindfulness with donkeys and natural wines feature at the reopening of La Donaira (La Donaira'nın yeniden açılışında orman banyosu, eşeklerle farkındalık ve doğal şaraplar öne çıkıyor. 2021, Nisan 21). Secret Serrania, Erişim adresi <https://www.secretserrania.com/2021/04/forest->



[bathing-mindfulness-with-donkeys-and-natural-wines-feature-at-the-reopening-of-la-donaira/](#)

Grupo Parlamentario Confederal de Unidas Podemos-En Comú Podem-Galicia en Común.(2021 Eylül 17). Proposición de Ley General de Salud Mental. Erişim adresi https://www.congreso.es/public_oficiales/L14/CONG/BOCG/B/BOCG-14-B-185-1.PDF

Gyanberry (n.d). List of Top 4 Universities in Spain Offering Bachelor of Art Therapy Course.(İspanya'da Sanat Terapisi Lisans Eğitimi Veren En İyi 4 Üniversitenin Listesi) Haziran 23, 2022 tarihinde <https://gyanberry.com/list-of-top-universities-in-spain-offering-bachelor-of-art-therapy-course/> den alınmıştır.

Devlet Başkanlığı (1995 Ekim 11). The prevention of Occupational Risks(Mesleki Risklerin Önlenmesi), Erişim adresi <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-1995-24292>.

Kerri Bevis (2020, Ağustos 19). SANAT VİDEOUS: 15 minute MINDFULNESS drawing activity using Art Therapy strategies.(Sanat Terapisi stratejilerini kullanarak 15 dakikalık MINDFULNESS çizim etkinliği) Erişim adresi <https://youtu.be/FO67ZF3Yh4U>

La mancloa(n.d). National health system(Ulusal sağlık sistemi), Ekim 11, 2022 tarihinde <https://www.lamoncloa.gob.es/lang/en/espana/stpv/spaintoday2015/health/Paginas/index.aspx> den alınmıştır.

L. Salvador-Carulla, M. Garrido, D. McDaid, J.M. Haro(2006 mart). Financing Mental Health Care in İspanya: Context and critical issues.(İspanya'da Ruh Sağlığı Hizmetlerinin Finansmanı: Kapsam ve kritik konular)[The European Journal of Psychiatry](#). Erişim adresi https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0213-61632006000100004



Metafora art therapy (Metafora sanat terapisi).ART THERAPY COURSES.(SANAT TERAPİSİ KURSLARI) Haziran 23,2022 tarihinde <https://www.metafora-art-therapy.org/art-therapy-courses-in-barcelona/> den alınmıştır.

Morin, A. (2021). The Benefits of Mindfulness-Based Art Therapy(Farkındalık Temelli Sanat Terapisinin Faydaları). Erişim adresi: <https://www.verywellmind.com/mindfulness-based-art-therapy-4588189>.

Nicky Roland. (n.d). MINDFULNESS-BASED ART THERAPY(MINDFULNESS-BASED ART THERAPY) (MBAT). Haziran 21,2022 tarihinde <http://www.arttherapyandmindfulness.com/about/mindfulness-based-arttherapy/#:~:text=The%20benefits%20of%20mindfulness%2Dbased,compassion%20for%20yourself%20and%20others>. den alınmıştır.

O'Grady, C. P., & Wayne, S. W. J. (2007). A family guide to concurrent disorders. Toronto: Centre for Addiction and Mental Health. (Eş zamanlı bozukluklar için bir aile rehberi. Toronto: Bağımlılık ve Ruh Sağlığı Merkezi.)

Pickett S. M., et al. (2022, Haziran). The comparison of brief, online mindfulness and relaxation interventions to reduce stress and improve sleep-related outcomes in college students(Üniversite öğrencilerinde stresi azaltmak ve uyku ile ilgili sonuçları iyileştirmek için kısa, çevrimiçi farkındalık ve rahatlatma müdahalelerinin karşılaştırılması). *Journal of American College Health*.(*Amerikan Kolej Sağlık Dergisi*.)

Renacimiento. (n.d). Renacimiento enrollment and training courses description(Renacimiento kayıt ve eğitim kursları açıklaması). Haziran 24, 2022 tarihinde <https://www.academiarenacimientomallorca.com/> den alınmıştır.

Roseline de Th  lin. (n.d.). Visual Artist - Creativity Coach - Change Agent Expressive Arts Teacher - Art Therapist(Görsel Sanatçı - Yaratıcılık Ko  u - Değişim Ajanı Dışavurumcu Sanatlar   ğretmeni - Sanat Terapisti).Haziran 20, 2022 tarihinde <https://www.roselinedethelin.com/> den alınmıştır.

Smith, K. (2022, Ekim 29). Mindfulness And Sustainability: How To Practice For The Planet.(Mindfulness And Sustainability: How To Practice For The Planet.)



Kasım 11, 2022 tarihinde <https://www.livekindly.com/mindfulness-sustainability-how-to-practice/> den alınmıştır.

Spanish National Health System(İspanya Ulusal Sağlık Sistemi) (n.d). Wikipedia, Kasım11, 2022 tarihinde https://en.wikipedia.org/wiki/Spanish_National_Health_System den alınmıştır.

SUKHA Proyecto mindfulness. (n.d). Mindfulness and art(Farkındalık ve sanat).Haziran 22, 2022 tarihinde <https://www.sukhamindfulness.com/corso-de-mindfulness-y-art> den alınmıştır

Thirsty For Art(Sanata Susamış). (2019, Ağustos 21). Pros and Cons of Being an Art Therapist(Sanat Terapisti Olmanın Artıları ve Eksileri). Erişim adresi <https://youtu.be/7bcxFJP9hE0>

We should regulate complementary therapies and not harass them(Tamamlayıcı terapileri düzenlemeli ve onları rahatsız etmemeliyiz)(2019 Mart). Body and Mind(Vücut ve zihin).ASyMI. Erişim adresi <https://asymi.es/entrevistas-inspiradoras/deberiamos-regular-las-terapias-complementarias-y-no-hostigarlas/>

Yoga, Art and Nature retreat (Yoga, Sanat ve Doğa inzivası). Casa caudrau, Ekim 4, 2022 tarihinde <https://www.casacuadrau.org/> den alınmıştır

Yona Lunskey, Andrew Jahoda, Patricia Navas, Sabrina Campanella, Susan M. Havercamp (2022, Şubat 25). The mental health and well-being of adults with intellectual disability during the COVID-19 pandemic: A narrative review(COVID-19 pandemisi sırasında zihinsel engelli yetişkinlerin ruh sağlığı ve refahı: Bir anlatı incelemesi). Erişim adresi <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/jppi.12412>

7 Days Art Therapy(7 Günlük Sanat Terapisi), Hiking & Yoga Retreat in Spain (İspanya'da Yürüyüş ve Yoga İnzivası) Tripaneer, 31st Ekim tarihinde <https://www.bookyogaretreats.com/casa-cuadrau-yoga-art-and-nature-retreats/7-days-art-therapy-hiking-yoga-retreat-in-spain> den alınmıştır



<https://mbat4seniors.com/>

**MBAT4Seniors: Mindfulness Based Art Therapy as
Effective Tool to Improve Mental Health of Seniors in the
context of COVID19 pandemic**

**(MBAT4Seniors: COVID19 pandemisi bağlamında
yaşlıların ruh sağlığını iyileştirmeye yönelik etkili bir araç
olarak farkındalık temelli sanat terapisi)**

2021-1-LT01-KA220-ADU-000030408



**Co-funded by
the European Union**



SOSU
Østjylland



WYŻSZA SZKOŁA
Biznesu i Nauk o Zdrowiu w Łodzi



Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir. Ancak ifade edilen görüş ve düşünceler sadece yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği veya Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüşlerini yansıtmak zorunda değildir. Ne Avrupa Birliği ne de EACEA bunlardan sorumlu tutulabilir.