

1. Manual Mindfulness-baserede kunstteknikker i projektpartnerlande: behovsanalyse.	
2. Mindfulness-baseret kunstterapi (MBAT) til ældre.....	
3. Introduktion af Laury Rappaport MBAT. Beskrivelse af MBAT-metoden	12
4. Tilpasning af Laury Rappaports MBAT-metode	14
5. Fordele, ulemper, helbredsproblemer, hvor MBAT er nyttig, og andre ting i forbindelse med MBAT-metoden.....	18
6. Cirkulær økonomi, miljøvenlig tilgang i MBAT	21

1. Manual Mindfulness Based Art Techniques i projektpartnerlande: behovsanalyse.

Før det nuværende undervisningsmateriale blev skabt, besluttede projektpartnerne at gennemføre en behovsanalyse. Da alle de lande, der deltager i projektet, prioriterer kvaliteten og anvendeligheden af projektets intellektuelle produkter, blev undersøgelsen baseret på fokusgruppediskussioner med voksenundervisere, der har specialiseret sig i at arbejde med seniorer.

Undersøgelsen blev gennemført i alle projektets partnerlande fra sommeren 2022 til slutningen af 2022. Formålet med undersøgelsen var at bestemme de mest almindelige mentale sundhedsproblemer blandt seniorer i forbindelse med COVID-19-pandemien. Et yderligere mål var at identificere ældres og voksenunderviseres behov og præferencer med hensyn til udviklingen af en Android-mobilapp til at reducere stress gennem mindfulness-praksis og kunstterapi.

Forskningsinstrumentet blev udviklet efter aftale med alle projektpartnere, før undersøgelsen blev gennemført. Spørgsmålene fokuserede på at afdække mentale helbredsproblemer, identificere deres årsager, fastslå voksenunderviseres og seniorers kendskab til mindfulness-undervisning og kunstterapi og udforske de teknikker, de bruger i deres arbejde. Undersøgelsen omfattede også spørgsmål om de ældres IT-færdigheder, hyppighed af brug af mobilapps og generelle evne til at bruge digitale værktøjer.

Undersøgelsen involverede specialister fra forskellige områder, herunder socialarbejdere, læger, beskæftigelsesspecialister, psykologer, kunstterapeuter og andre. I alt 33 specialister blev interviewet på tværs af de seks projektpartnerlande (Litauen, Cypern, Danmark, Spanien, Tyrkiet, Polen). På trods af den store variation i praksis og erfaringer i hvert land, blev der ikke fundet nogen signifikante forskelle i svarene.



ERCC-forskere og interviewdeltagere (Litauen, Nida, 2022)

Dataene blev analyseret ved hjælp af den tematiske analysemetode, som indebærer, at man læser dataene igennem og identificerer mønstre i betydningen for at finde temaer. Fem hovedtemaer udsprang af resultaterne: psykologiske problemer, årsager til psykologiske problemer, metoder til at håndtere stress og andre psykologiske problemer, udfordringer og muligheder ved at anvende mindfulness-baseret kunstterapi og specifikationer for den kommende app, der er under udvikling.

Med hensyn til de mest almindelige mentale sundhedsproblemer, som ældre oplever i forbindelse med COVID-19-pandemien, blev følgende nævnt: angst, aggression, vrede, irritation, ensomhed, tristhed, frygt og en følelse af usikkerhed. Søvnløshed, stress og nedtrykthed blev ofte nævnt.

Deltagerne i undersøgelsen blev spurgt om årsagerne til disse problemer. De nævnte problemer blev grupperet i tilsvarende undergrupper: økonomiske problemer (mangel på penge, høje priser), helbredsproblemer (demens, fysiske problemer forbundet med aldring), udelukkelse (adskillelse fra familie, afhængighed af andre, følelse af at være begrænset), tab (skilsmisse, tab af ægtefælle og andre) og livsvanskeligheder (frygt for døden, fortvivlelse på grund af tab af social status efter pensionering og andre). Det er vigtigt at bemærke, at under samtalerne blev COVID-19-pandemien og sygdommen samt truslen om at blive syg ikke fremhævet som relevant eller årsag til psykologiske problemer. Da undersøgelsen blev udført samme år som den russiske invasion af Ukraine og starten på krigen, blev frygt relateret til disse begivenheder en mere relevant årsag til psykologiske problemer.

Når det kommer til coping-strategier og metoder til at håndtere stress og andre psykologiske problemer, nævnte deltagerne i undersøgelsen flere metoder. En af de mest almindelige strategier var at søge kommunikation. Deltagerne bemærkede, at når de føler sig ængstelige eller oplever negative følelser, forsøger de at kommunikere så meget som muligt. De nævnte også, at de delte deres følelser med en person, de havde tillid til, f.eks. en gruppeleder eller underviser. Nogle voksenundervisere sagde åbent, at seniorer ofte bruger beroligende midler eller anden medicin til at bekæmpe stress. Undersøgelsen havde også til formål at fremhæve de udfordringer, som voksenundervisere står over for, når de implementerer mindfulness-baseret kunstterapi og andre meditative metoder. Økonomiske udfordringer blev nævnt konsekvent på

tværs af alle projektpartnerlande. Manglen på viden og færdigheder i forhold til at anvende mindfulness-baseret kunstterapi, samt fraværet af de nødvendige metoder, blev også fremhævet. Derudover blev manglen på menneskelige ressourcer og de komplekse arbejdsforhold under COVID-19-pandemien, der førte til øget professionel udbrændthed blandt specialister, bemærket. Et andet aspekt var de ældres uforberedthed, som omfattede flere faktorer såsom deres manglende vilje til at indføre nye metoder, især inden for IT, ældres helbredsproblemer, der hindrer deres evne til frit at bruge IT-værktøjer (f.eks. Parkinsons sygdom), begrænset adgang til institutioner, der tilbyder mindfulness-baseret kunstterapi, økonomiske begrænsninger og lave niveauer af IT-færdigheder. Et interessant svar kom fra Spanien, hvor en deltager i undersøgelsen, der arbejder med ældre, nævnte nogle ældres lave kulturelle niveau, hvilket fører til deres uvidenhed om kunst, terapi, meditationer og lignende praksisser.

Et af de vigtigste mål med undersøgelsen var at identificere ældres og voksenunderviseres grundlæggende behov for MBAT-mobilapplikationen. Deltagerne understregede behovet for ekstremt enkel navigation, farvebalance, læselig bogstavstørrelse, lyd- og videoinstruktioner og et bredt udvalg af teknikker. Andre ideer omfattede, at appen skulle have en funktion til at optage aktiviteter, en funktion til evaluering af følelser (før-tekniktest) og ikke mere end syv kategorier, der hver indeholder flere eller flere teknikker. Deltagerne i undersøgelsen udtrykte også et ønske om, at appen skulle indeholde undervisningsmateriale om metoden til bevidstgørelse gennem kunstterapi. Baseret på disse svar og anbefalinger blev MBAT-mobilapplikationen udviklet i henhold til EU-standarder (flere oplysninger kan findes her: Oversigt over grundlæggende tilgængelighed).

Afslutningsvis hjalp undersøgelsen med at identificere de grundlæggende behov hos seniorer og voksenundervisere til udviklingen af denne manual, e-læringsplatform og Android-mobilapp. Undersøgelsen bekræftede projektets relevans, for selv om truslen fra COVID-19-pandemien aftager, tilskynder andre eksterne stressfremkaldende faktorer (såsom krigen i Ukraine, stigende inflation og stress på grund af andre omstændigheder) yderligere til at søge efter måder at forblive rolig og opretholde en stærk mental sundhed.

Yderligere oplysninger

Oversigt over grundlæggende tilgængelighed: <https://www.w3.org/WAI/fundamentals/>

Spørgsmål til selvevaluering

1. Hvilken forskningsmetode blev anvendt til at gennemføre behovsanalysen for projektets undervisningsmateriale?

- a) Undersøgelser
- b) **Interviews**
- c) Tematisk analyse
- d) Casestudier

2. Hvad var det primære formål med undersøgelsen, der blev gennemført fra sommeren 2022 til slutningen af 2022?

- a) Vurdering af ældres fysiske helbred
- b) **Identificering af almindelige mentale helbredsproblemer blandt ældre under COVID-19-pandemien**
- c) Evaluering af effektiviteten af eksisterende mobilapps
- d) Analyse af ældres og voksenunderviseres IT-færdigheder

3. Hvor mange specialister blev interviewet i de seks projektpartnerlande?
- a) 22
 - b) 33**
 - c) 45
 - d) 55
4. Hvilken forskningsmetode blev brugt til at analysere de indsamlede data?
- a) Statistisk analyse
 - b) Tematisk analyse**
 - c) Sammenlignende analyse
 - d) Eksperimentel analyse
5. Ifølge undersøgelsen, hvilke hovedtemaer kom frem i den tematiske analyse af resultaterne?
- a) Økonomiske spørgsmål, politiske udfordringer, sociale muligheder
 - b) Psykologiske problemer, årsager, mestringsstrategier, udfordringer og app-specifikationer**
 - c) Kulturelle forskelle, sprogbarrierer, teknologiske fremskridt
 - d) Fysisk helbred, følelsesmæssigt velbefindende, miljømæssige faktorer

2. Mindfulness-baseret kunstterapi (MBAT) for ældre

Mindfulness-baseret kunstterapi for ældre er et program designet til kunstterapeuter og sundhedspersonale (Demir, 2022). Uddannelsen fokuserer på brugen af mindfulness-baseret kunstterapi, en terapeutisk tilgang, der gør det muligt for ældre at udforske deres følelser og tanker gennem kunstneriske udtryk.

Målet med denne uddannelse er at give deltagerne den viden og de færdigheder, der er nødvendige for at hjælpe ældre voksne med at forbedre deres følelsesmæssige og mentale velbefindende gennem kunstnerisk udtryk. Kurset er skræddersyet til at imødekomme ældres unikke behov og understreger vigtigheden af at respektere deres autenticitet og livserfaringer. Mindfulness-baseret kunstterapiuddannelse (O'Grady og Wayne, 2007) for ældre omfatter principperne for mindfulness-baseret terapi og kunstterapeutiske metoder. Deltagerne undervises også i etiske principper og professionelle standarder, der er relevante for området.



Ældre laver kunsthåndværk af ler, Tyrkiet, 2023

Uddannelsen er typisk struktureret interaktivt og bruger praktiske eksempler og casestudier til at forbedre læringsoplevelsen. Der lægges også vægt på en professionel og etisk tilgang, når man arbejder med ældre mennesker.

Uddannelsesprogrammer (Huxtable et al., 2022) kan tilbyde træning på forskellige niveauer, hver med sit eget fokus. Nogle kurser dækker det grundlæggende i kunstterapi og mindfulness-baseret terapi for ældre, mens andre går i dybden med mere avancerede emner som planlægning, implementering og evaluering af kunstterapiprocesser.

Mindfulness-baseret kunstterapi-træning for ældre omfatter både akademiske og kliniske aspekter. Deltagerne lærer at designe interventioner til at forbedre ældre menneskers psykologiske velbefindende ved hjælp af kunstterapi teknikker.

Uddannelsen (Durost, 2011) lægger vægt på brugen af og fordelene ved kunstterapi for ældre, identificerer risikofaktorer, der påvirker ældres følelsesmæssige og mentale sundhed, dækker udviklingen og implementeringen af terapeutiske processer og udforsker metoder til evaluering af kunstterapiens resultater.

Mindfulness-baseret kunstterapi træning for ældre er en mulighed for faglig udvikling og bevidstgørelse, som i sidste ende kan forbedre livskvaliteten for ældre mennesker. Sundhedspersonale, der arbejder med ældre voksne, kan blive mere kreative og effektive i deres interventioner for den psykologiske og mentale sundhed hos denne gruppe, når de forstår fordelene ved kunstterapi. Som følge heraf kan ældre mennesker leve sundere, gladere og mere tilfredsstillende liv.

Selvom læseplanerne varierer fra institution til institution, omfatter de typisk følgende emner (**beskrevet i denne vejledning**):

Mindfulness-baseret kunstterapi: Hvad er mindfulness-baseret kunstterapi, hvordan anvendes det, og til hvilke formål?

Tilpasning af kunstterapi baseret på mindfulness-praksis

Effekter af kunstterapi baseret på mindfulness-praksis.

Økologi og cirkulær økonomi i anvendelsen af MBAT.

Ligeledes kan mindfulness-baseret kunstterapi træning for ældre omfatte grundlæggende kunstterapi og psykologiske emner. Derudover kan træningsprogrammer omfatte følgende emner:

Emner i mindfulness-baseret kunstterapiuddannelse for ældre:

Mindfulness-baseret kunstterapi til ældre omfatter grundlæggende emner inden for kunstterapi og psykologi samt mindfulness-baseret kunstterapi til ældre. Selvom træningsprogrammerne varierer fra institution til institution, omfatter de generelt følgende emner:

Grundlæggende om kunstterapi: Hvad er kunstterapi, hvad er kunstterapiteknikkerne, hvilke materialer kan bruges osv. er de grundlæggende oplysninger, der leveres i denne del.



Seniorer fra Litauen, Šveškna, 2022

- 1. Grundlæggende om kunstterapi:** Hvad er kunstterapi, hvad er kunstterapiteknikkerne, hvilke materialer kan bruges osv. er de grundlæggende oplysninger, der gives i denne del.

Kunstterapi giver folk mulighed for at udtrykke deres psykologiske følelser. Det har positive bidrag til behandlingsprocessen, især hos ældre og patienter. Det bidrager til at eliminere depression hos patienterne under behandlingsprocessen og giver positiv energi. Kunstterapi beskrives som en ekspressiv form for terapi, hvor man bruger kunstmateriale. Det er en

kombination af traditionelle psykoterapeutiske teorier og teknikker med en forståelse af de psykologiske aspekter af den kreative proces, især de følelsesmæssige egenskaber ved forskellige kunstmaterialer. Brugen af kunstterapi til medicinske formål har til formål at genkalde og udtrykke forskellige mentale skildringer hos mennesker (Aydın, 2012). Især inden for medicin bruges kunstterapi som en behandlingsmetode til at udtrykke de traumer, som patienterne oplever.

Ifølge McNiff (1981) er kunst blevet integreret i menneskelivet i det historiske eventyr og ses som et meditationsværktøj, der reagerer på og legemliggør menneskelige følelser og får folk til at slappe af. Anvendelsen af kunstterapi inden for medicin går tilbage til de gamle civilisationer. Under det gamle egyptiske imperium blev mentale patienter opfordret til at beskæftige sig med kunst (Fleshman og Fryrear, 1981); grækerne anvendte musik- og dramateknikker til behandling (Gladding, 1992). I midten af det 20. århundrede blev kunst et kommunikationsmiddel, og de, der ikke kunne udtrykke deres følelser, begyndte at kommunikere ved hjælp af kunst.

Når vi ser på teknikkerne i kunstterapi, er den mest grundlæggende teknik at male.

Maleri.

Alfred Binet behandlede først muligheden for at bruge maleri, som er kunstterapiens teknik, til terapeutiske formål i 1890 med sin forskning "The Interpretation of Pictures" (Arıcı, 2006). Erindringer og information, der ligger i underbevidstheden, udtrykkes gennem maleri. Maleri er den bedste teknik til at genfinde information. De farvetoner og tegninger, som patienterne vælger, fortæller, hvilket humør de er i. Det bedste eksempel på denne teknik er Rorschach-testen. I 1921 analyserede Hermann Rorschach folks humør med blækklatanalysen. I testen er der 10 kort med blækpletter. Personen afslører, hvilken følelse og tanke han/hun er i, i henhold til disse kort (İkiz, 2017). Til dette formål afspejler billedet både følelser og tanker og viser, på hvilket stadie personens fysiske færdigheder er. På den måde ved man, hvilken mental adfærd personen befinder sig i.

Collage

I collage-kunstterapi afgøres det, hvor langt personens fantasi er nået. Det kaldes collage, når genstande som aviser, magasiner og stoffer klippes på forskellige måder på jorden for at lave en komposition. I collageterapi vælges produkter, der findes i hjemmet, som materialer. Collageterapi er en metode, der især bruges til dem, der ikke ønsker at male og tegne.

Musik

Musik er en af de ældste kunstterapi. Musik, som er en del af den religiøse tro, er en teknik, der bruges til at drive onde ånder væk. Den bruges især til behandling af søvnproblemer hos børn. I dag findes der musikterapicentre i USA. Musik bruges både som behandling og som en kunstnerisk aktivitet. Man ved, at musik defineres som den rytme, der ledsager menneskers følelser og tanker. Til dette formål er det et uundværligt materiale i kunstterapi.

Ler



Senior fra Tyrkiet med kunsthåndværk af ler

Lerfremstilling er en populær del af kunstterapi. Især i forhistorisk tid opfyldte folk deres basale behov med køkkenredskaber lavet af ler. I nyere tid gør ler ikke bare livet lettere, men fører også til åndelig afslapning. På denne måde udvikler personen sine håndfærdigheder

og får mulighed for at slippe af med sin negative energi gennem ler. Kontakt med ler udløser positive eller negative følelser i personen.

Marmoreringskunst

Marmoreringskunsten er kendt for de unikke og imponerende mønstre, der skabes ved at sprede farver i vand og overføre disse farver til papir på en særlig måde. Hvert marmoreringsværk er unikt og originalt. Kunstneren arrangerer de dråber blæk eller maling, der falder på vandoverfladen, som han eller hun vil, ved hjælp af særlige pensler eller kamme.

Ebru-kunst har en vigtig plads i både den traditionelle og moderne kunstverden, og bestræbelserne på at holde kulturarven i live fortsætter. Den bruges også inden for forskellige områder som kunst, kunstterapi og meditation. Marmoreringskunsten bruges til terapeutiske formål inden for mange sundhedsområder.

Aldringsprocessen: Fokuserer på de psykologiske, sociale og fysiologiske dimensioner af aldringsprocessen. Emner som ældres psykologiske behov, mental sundhed og strategier til at håndtere stress er dækket.

Kunstterapi frembringer en følelse af frihed, øger personens følelse af kreativitet og giver personen mulighed for at skabe det, han eller hun drømmer om at blive. Kunstterapi bidrager også til selvfølelse. Den lader personens følelse af selvkontrol komme frem. Det fungerer som en kontrol i situationer med depression. Det hjælper personen med at falde til ro (Malchiodi, 2003).

Kunstterapi er et vigtigt redskab til at genoprette glemte færdigheder, især hos ældre. Det forbedrer de ældres selvfølelse ved at eliminere følelsen af ensomhed (Buchhalter, 2011). Kunstterapi fungerer som en bro i socialiseringen af mennesker. Især i kollektive kunstterapier har folk brug for at kommunikere med hinanden. På den måde er individer i konstant interaktion, og kunstneriske aktiviteter bidrager til deres socialisering. I en undersøgelse foretaget af Turetsky og Hays (2003) ses det, at de ældre sørger og sidder fast i fortiden på grund af de kære, de har mistet i fortiden. Med kunstterapi så man, at deres besættelse af fortiden forsvandt, og de kommunikerede i dagligdagen.

Kunstterapi er løsningsorienteret, når den anvendes på plejehjem, klinikker og ældrecentre. Ved at tage direkte kontakt til de ældre og introducere dem til kunstterapi, vil man se, at deres følelse af forladthed forsvinder. Derfor vil kunstterapi give folk en følelse af tilfredsstillelse både psykologisk, socialt og åndeligt. Kunstterapi er en af de mest effektive måder, hvorpå både pædagogen og den ældre kan få gavn af det. Kurt (2014) undersøgte i sin forskning effekten af musikterapi på ældre. Ifølge forskningen oplevede de ældre, der følte sig ensomme, at disse følelser ændrede sig med musikken, og de begyndte at føle sig trygge. Med kunstterapi genvinder de ældre bevidstheden om, at deres liv fortsætter i denne verden.

Kunstterapeutiske færdigheder: Der gives praktiske lektioner i kunstterapeutiske færdigheder. På disse kurser undervises der i de teknikker, materialer, anvendelsesmetoder og vurderingsteknikker, der kræves for at arbejde med ældre mennesker.

Som nævnt er kunstterapiteknikker de mest effektive metoder, især for ældre mennesker. I den forbindelse kommer kunstneriske aktiviteter som ler, maleri, musik, drama, kunsthåndværk og marmorering i forgrunden i kunstterapiens teknikker. Kunstterapi bidrager ikke kun til den åndelige helbredelse af patienter, men giver også instruktøren åndelig glæde. Især kunstterapi giver den yngre generation og den ældre generation mulighed for at mødes i nærvær af undervisere på ældrecentre.

I en eksemplarisk undersøgelse af Altan Sarıkaya og Oğuz (2016) blev det observeret, at de ældre, der havde søvnproblemer på ældrecentret, fik deres søvn i orden med musikterapi. I denne aktivitet blev kunstterapiens musikteknik anvendt.

Forskning og etik: Etik i kunstterapeutisk praksis, forskningsmetoder, dataindsamling og evaluering i praksis diskuteres. Etik er et meget vigtigt emne inden for kunstterapi. I den henseende bør kunstterapiuddannelser tages fra steder med certificeret akkreditering, der er godkendt af etiske komitéer. Når vi ser på de etiske værdier, der er offentliggjort af American Art Therapy Association-AMERICAN ART THERAPY ASSOCIATION (2013) i resumé:

- En følelse af ansvar; trænere skal være ansvarlige over for deres klienter.
- Fortrolighed; de beskytter professionelt alle klienters oplysninger og deler dem ikke med andre.
- Vurdering: Terapeuter anvender vurderingsmetoder til at lære deres klienter godt at kende.
- Klienters kunstværker; terapeuter beskytter klienters kunstneriske produkter på samme måde som information og deler dem ikke.
- Udstilling af kunders kunstværker; der skal indhentes juridiske tilladelser fra ejeren af kunstværket, dvs. kunden, for at kunne udstille kunstværket.
- Professionel kompetence og integritet; terapeuten skal have en professionel uddannelse.
- Terapeuten bør være multikulturel og kompetent; han/hun bør være i stand til at tale med alle slags klienter.
- Terapeuter bør være rollemodeller for studerende og vejledere.
- Terapeuterne skal være et eksempel for de forskere, der deltager i sessionerne.
- Terapeuter bør have en ansvarsfølelse over for deres kolleger i deres faggruppe.
- Terapier skal arrangeres økonomisk.
- Terapeuter kan engagere sig i passende reklameaktiviteter for kurser.
- I kunstterapi har klienterne ret til frit at afslutte terapien, hvis de ikke er tilfredse.
- Terapeuter kan bruge internettet, sociale medier og digitale teknologier.

For at opsummere er det en forudsætning for at være kunstterapeut, at man handler i overensstemmelse med de etiske regler. Først og fremmest skal især de ældres og patienternes rettigheder beskyttes. De ældres private situation bør aldrig deles med andre. Livstruende oplysninger bør dog deles professionelt med dem, der er under patientens ansvar.

Særlige situationer: Der undervises i interventionsteknikker til særlige situationer, der kan opstå under kunstterapi, såsom traumer, sygdom og sorg.

Der findes forskellige cases inden for kunstterapi. Især lidelser hos ældre og syge mennesker skal være veldefinerede. For eksempel viste det sig, at kræftpatienter har lavere kontrol over vrede end normale raske personer (Durualp og Altay, 2012). Det er blevet observeret, at kræftpatienter har lavere følelse af usikkerhed, mangel på selvtillid og ærlighed. I denne henseende bestemmes teknikken og emnerne for kunstterapi i henhold til patienternes sårbarheder. En anden sårbar situation er traumatiserede individer. Det faktum, at de er mere følsomme end normale personer, at deres angstniveau er højt, og at de ikke føler sig sikre, er de spørgsmål, der skal overvejes i terapien. Anvendelsen af maleterapi til traumatiserede personer vil være effektiv i deres afslapning.

Alzheimerpatienter havde en reduceret livskvalitet. I den henseende er det vigtigt at anvende terapier, der øger livskvaliteten for sådanne patienter. Med kunstterapi har man observeret, at demenspatienters selvfølelse er forbedret, deres socialiseringsevner er øget, og deres følelse af selvtillid er øget (Chancellor, Duncan, & Chatterjee, 2014).

Klinisk praktik (hvis nødvendigt): Nogle uddannelsesprogrammer omfatter klinisk praktik. I disse praktikforløb får man erfaring med at arbejde med rigtige ældre mennesker og udvikler praktiske færdigheder.

Mindfulness-baseret kunstterapi til ældre er generelt designet til at undervise i grundlæggende viden og færdigheder inden for kunstterapi for at øge de ældres livskvalitet, beskytte deres psykologiske helbred og forbedre deres mentale velbefindende.

Metoder

Der anvendes forskellige metoder og teknikker til mindfulness-baseret kunstterapi træning (Kennerley et al., 2017) hos ældre. Disse metoder og teknikker hjælper ældre mennesker med at udtrykke sig, dele deres følelsesmæssige oplevelser og frigøre deres kreativitet.

Nogle af metoderne er angivet:

Billedkunst: Ældre kan få forskellige materialer til at beskæftige sig med billedkunst som f.eks. maleri, tegning og maling. Denne metode hjælper ældre med at frigøre deres kreativitet og udtrykke deres følelsesmæssige udtryk gennem billeder.

Drama og teater: At beskæftige sig med drama og teater hjælper ældre med at udvikle deres følelsesmæssige udtryksfærdigheder. Det sikres, at de ældre udtrykker sig ved at spille roller, dele deres følelsesmæssige oplevelser og etablere empati.

Historiefortælling: Ældre kan få hjælp til at udvikle deres følelsesmæssige udtryksfærdigheder gennem historiefortælling. Ældre kan dele deres følelsesmæssige udtryk ved at fortælle deres historier, inspireret af deres liv eller oplevelser.

Musik: At beskæftige sig med musik hjælper ældre med at udvikle deres følelsesmæssige udtryksfærdigheder. De ældre opmuntres til at udtrykke deres følelser gennem aktiviteter som at spille et instrument eller synge.

Mindfulness-praksisser: Under den mindfulness-baserede kunstterapi træning af ældre mennesker er det målet at reducere stress og angst ved hjælp af mindfulness-teknikker.

Mindfulness-baseret kunstterapi (Rappaport, 2014) til ældre kan anvendes med mange forskellige teknikker og metoder ud over de metoder, der er nævnt ovenfor. Disse træninger hjælper ældre mennesker med at udtrykke sig, afsløre deres kreativitet og beskytte deres psykiske helbred.



Projektpartnere laver lerkurve, Klaipėda, 2023

En-til-en-kommunikation muliggør personlig instruktion i træning af ældre mennesker via kunstterapi:

Skræddersy den pædagogiske tilgang (Suh & Kim, 2023) til den enkelte ældre elevs specifikke behov, interesser og læringsstil. Det skaber en stærk relation mellem underviseren og den ældre, hvilket skaber et sikkert og støttende læringsmiljø. Gennem denne tætte interaktion kan

underviserne identificere barrierer for læring, adressere individuelle udfordringer og tilpasse undervisningsstrategier i overensstemmelse hermed.

Effektive strategier til en-til-en-kommunikation:

Aktiv lytning: Ved at udvise aktiv lytning kan underviserne forstå de ældre elevers unikke perspektiver og bekymringer. Ved at lytte opmærksomt, parafrasere og præcisere kan undervisere etablere tillid og gensidig forståelse.

Empati og respekt: Ældre elever sætter ofte pris på undervisere, der viser empati og respekt for deres erfaringer og begrænsninger. At dyrke en ikke-dømmende og støttende holdning hjælper med at skabe et positivt og befordrende læringsmiljø.

Fleksibilitet i undervisningen: I erkendelse af de ældres forskellige læringsbehov bør underviserne være fleksible i deres undervisningstilgange. De bør tilpasse deres undervisningsmetoder, tempo og indhold, så det passer til den enkelte elevs kognitive evner og præferencer.

Visuelle hjælpemidler og demonstration: Brug af visuelle hjælpemidler, såsom diagrammer og modeller, kan forbedre forståelsen og fastholdelsen af information. Hvis man demonstrerer opgaver eller aktiviteter trin for trin, giver det desuden praktisk vejledning og fremmer aktivt engagement.

Konklusion: Undervisning af ældre med fokus på en-til-en-kommunikation fra et andragogisk perspektiv tilbyder en værdifuld tilgang til at forbedre deres læringsoplevelse. Ved at udnytte de andragogiske principper og anvende effektive en-til-en-kommunikationsstrategier kan undervisere skabe et støttende og personligt læringsmiljø. Anerkendelse af ældre elevers unikke behov og karakteristika er afgørende for at sikre deres fortsatte vækst, udvikling og engagement i uddannelsesprocessen.

Antallet af kurser inden for dette område er også stigende på grund af de ældres øgede interesse for kunstterapiuddannelse, stigningen i deres livskvalitet og faldet i psykologiske helbredsproblemer. Man mener, at ældre mennesker kan opnå fordele som at udtrykke sig, udvikle deres kreativitet og beskytte deres psykiske helbred ved at deltage i kunstterapeutisk træning.

Men før du begynder at bruge træning, der inkluderer mindfulness og kunst, så stil dig selv (og din elev) følgende spørgsmål:

Er kunstterapi en egnet terapiform for mig?

Har jeg det godt med at udtrykke mig kunstnerisk?

Er dette træningsprogram egnet til min aldersgruppe?

Passer træningsprogrammets timing, varighed, pris og placering til mig?

Hvad er de potentielle fordele ved kunstterapi?

Kræver kunstterapi bestemte forudsætninger eller færdigheder for at blive en succes?

Kan jeg finde en passende specialist, der kan udføre kunstterapi?

Vil jeg være i stand til at udføre kunstterapi på egen hånd efter træningsprogrammet?

Hvordan vil dette træningsprogram påvirke min livskvalitet?

Liste over referencer:

- Demir, V. (2022a). Effekten af kunstterapi og mindfulness-baseret kognitiv terapi på niveauet af alexithymi hos individer. *Asya Studies*, 6(22), 237-248. doi:10.31455/asya.1160023
- Durost, S. (2011). *Alderdom er en holdning - alder er et begreb: Et kvalitativt studie af aldring og alderisme med retningslinjer for litteratur om ekspressive terapier: En afhandling*. Forfatteren.
- Harris, M. J. (u.å.). *Virkningsfulde elevindlæringsresultater af en-til-en-laptop-programmer for elever i skoler med lav socioøkonomi*.
<https://doi.org/10.46569/10211.3/98576>
- Huxtable, A. E., Wolf, B. G. P., & Schmanke, L. (2022). *En grafisk guide til kunstterapi*. Jessica Kingsley Publishers.
- Kennerley, H., Kirk, J., & Westbrook, D. (2017). *En introduktion til kognitiv adfærdsterapi: Færdigheder og anvendelser*. Sage Publications.
- O'Grady, C. P., & Wayne, S. W. J. (2007). *En familieguide til samtidige lidelser*. Toronto: Center for afhængighed og mental sundhed.
- Rappaport, L. (2014). *Mindfulness og kunstterapi: Teori og praksis*. Jessica Kingsley Publishers.
- Suh, Y., & Kim, H. (2023). Behovsanalyse af kunstundervisningsprogrammer for ældre elever. *Society for Art Education of Korea*, 85, 47-66. <https://doi.org/10.25297/aer.2023.85.47>
- Chancellor, B., Duncan, A., & Chatterjee, A. (2014). Kunstterapi ved Alzheimers sygdom og andre demenssygdomme. *Journal of Alzheimer's Disease*, 39(1), 1-11.
- Durualp, E., & Altay, N. (2012). En sammenligning af følelsesmæssige indikatorer og depressive symptomniveauer hos børn i skolealderen med og uden kræft. *Journal of Pediatric Oncology Nursing*, 29(4), 232-239.
- Arıcı, B. (2006). Resim, Psikoloji ve Çocuğun Dünyasında Resim. *Sanat Dergisi*, (10), 15-22.
- Aydin, B. (2012). Tıbbi sanat terapisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(1), 69-83.
- Çınar, D., Karadakovan, A., Akın, M. (2022). Kanser Rehabilitasyon Sürecinde Ebru Sanatının Etkileri: Tanımlayıcı Bir Araştırma. *Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Dergisi (Journal of Traditional Medical Complementary Therapies)*, 5(2):132-42.
- McNiff, S. (1981). *Kunst og psykoterapi*. Charles C. Thomas Forlag.
- Elbrecht, C. (2012). *Traumeheling på lerpladsen: En sensorimotorisk kunstterapeutisk tilgang*. Jessica Kingsley Publishers.
- Gladding, S. T. (1992). *Rådgivning som en kunst: Den kreative kunst i rådgivning*.
- Fleishman, B., & Fryrear, J. L. (1981). *Kunsten i terapi*. Burnham Inc Pub.
- İkiz, T. (2017). Rorschach Testi psikanalitik yorum kodlama ve uygulamalar. İstanbul: *Bağlam Yayıncılık*.
- Buchalter, S. (2011). *Kunstterapi og kreative mestringsteknikker for ældre voksne*. Jessica Kingsley Publishers.
- Kurt, D. (2014). *Müzik terapinin huzurevinde yaşayan yaşlıların yalnızlık hissi üzerine etkisi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Malchiodi, C. A. (2003). Ekspressiv kunstterapi og multimodale tilgange. *Håndbog i kunstterapi*, 106-119.
- Turetsky, C. J., & Hays, R. E. (2003). Udvikling af en kunstpsykoterapimodel til forebyggelse og behandling af uforløst sorg midt i livet. *Kunstterapi*, 20(3), 148-156.
- Altan Sarıkaya, N., & Oğuz, S. (2016). Effekten af passiv musikterapi på søvnkvaliteten hos ældre plejehjemsboere. *Tidsskrift for psykiatrisk sygepleje*. 7(2), 55-60.

Den amerikanske kunstterapiforening (2013). Etiske principper for kunstterapeuter
american art therapy association, inc. Ikrafttrædelsesdato: revideret december 2013.
<https://arttherapy.org/wp-content/uploads/2017/06/Ethical-Principles-for-Art-Therapists.pdf>

Spørgsmål til selvevaluering

1. Hvad er det primære mål med mindfulness-baseret kunstterapi træning for ældre, som nævnt i teksten?
 - a) Forbedring af det fysiske helbred
 - b) Udvikling af kunstneriske færdigheder
 - c) Forbedring af følelsesmæssigt og mentalt velbefindende**
 - d) Udforskning af historiske kunsteknikker
2. Hvilket aspekt af ældre mennesker lægger træningen vægt på og understreger vigtigheden af at respektere deres autenticitet og livserfaringer?
 - a) Fysiske evner
 - b) Kognitive færdigheder
 - c) Følelsesmæssigt og mentalt velbefindende**
 - d) Sociale interaktioner
3. Hvad er det primære fokus i træningens struktur, ved hjælp af praktiske eksempler og casestudier?
 - a) Teoretisk viden
 - b) Etiske principper
 - c) Interaktiv læring**
 - d) Kliniske praktikophold
4. Hvad er nogle af de emner, der dækkes i uddannelsesprogrammerne relateret til mindfulness-baseret kunstterapi for ældre?
 - a) Planlægning, implementering og evaluering**
 - b) Økologi og cirkulær økonomi
 - c) Fysik og kemi
 - d) Sociale og politiske spørgsmål
5. Hvilken kunstterapeutisk teknik anses ifølge teksten for at være den mest grundlæggende?
 - a) Collage
 - b) Musik
 - c) Maleri**
 - d) Drama
6. Hvordan bidrager maleriet til kunstterapi, ifølge teksten?
 - a) Det er en form for kommunikation for dem, der ikke kan udtrykke følelser verbalt.**
 - b) Den bruges primært til underholdning.
 - c) Det har ingen signifikant indflydelse på følelsesmæssige udtryk.
 - d) Det er ineffektivt for personer med psykiske problemer.
7. Hvordan beskrives collageterapi i teksten?
 - a) En metode, der kun bruger digitale materialer

- b) En teknik til at male og tegne
 - c) Brug af hverdagsobjekter i kunstterapi**
 - d) En metode udelukkende til traumepatienter
8. Hvad er formålet med at bruge ler i kunstterapi, som beskrevet i teksten?
- a) At opfylde basale behov for køkkenredskaber
 - b) At skabe komplekse kunstværker
 - c) At udvikle håndfærdigheder og give åndelig afslapning**
 - d) At erstatte traditionelle behandlingsmetoder
9. Hvad diskuteres ifølge teksten i afsnittet om "Forskning og etik" i forbindelse med kunstterapeutisk praksis?
- a) Historisk baggrund for kunstterapi
 - b) Etiske værdier og principper**
 - c) Markedsføringsstrategier for kunstterapeuter
 - d) Kunstterapeutiske teknikker til lindring af traumer

3. Introduktion af Laury Rappaport MBAT. Beskrivelse af MBAT-metoden

Laury Rappaport - PhD, ATR-BC er lektor ved Notre Dame de Namur University, Californien, USA, og har undervist i ekspressiv kunstterapi i over 25 år. Hun er autoriseret mental sundhedsrådgiver og autoriseret familieterapeut i Massachusetts, certificeret kunstterapeut hos American Art Therapy Association og certificeret fokuseringstræner hos The Focusing Institute. Hun har været pioner inden for skabelsen af Focusing-Oriented Art Therapy og Focusing-Oriented Expressive Arts Therapy.



Dr. Laury Rappaport. Hentet fra: <https://www.focusingtherapy.org/for-clients/find-therapist/dr-laury-rappaport/>

MBAT (Mindfulness-Board Academy Treatment; Mindfulness-Based Art Therapy; Mindfulness-Board Art Therapy):

- Det er en tilgang, der inkorporerer mindfulness-praksisser som meditation og yoga i kunstterapien for at fremme sundhed, velvære og adaptive reaktioner på stress.
- Det er en metode, der inkluderer meditation og billedkunst for at fremme sundhed, velvære og adaptive reaktioner på stress.
- Det er en metode baseret på kunstspecialister og yogaspecialister, der samarbejder om at fremme sundhed, velvære og adaptive reaktioner på stress.

I Mindfulness-baseret kunstterapi (MBAT) spiller kunsten en rolle som et redskab til at udtrykke kunst og kultivere mindful opmærksomhed. Det er en innovativ tilgang, der tilføjer mindfulness til kunstterapierne, da Laury Rappaport mener, at mindfulness-kompetencen er iboende i kunstterapierne.

Hun har undervist i Focusing-oriented expressive arts therapy (FOAT) i over 30 år, og hun er forfatter til *Mindfulness and the arts therapies: Theory and practice* (med to kapitler om FOAT). MBAT er en teknik, der integrerer mindfulness med alle kunstterapier og inkluderer banebrydende bidrag fra neurovidenskaben, da denne teknik er blevet etableret ved at udforske den teoretiske, kliniske og træningsmæssige anvendelse. Mindfulness-baseret kunstterapi kan også betegnes som fokusorienteret kunstterapi. Fokus er nøgleordet i den samlede oplevelse af at udtrykke sig via kunst.

Vi har alle hørt om kunstterapi og mindfulness, og hvordan de bidrager til en terapeutisk proces, men kendte du til mindfulness-baseret kunstterapi? MBAT er en relativt ny tilgang til terapi, der integrerer kunstterapi og mindfulness-teknikker for at hjælpe med helbredelse. Mindfulness er en praksis, hvor man opnår selvbevidsthed om følelser, fornemmelser og tanker. Når du er opmærksom på dine tanker og følelser, får du en øget følelse af selvbevidsthed og evnen til at reflektere over dit nuværende øjeblik i livet.

Kunstterapi blev tilpasset som en behandlingsform i 1940'erne. Denne terapitilgang kræver, at en person skaber kunst som en måde at udtrykke sine tanker og frigøre sine følelser på. I nogle tilfælde analyserer en psykolog kunsten for at få indsigt i personens psyke og psykologiske problemer. Når man kombinerer teorierne om mindfulness med kunstterapiens praktiske anvendelighed, resulterer det i en terapeutisk teknik, der kaldes mindfulness-baseret kunstterapi. Dette terapikoncept blev først introduceret i 2009 af psykologen Laury Rappaport og opfordrer en person til at engagere sig i kreativitet med omtanke.

https://www.youtube.com/watch?v=9KvP2O_0Lgo&t=277s

I vores MBAT for Seniors-projekt bruges tilgangen til at skabe fordele for seniorer, og den ses som en rig ressource, der kan inspirere og forynge alle klinikere og undervisere. Mindfulness-baseret kunstterapis fordele kan være:

- Forbedret psykologisk styrke.
- Øget livskvalitet
- Øger ro og fokus
- Reducerer tankeundertrykkelse under stress
- Forbedret selvtillid og intuition
- Forbedret selvbevidsthed, især følelsesmæssig bevidsthed
- Forbedret følelse af kontrol
- Øget selvværd
- Forbedret evne til at udtrykke følelser
- Bedre koncentrationsevne

MBAT er en øvelse, der er lettere at udføre og kan gøres derhjemme. Selv om MBAT ikke er en erstatning for terapibehandling, kan MBAT-aktiviteter sammen med fortsat terapi hjælpe med at håndtere daglig stress og angst.

Mennesker med følgende lidelser og problemer kan have gavn af at søge mindfulness-baseret kunstterapi: Angstlidelser, spiseforstyrrelser, stofmisbrug, depression eller depressive lidelser, stress og problemer med vrede.

MBAT fokuserer primært på at reducere stress og forbedre livskvaliteten.

Liste over referencer:

Rappaport, L. (2014). Mindfulness og kunstterapi: Teori og praksis. London: Jessica Kingsley Publishers

Den internationale sammenslutning af fokuseringsorienterede terapeuter (IAFOT) (2023). Dr. Laury Rappaport - Fokuseringsterapi. Hentet d. 23.2.2023:[Dr. Laury Rappaport - Focusing Therapy](#)

Spørgsmål til selvevaluering:

1. Hvem er pioneren inden for Focusing-Oriented Art Therapy og Focusing-Oriented Expressive Arts Therapy, ifølge teksten?

- a) **Laury Rappaport**
- b) En autoriseret mental sundhedsrådgiver
- c) The Focusing Institute
- d) Den amerikanske forening for kunstterapi

2. Hvad står MBAT for i forbindelse med teksten?

- a) Mindfulness-adfærdsreguleringsterapi
- b) Mindfulness-Board Academy-behandling
- c) Mindfulness-adfærds-mæssige kunstteknikker
- d) **Mindfulness-baseret kunstterapi**

3. Hvordan kan mindfulness-baseret kunstterapi (MBAT) ifølge teksten gavne enkeltpersoner?

- a) Ved at øge de kunstneriske færdigheder
- b) **Ved at fremme sundhed, velvære og adaptive reaktioner på stress**
- c) Ved at give psykologiske analyser af kunstværker
- d) Ved at fokusere på fysisk styrke og kontrol

4. Hvornår blev begrebet mindfulness-baseret kunstterapi (MBAT) først introduceret, og hvem introducerede det?

- a) 1940'erne, Laury Rappaport
- b) **2009, Laury Rappaport**
- c) 1990'erne, en autoriseret mental sundhedsrådgiver
- d) 2010, The Focusing Institute

4. Tilpasning af Laury Rappaports MBAT-metode

Hvordan kan mindfulness og kreative udtryksformer forstås i en kombination baseret på Laury Rappaports beskrivelse af Mindfulness-baseret kunstterapi (MBAT), og hvordan kan denne tilgang bidrage til de ældres livskvalitet?

Mindfulness-baseret kunstterapi (MBAT) er en relativt ny tilgang, som blev introduceret af psykolog og forfatter Laury Rappaport tilbage i 2009 i bogen "Mindfulness and the Arts Therapies" (Rappaport, 2014).

Mindfulness-baseret kunstterapi (MBAT) udspringer af andre mere velkendte tilgange og skal forstås som en kombination af mindfulness-træning og kunstterapi. For at forstå MBAT må vi først forstå de enkelte dele af tilgangen.

Begrebet mindfulness kommer oprindeligt fra buddhismen. I mindfulness er der fokus på bevidsthed om fysiske oplevelser i kroppen, følelser og opmærksomhed. En del af det at være mindful handler om evnen til at være opmærksom på sig selv og sine omgivelser og til at kunne reflektere over sin hverdag og de oplevelser, man har i øjeblikket (Rappaport, 2014).

Tilbage i 1940'erne begyndte kunstterapi at blive populær som en metode til både psykoterapier, men også som en tilgang til terapi. Der er dog eksempler på, at kreative udtryksformer har været vigtige for brugere af psykiatrien helt tilbage i det 20. århundrede.

Der er forskel på de tilgange, hvor kunst indgår som en del af behandlingen. F.eks. ser vi det, når vi taler om kunst som en del af psykoterapi. Her vil psykoterapeuten analysere og fortolke den kunst, patienten har skabt, og på den måde få indsigt i de psykologiske udfordringer, patienten har. I andre tilgange vil kunsten blive brugt som en del af terapien. Her vil klienten udtrykke sig gennem kunst, give slip på følelser og muligvis kunne identificere sig selv. Det er den sidstnævnte tilgang, der skal forstås som en del af MBAT.

En anden mindfulness-tilgang, som MBAT læner sig op ad, er mindfulness-baseret stressreduktion (MBSR). Jon Kabat-Zinn, ph.d., forsker, forfatter og underviser i meditation, udviklede i 1979 det verdenskendte program, mindfulness-baseret stressreduktion (MBSR), som har skabt et helt nyt felt inden for medicin og psykologi. Han arbejder for at udbrede kendskabet til mindfulness inden for lægevidenskaben og i samfundet. Han er grundlægger og tidligere direktør for The Stress Reduction Clinic og Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society på University of Massachusetts Medical School og professor emeritus i medicin. Han underviser, holder foredrag og workshops i mindfulness over hele verden. MBSR er en tilgang, der består af forskellige former for mindfulness; siddende meditation, gående meditation, kropsscanning og blid yoga samt refleksion. MBSR er en model, der inkluderer hjemmearbejde, et didaktisk element, deling og en lovingkindness-meditation. MBSR er en tilgang, hvor man træner forståelsen af sit eget indre og sine egne følelser og derved hjælpes til at se på sig selv med bevidst nærvær, opmærksomhed og større accept. (s. 30, Rappaport, 2014), Kabat-Zinn, J. (1994), (Kabat-Zinn, J. (2008), Kabat-Zinn, J. (2016).



Projektpartnere fra Danmark demonstrerer L. Rappaports bog, Nikosia, 2022

MBAT er en terapeutisk behandling i en kombination af mindfulness-tilgangen og kunstterapi som beskrevet af Laury Rappaport. Tilgangen kombinerer ideen bag mindfulness med kreative aktiviteter, hvor man fordyber sig i den kreative proces med at skabe kunstneriske udtryk og derved mindful udforsker sig selv.

Der mangler stadig forskningsbaseret evidens i forhold til MBAT, men metoden er ved at blive anerkendt som et redskab til at forbedre symptomer som angst, misbrug, depression og stress og som en lindring af bekymrende tanker og lignende. MBAT ses også at have en positiv effekt på fysiske sygdomme som kroniske smertetilstande og kræft. Her kan man se, at patienter, der bruger metoden, oplever en forbedring af bl.a. livskvaliteten. Mindfulness-baseret kunstterapi hjælper folk med at udtrykke følelser gennem kreative processer og med at "give slip". Samtidig kan man se, at der opnås forbedret opmærksomhed og bevidsthed samt øget selvværd og selvaccept (Van Lith, T., 2021).

Mindfulness-baseret kunstterapi læner sig op ad "fokusorienteret kunstterapi", som navnet siger er "fokus", og det at skifte fokus under den kreative proces er en del af processen. Fokusorienteret terapi styrker klientens tanker, følelser og oplevelser. Her vil terapeut og klient deltage i behandlingen i samarbejde med et fokuspunkt i klientens oplevelser. Tilgangen skaber et trygt og støttende miljø, hvor vanskelige problemer og vedvarende forhindringer for forandring kan udforskes åbent. Gennem fokusorienteret terapi oplever klienterne ofte en øget bevidsthed, sensitivitet og empati over for sig selv. Det undersøges, hvad personens direkte følte oplevelse er; hvad klienten føler kropsligt. Terapeuten lytter dybt til klienten. Når klienten præcist kan beskrive, hvad han føler, vil denne følelse i kroppen ofte blive frigjort, måske bare en lille smule. Hver kropslig frigørelse er en indikator for reel forandring. Laury Rappaport har undervist i fokusorienteret terapi (FOT) og fokusorienteret kunstterapi (FOAT) i mere end 30 år. Hun var med til at etablere FOAT og er forfatter til bogen "Focusing-Oriented Art Therapy". Da FOAT foregår i et samspil mellem terapeut og klient, hvor terapeuten ønsker at frembringe klientens oplevede følelser, kræver FOAT, at der er en terapeut til stede under behandlingen. Under en pandemi eller af andre årsager, der isolerer folk i hjemmet, og hvor det derfor ikke er muligt at se en terapeut, vil denne tilgang derfor ikke være mulig. Så giver det mening at se på MBAT, hvor en af fordelene blandt andet er, at det ikke kræver, at andre end personen selv er til stede. (Kap. 14, Rappaport, 2014), (Rappaport, L., 2009), (IAFOTs, 2023)

<https://www.youtube.com/watch?v=hrBLVUrE4to&t=13s>

En fordel ved MBAT er, at det ikke kræver terapeutiske samtaler, men kan øves på egen hånd derhjemme. Noget, vi så et øget behov for under covid-19-pandemien. Under pandemien var det ikke på samme måde som tidligere muligt at møde f.eks. sin terapeut ved fysisk fremmøde. Derudover oplevede gruppen af ældre blandt andet en øget oplevelse af ensomhed. Ensomheden opstod, når man generelt var begrænset i sin mulighed for at møde andre. Både i forhold til at kunne mødes omkring en aktivitet, men også bare det at være i selskab med og socialisere med andre. Desuden bor mange ældre mennesker alene. (Ældresagen, 2023)

MBAT kan ikke erstatte terapeutiske samtaler med ens terapeut, men MBAT kan ses som et supplement og kan også være en økonomisk billig metode til at understøtte arbejdet med f.eks. at reducere stress og håndtere psykiske vanskeligheder.

MBAT-tilgangen er en metode til at bringe mere mindfulness ind i ens liv. Det kan foregå i et terapeutisk miljø, for eksempel på aktivitetscentre, men en af fordelene er, at det også kan foregå i borgernes eget hjem. Det kan være en gang om ugen eller hver dag, man kan sætte en time af, eller hvad man nu har lyst til. Eksempler på kreative aktiviteter, som man kan arbejde mindful med som en del af MBAT, kunne være at samle naturmaterialer i haven eller skoven til et kreativt projekt, hvor man bruger alle sine sanser undervejs; hvad kan jeg se, føle, lytte, lugte, hvis det er muligt? smage og lade opmærksomheden blive hos sanserne uden at være fordømmende. Man registrerer blot tanker. Hvis du bliver opmærksom på fordømmende tanker, skal du blot registrere det uden at "dømme dig selv" og uden at være kritisk og flytte din opmærksomhed tilbage til den direkte fornemmelse.

Et andet eksempel kunne være at tegne et realistisk billede af sig selv, og undervejs være accepterende over for eventuelle "fejl". Det kan bidrage til øget selvaccept.

Du kan også lave en collage med billeder fra magasiner, reklamer og lignende, som udtrykker dine følelser. Eksempler, der understøtter den miljøtilgang, vi ønsker at have i projektet.

Musik og drama kan også bruges som en del af MBAT, og her kan kunst bruges til at transformere følelser og forbedre evnen til at slappe af.

En anden kreativ metode kunne være at tegne omridset af sine hænder og derefter fylde dem med sine oplevede følelser. Der er ikke nogen rigtig eller forkert måde at gøre det på. Nogle vælger at udfylde med "mandala-agtige" mønstre, andre udelukkende farver, små tegninger af ting eller ord. Det er en måde at komme i kontakt med sine følelser på og måske blive i stand til at dele dem med andre. Øvelsen kræver blot et stykke papir og noget at farvelægge/tegne med.

En mere velkendt kunstterapeutisk tilgang, som kan bruges i en MBAT-tilgang, kunne være at udfylde "mandala"-tegninger.

<https://www.youtube.com/watch?v=GMSC95hEj2w>

Når vi ønsker at inddrage kunst i mindfulness-tilgangen, er det interessant at se på de interviews, der er blevet foretaget indtil nu i projektet. Jeg så, at MBAT allerede finder sted i de ældres hjem. Men de ældre ved ikke nødvendigvis, at de praktiserer MBAT. For eksempel talte jeg med en kvinde, for hvem "at skabe" primært handlede om processen, "bare at være" f.eks. med sin decoupage eller andet materiale og simpelthen se, hvor det bragte hende hen. For andre var det det endelige mål, at sidde med et færdigt produkt og den anerkendelse, der fulgte med fra omgivelserne. For andre igen var det en kombination af de to. Når de kreative processer skal forstås i en MBAT-tilgang, så skal det være der, hvor processen er det afgørende, og ikke der, hvor det færdige resultat er i sigte. Der vil være en fare for, at man ikke er mindful til stede og

opmærksom, når det færdige resultat er det, man "måler sig op imod". Hvor man derimod er nærværende og har fokus på f.eks. den direkte fornemmelse lige nu og her, så kan man tale om MBAT.

Det interessante vil også være, hvordan vi kan videreformidle og skabe interesse for denne tilgang blandt de ældre. Så de selv kan påvirke deres oplevelse af livskvalitet.

På trods af kulturelle forskelle og dermed tilgange i de seks lande, der deltager i dette Erasmus-projekt, ønsker vi at skabe en fælles forståelse for og fokus på de muligheder, der ligger i udbredelsen af MBAT-tilgangen.

På baggrund af ovenstående ønsker vi at være med til at udvikle og videreformidle tilgangen; Mindfulness-baseret kunstterapi (MBAT) via effektive værktøjer i form af MBAT-hjemmesiden MBAT4Seniors, MBAT APP, etc. til og få erfaring med at forbedre den mentale sundhed hos gruppen af ældre seniorer i de seks deltagende lande fra Erasmus-projektet; Tyrkiet, Polen, Spanien, Litauen, Cypern og Danmark. (MBAT4seniors, 2023).

https://www.youtube.com/watch?v=ncW_Pw_vivA

Liste over referencer:

Ældresagen (2023). Kom ud af ensomheden og få hjælp til at finde nye fællesskaber. Hentet d. 9.3. 2023: Kom ud af ensomheden og få hjælp til at finde nye fællesskaber (ældresagen.dk)

Kabat-Zinn, J. (1994). Hvor end du går, der er du: mindfulness-meditation i hverdagen. New York: Hyperion.

Kabat-Zinn, J. (2008). Ankomst til din egen dør. New York: Hachette Books

Kabat-Zinn, J. (2016). Mindfulness for begyndere: Genvind det nuværende øjeblik og dit liv. Colorado: Sounds True

MBAT4seniors (2023). MBAT 4 seniors, E-learning webplatform og Android mobilapplikation. Hentet d. 7.3.2023: MBAT4Seniors

Rappaport, L. (2009). Fokuseringsorienteret kunstterapi: Adgang til kroppens visdom og kreative intelligens. London: Jessica Kingsley Publishers.

Rappaport, L. (2014). Mindfulness og kunstterapi: Teori og praksis. London: Jessica Kingsley Publishers

Den internationale sammenslutning af fokuseringsorienterede terapeuter (IAFOT) (2023). Dr. Laury Rappaport - Fokuseringsterapi. Hentet d. 23.2.2023: Dr. Laury Rappaport - Focusing Therapy

Van Lith, T., Cheshure, A., Pickett, S.M. *et al.* Mindfulness-baseret kunstterapi-studieprotokol for at bestemme effekten af at reducere stress og angst på college. *BMC Psychol* **9**, 134 (2021). Hentet d. 07.03.2023: Mindfulness-baseret kunstterapi-studieprotokol for at bestemme effekten af at reducere stress og angst på college | BMC Psychology | Full Text (biomedcentral.com)

1. Hvem introducerede ifølge teksten konceptet Mindfulness-baseret kunstterapi (MBAT), og i hvilket år blev det introduceret?
 - a) Jon Kabat-Zinn i 1979
 - b) Laury Rappaport i 2009**
 - c) Stressreduktionsklinikken i 1940'erne
 - d) Fokuseringsinstituttet i 2014
2. Hvad er den primære fordel ved MBAT, som nævnes i teksten?
 - a) Det kræver terapeutiske samtaler
 - b) Den kan kun praktiseres i et terapeutisk miljø.
 - c) Det kan praktiseres selvstændigt derhjemme**
 - d) Den fokuserer udelukkende på det færdige kunstneriske produkt.
3. Hvilken velkendt kunstterapeutisk tilgang nævnes i teksten som værende brugt i MBAT-tilgangen?
 - a) Decoupage-terapi
 - b) Mandala-tegneterapi
 - c) Dramaterapi
 - d) Musikterapi**
4. Hvordan bidrager MBAT til de ældres livskvalitet i henhold til de givne oplysninger?
 - a) Ved at fokusere på det færdige kunstneriske produkt
 - b) Ved at lægge vægt på terapeutiske samtaler
 - c) Ved at give lindring fra bekymrende tanker**
 - d) Ved at udelukke kreative processer
5. Hvad kræver MBAT ifølge teksten i forhold til den kreative proces, for at den kan betragtes som værende i overensstemmelse med tilgangen?
 - a) Slutmålet og anerkendelse fra omgivelserne
 - b) Tilstedeværelse og fokus på den direkte fornemmelse**
 - c) Strenge målinger i forhold til færdige resultater
 - d) Uafhængig indflydelse på ældres oplevelse af livskvalitet

5. Fordele, ulemper, helbredsproblemer, hvor MBAT er nyttig, og andre ting i forbindelse med MBAT-metoden.

Mindfulness-baseret kunstterapi (MBAT) defineres som en reflekterende praksis, der kombinerer kunstneriske aktiviteter med de grundlæggende elementer i mindfulness-meditation. MBAT opfordrer til selvudfoldelse, udforskning og selvbevidsthed gennem brug af kunst. Mindfulness-baseret kunstterapi har været brugt i mange år i en række forskellige sammenhænge, f.eks. skoler, hospitaler, psykiatriske klinikker, fængsler og døgnprogrammer.

Fordele

Den største fordel ved mindfulness-baseret kunstterapi (MBAT) er, at den tilbyder en praktisk metode til at kombinere kunstnerisk udtryk og mindfulness-praksis. Mindfulness-meditation alene kan være en vanskelig øvelse, og derfor bliver det sjovere og mindre udfordrende at kombinere den med kunstnerisk praksis. MBAT giver deltagerne mulighed for både at praktisere mindfulness og udtrykke sig kreativt på forskellige måder. MBAT gør det muligt for deltagerne at praktisere mindfulness såvel som mange former for kreativt udtryk. Som en terapeutisk teknik fremmer MBAT både bevidsthed og kreativ udfoldelse, hvilket giver øget indsigt og selvforståelse.

En anden fordel ved mindfulness-baseret kunstterapi er, at den kan skræddersys til at opfylde personlige krav og præferencer. MBAT giver mange former for kunstnerisk udtryk, fordi det kombinerer både meditation og kunst. For at udtrykke deres følelser, tanker og oplevelser kan deltagerne bruge en række forskellige værktøjer og teknikker, herunder skrivning, tegning, maleri, skulptur og endda fotografi. Ved at være fleksibel nok til at imødekomme forskellige behov, giver MBAT deltagerne en større følelse af selvstændighed og kontrol over deres kreative proces. MBAT fremmer stressreduktion og kan fremme afslapning hos ældre. MBAT tilskynder til afslapning og kan hjælpe ældre med at reducere stress. Det forventes, at en række forskellige metoder og kunstrelaterede aktiviteter vil fremme selvudfoldelse og følelsesmæssig selvbearbejdning. Brugen af MBAT i grupper kan opmuntre til engagement og samtale med andre og samtidig forbedre deltagernes sociale færdigheder.

Kombinerer kunstnerisk udtryk og mindfulness-praksis (sjovere, mindre udfordrende)

- Forskellige måder at bruge det på (male, tegne, danse osv.)
- Teknikker kan skræddersys til at opfylde personlige krav og præferencer
- Fremmer stressreduktion og afslapning for seniorer, samtidig med at det opmuntrer til selvudfoldelse og følelsesmæssig selvbearbejdning.

Ulemper

På trods af de mange fordele ved mindfulness-baseret kunstterapi er der nogle potentielle ulemper, som man skal tage i betragtning. Til at begynde med er MBAT måske ikke egnet til alle, da det kræver et vist niveau af komfort i både mindfulness-meditation og selvudfoldelse gennem kunst. Andre kæmper måske med lav kreativitet. Som følge heraf er det måske ikke nyttigt for seniorer, der har svært ved at deltage i kunstaktiviteter, eller for seniorer, der generelt mangler interesse for kunst. Det er ikke sikkert, at en person får fuldt udbytte af MBAT og måske endda bliver modløs, hvis vedkommende føler sig utilpas ved nogen af disse procedurer. På grund af manglende finansiering og ressourcer kan MBAT også have svært ved at blive implementeret i nogle sammenhænge, herunder skoler og ældrecentre. Deltagerne i MBAT skal have adgang til ressourcer af god kvalitet og passende miljøer, hvilket kan være dyrt eller udfordrende at få. Derudover kan det være en udfordring for deltagerne at få det fulde udbytte af MBAT nogle steder på grund af manglen på kvalificerede MBAT-udøvere.

MBAT er måske ikke egnet til alle (f.eks. til ældre, der generelt mangler interesse for kunst).

- Kræver adgang til ressourcer af god kvalitet og passende miljøer
- Mangel på kvalificerede MBAT-udøvere

Helbredsproblemer, hvor MBAT er nyttig

Nogle af forskellene mellem seniorer og andre mennesker er, at de er ældre, mere erfarne og ofte mere sårbare. Mange seniorer har personlige problemer som tristhed, ensomhed, lavt selvværd, tab af kære og venners død, dårlig hukommelse, børn, der ikke kommer på besøg, tab af hørelse og syn, kedsomhed osv.

En lang række mentale og fysiske helbredstilstande kan have stor gavn af mindfulness-baseret kunstterapi (MBAT). Det er blevet observeret, at MBAT er særligt nyttigt til at reducere stress, depression og angst. Når mindfulness og kunst kombineres, kan det hjælpe folk med at føle sig mere afslappede og give dem et sikkert afløb for at udtrykke deres følelser. For mennesker, der kæmper med traumer, hvad enten det er relateret til PTSD, fysisk mishandling eller andre traumatiske situationer, har MBAT også vist sig at være en meget gavnlig terapi. Med mindfulness-komponenten giver øvelsen også en følelse af stabilitet og tryghed ved at give klienterne mulighed for at undersøge deres traumer på en sikker måde gennem kreativt udtryk.

Ældre med kræft kan også drage fordel af MBAT, da det hjælper dem med at få afløb for deres negative følelser gennem kreative aktiviteter, hvilket mindsker de fysiske og følelsesmæssige bivirkninger af deres sygdom.

MBAT er også gavnligt for mennesker, der kæmper med kroniske smerter og sygdom. Mennesker med kroniske smerter kan finde terapeutisk lindring gennem den kreative proces, som gør det muligt for dem at udtrykke deres følelser og oplevelser på nye og terapeutiske måder. Derudover kan mindfulness-meditation være meget gavnlig til at kontrollere fysisk ubehag og spændinger og hjælpe ældre med at udvikle en dybere følelse af indre komfort og ro.

Da det giver dem mulighed for at tilsidesætte deres afhængighed og være kreative, kan MBAT hjælpe seniorer, der kæmper med afhængighedsrelaterede lidelser, der er skadelige for deres fysiske og mentale helbred, såsom rygning, alkoholmisbrug, madrelaterede lidelser osv. Brugen af mindfulness-baseret kunstterapi er generelt gavnlig til at hjælpe med en række mentale og fysiske sundhedstilstande. MBAT kan give en følelse af ro, lindring og forståelse, samtidig med at det er praktisk og tilpasningsdygtigt ved at kombinere mindfulness og kunstnerisk udtryk. Det er også vigtigt at huske på, at mindfulness-baseret kunstterapi, på trods af de mulige fordele, ikke bør bruges i stedet for andre terapier eller medicinsk behandling, der er blevet anbefalet af sundhedspersonale.

- MBAT kan være en hjælp ved forskellige psykiske problemer, såsom stress, depression, angst og posttraumatisk stresslidelse (PTSD).
- MBAT kan være nyttigt ved forskellige fysiske helbredsproblemer, såsom kræftpatienter, mennesker med kroniske smerter og sygdomme.
- Hjælper også ved afhængighedsrelaterede lidelser, der er skadelige for deres fysiske og mentale helbred, såsom rygning, alkoholmisbrug, madrelaterede lidelser osv.

Liste over referencer:

Buchalter, S. (2011). *Kunstterapi og kreative mestringsteknikker for ældre voksne*. Jessica Kingsley forlag.

Jang, S. H., Kang, S. Y., Lee, H. J., & Lee, S. Y. (2016). Gavnlig effekt af mindfulness-baseret kunstterapi hos patienter med brystkræft - et randomiseret kontrolleret forsøg. *Udforsk*, 12(5), 333-340.

Mittal, S., & Mahapatra, M. (2021). Kunstterapi og pleje af enkeltpersoner.

Monti, D.A., Peterson, C., Kunkel, E.J.S., Hauck, W.W., Pequignot, E., Rhodes, L. og Brainard, G.C. (2006), Et randomiseret, kontrolleret forsøg med mindfulness-baseret kunstterapi (MBAT) til kvinder med kræft. *Psycho-Oncology*, 15: 363-373. <https://doi.org/10.1002/pon.988>

Proulx, K. (2007). Erfaringer fra kvinder med bulimi i en mindfulness-baseret behandlingsgruppe for spiseforstyrrelser. *Spiseforstyrrelser*, 16(1), 52-72.

Vaartio-Rajalin, H., Santamäki-Fischer, R., Jokisalo, P., & Fagerström, L. (2021). Kunstfremstilling og ekspressiv kunstterapi i sundheds- og sygepleje til voksne: Et scoping review. *International journal of nursing sciences*, 8(1), 102-119.

Spørgsmål til selvevaluering

1. Hvad er den primære fordel ved at kombinere kunstnerisk udtryk med mindfulness-praksis i MBAT?

- a) Det gør mindfulness-meditation mere udfordrende
- b) Det kræver, at deltagerne udelukkende fokuserer på mindfulness.
- c) Det gør mindfulness-meditation sjovere og mindre udfordrende.**
- d) Det begrænser kreativ udfoldelse til bestemte former

2. Hvordan bidrager MBAT til stressreduktion og afslapning hos ældre, ifølge de givne oplysninger?

- a) Ved at modvirke selvudfoldelse
- b) Ved at fremme en manglende interesse for kunsten
- c) Gennem forskellige metoder og kunstrelaterede aktiviteter**
- d) Ved at begrænse kreativ udfoldelse til kun at omfatte maleri og tegning.

3. Hvad nævnes som en potentiel ulempe ved MBAT i teksten?

- a) Det er nyttigt for alle, uanset deres komfortniveau
- b) Det er måske ikke egnet til seniorer med en generel mangel på interesse for kunst.**
- c) Det kræver ikke adgang til ressourcer af god kvalitet.
- d) Den er let at implementere i forskellige sammenhænge

4. Ved hvilke helbredstilstande nævnes MBAT som værende nyttig, specielt for ældre?

- a) Kun fysiske helbredsforhold
- b) Kun mentale sundhedstilstande
- c) Både mentale og fysiske helbredstilstande**
- d) Kun afhængighedsrelaterede lidelser

5. Ifølge teksten, hvorfor kan MBAT være udfordrende at implementere i visse sammenhænge, såsom skoler og ældrecentre?

- a) Manglende interesse for mindfulness-meditation

- b) Mangel på kvalificerede MBAT-udøvere**
- c) Lav kreativitet blandt deltagerne
- d) Høje omkostninger til ressourcer og miljøer

6. Cirkulær økonomi, miljøvenlig tilgang i MBAT

Når man anvender den cirkulære økonomi og miljøvenlige tilgang i MBAT, fokuserer man på at bruge bæredygtige og ikke-giftige materialer til kunstfremstilling, fremme genbrug og genanvendelse af kunstmaterialer og reducere affald i den terapeutiske proces. Denne tilgang er ikke kun miljøbevidst, men fremmer også en dybere forbindelse med naturen og understøtter klienternes velbefindende.



Nogle måder at anvende cirkulær økonomi og miljøvenlig tilgang i MBAT kan omfatte:

- Brug af naturlige og bæredygtige materialer til kunstfremstilling, f.eks. genbrugspapir, naturlige fibre eller giftfri maling og tuscher

- Opmuntre kunderne til at genbruge og genanvende kunstmaterialer, f.eks. ved at bruge papir- eller stofrester til at lave collager eller indarbejde fundne genstande i kunstværker

- Inkorporere naturbaserede aktiviteter og materialer, såsom at skabe kunst med naturlige materialer som blade, blomster eller sten

- At uddanne kunder i miljøpåvirkningen fra deres kunstmaterialer og fremme bæredygtig praksis, såsom korrekt bortskaffelse af farligt affald eller reduktion af engangsplast i kunstfremstillingsprocessen

Upcycling: Upcycling handler om at omdanne affaldsmaterialer til nye, nyttige produkter. I MBAT kan upcycling anvendes ved at bruge kasserede eller uønskede materialer i den kunstneriske proces. For eksempel kan gamle magasiner eller aviser bruges til at lave collager, eller kasseret træ kan omdannes til en skulptur.

Mindful Consumption: Bevidst forbrug indebærer, at vi er opmærksomme på miljøpåvirkningen af vores valg og træffer bæredygtige valg, hvor det er muligt. I MBAT kan dette anvendes ved at opfordre kunderne til at bruge ikke-giftige og miljøvenlige kunstmateriale, såsom vandbaseret maling, sojabaserede farveblyanter eller genbrugspapir.

Affaldsreduktion: I MBAT kan man reducere affald ved at opfordre kunderne til at bruge materialer sparsomt og genbruge materialer, når det er muligt. For eksempel kan man opfordre kunderne til at bruge begge sider af et stykke papir eller gemme papirrester til fremtidige kunstprojekter.

Forbindelse med naturen: Mindfulness og kunstfremstilling kan begge fremme en dybere forbindelse til naturen. I MBAT kan dette gøres ved at inkorporere naturbaserede aktiviteter og materialer, såsom at skabe kunst med naturlige materialer som blade, blomster eller sten.

Kollaborativ kunstfremstilling: Kollaborativ kunstfremstilling er en tilgang, der involverer at skabe kunst i en gruppe. I MBAT kan denne tilgang anvendes ved at opfordre klienter til at arbejde sammen om kunstprojekter ved hjælp af bæredygtige materialer. Fælles kunstfremstilling kan ikke kun fremme en følelse af fællesskab og samhørighed, men også reducere affald ved at dele kunstmateriale og genbruge eller genanvende materialer.

Bæredygtigt arbejdsområde: At skabe et bæredygtigt arbejdsområde indebærer at bruge miljøvenlige materialer og metoder til at reducere miljøpåvirkningen fra terapimiljøet. I MBAT kan dette gøres ved at bruge energieffektiv belysning, genbrugsbeholdere og ikke-giftige rengøringsprodukter.

Miljøbevidsthed: At inkorporere miljøbevidsthed i MBAT kan involvere at uddanne kunder i miljøspørgsmål og fremme bæredygtig praksis. Det kan omfatte diskussion af affaldets og forureningens indvirkning på miljøet og fremme af bæredygtig adfærd, såsom at reducere engangsplast eller vælge miljøvenlige produkter.

Mindful bortskaffelse: Mindful bortskaffelse indebærer korrekt bortskaffelse af kunstmateriale og affald for at reducere miljøpåvirkningen. I MBAT kan dette anvendes ved at opfordre kunderne til at bortskaffe farligt affald, såsom oliebaseret maling, og til at genbruge eller genanvende materialer, når det er muligt.

Anvendelsen af cirkulær økonomi og en miljøvenlig tilgang i MBAT kan skræddersys til at imødekomme ældres unikke behov og evner. Her er nogle måder at indarbejde disse principper i MBAT med seniorer:

- Brug naturlige og bæredygtige materialer: Seniorer kan opfordres til at bruge naturlige og bæredygtige materialer i deres kunst. For eksempel ved at bruge genbrugspapir eller naturlige fibre til væveprojekter. At bruge ikke-giftige og miljøvenlige materialer kan også være vigtigt for ældre, der kan have helbredsproblemer.
- Genbrug og genanvend materialer: Ældre kan opfordres til at genbruge materialer i deres kunstprojekter. For eksempel kan gammelt tøj eller stof bruges til at lave et tæppe eller en collage. Ældre kan også opfordres til at genbruge materialer som papir eller pap i deres projekter for at reducere affald.
- Inddrag naturbaserede aktiviteter: Ældre kan opfordres til at deltage i naturbaserede aktiviteter som at tegne eller male landskaber, lave naturcollager eller bruge naturlige materialer som blade og blomster i deres kunstprojekter.
- Opmærksomt forbrug: Seniorer kan opfordres til at træffe bæredygtige valg i deres kunstmateriale. For eksempel at bruge genbrugspapir i stedet for nyt papir eller at bruge naturlige farvestoffer i stedet for syntetiske.

- Samarbejdsprojekter: Seniorer kan engagere sig i fælles kunstprojekter med bæredygtige materialer. Samarbejdsprojekter kan ikke kun fremme en følelse af fællesskab og forbindelse, men også reducere affald ved at dele kunstmateriale og genbruge eller genanvende materialer.
- Miljøbevidst bortskaffelse: Ældre kan undervises i korrekt bortskaffelse af farligt affald som oliebaseret maling og opfordres til at genbruge eller genanvende materialer, når det er muligt. De kan også opfordres til at donere eller give ubrugte kunstmateriale væk for at reducere affaldsmængden.
- Brug af digitale værktøjer: Ældre, der måske har problemer med mobilitet eller fingerfærdighed, kan opfordres til at bruge digitale værktøjer som tegneapps eller fotoredigeringssoftware til at skabe kunst. Det kan reducere behovet for fysiske kunstmateriale og mindske spild.
- Sansebaserede aktiviteter: Ældre kan opfordres til at deltage i sansebaserede aktiviteter som at skabe kunst med naturlige materialer som sand, sten eller ler. Disse materialer kan indkøbes bæredygtigt og genbruges eller genanvendes efter aktiviteten.
- Kunstprojekter på tværs af generationer: Seniorer kan samarbejde om kunstprojekter med yngre generationer ved at bruge bæredygtige materialer og opmuntre til at dele ideer og teknikker på tværs af generationer.
- Mindful vandring og kunstfremstilling: Ældre kan engagere sig i mindfulness-praksisser som at gå i naturen og skabe kunst inspireret af deres omgivelser. Det kan opmuntre til en dybere forbindelse med naturen og fremme bæredygtig adfærd.
- Kunstprojekter i lokalsamfundet: Seniorer kan engagere sig i kunstprojekter i lokalsamfundet, der fremmer bæredygtighed og miljøbevidsthed. For eksempel ved at skabe kunstinstitutioner lavet af genbrugsmateriale eller organisere et oprydningsprojekt i lokalsamfundet.
- Reminiscenstherapie med genbrugsmateriale: Ældre kan deltage i reminiscenstherapie ved at bruge genbrugsmateriale til at skabe erindringskasser eller collager, der afspejler deres livserfaringer. Dette kan fremme bæredygtighed og samtidig fremme følelsesmæssig velvære.
- Der er mange kreative og meningsfulde måder at indarbejde cirkulær økonomi og en miljøvenlig tilgang i MBAT med seniorer. Ved at fremme bæredygtighed og miljøbevidsthed i deres kunstproduktion kan seniorer opleve de terapeutiske fordele ved MBAT, samtidig med at de gør en positiv forskel for planeten. At inkorporere disse to tilgange i MBAT med seniorer kan give dem en terapeutisk og meningsfuld oplevelse.

Anvendelsen af cirkulær økonomi og en miljøvenlig tilgang i MBAT er en løbende proces, der involverer indarbejdelse af bæredygtige metoder og materialer i alle aspekter af den terapeutiske proces. Det kan støtte klienternes vækst og helbredelse og samtidig fremme planetens sundhed, bæredygtighed, miljøbevidsthed og generelle velvære.

Liste over referencer:

- Besthorn, F. H. (red.). (2004). Økoterapi: Helbredelse med naturen i tankerne. Sierra Club Books.
- Gussak, D. (red.). (2016). Wiley-håndbogen om kunstterapi. John Wiley & Sons.
- Kaimal, G., Ray, K., & Muniz, J. (2016). Reduktion af kortisolniveauer og deltagernes reaktioner efter kunstfremstilling. *Kunstterapi*, 33(2), 74-80.
- Knill, P. J., Levine, E. G., & Levine, S. K. (red.). (2005). Principper og praksis for ekspressiv kunstterapi: På vej mod en terapeutisk æstetik. Jessica Kingsley Publishers.
- Malchiodi, C. A. (red.). (2012). Håndbog i kunstterapi (2. udg.). Guilford Press.
- Det nationale institut for aldring. (2021). Kunstterapi og aldring. Hentet fra <https://www.nia.nih.gov/health/art-therapy-and-aging>

Potash, J. S. (2014). Mindful kunst i en tid med miljøkrise. I S. F. Hick & T. Bien (red.), *Mindfulness and the arts therapies: Theory and practice* (s. 182-196). Jessica Kingsley Publishers.

Scoble, S., & McLean, S. (2018). Øko-kunstterapi: Kreative måder at forbinde sig med naturen på. Jessica Kingsley Publishers.

Spørgsmål til selvevaluering

- a) Fremhævelse af dyre kunstmateriale
- b) Fremme af affaldssortering
- c) **Brug af bæredygtige og ikke-giftige materialer til kunsthåndværk**
- d) Ignorering af kunstmateriale

- a) Ved at kassere materialer efter engangsbrug
- b) Ved at undgå at bruge genbrugspapir
- c) **Ved at genbruge og genanvende kunstmateriale**
- d) Ved kun at bruge syntetiske farvestoffer i kunstprojekter

a) Opmærksomt forbrug
b) Fælles skabelse af kunst
c) Miljøbevidst bortskaffelse
d) Upcycling

- a) Ved at modvirke brugen af digitale værktøjer
- b) Ved at fremme affaldshåndtering
- c) **Ved at indarbejde naturbaserede aktiviteter**
- d) Ved at undgå at samarbejde om kunstprojekter

a) Det understøtter korrekt bortskaffelse af farligt affald
b) Det tilskynder til hamstring af kunstmateriale
c) Det fremmer brugen af farligt affald
d) Det modvirker enhver form for bortskaffelse