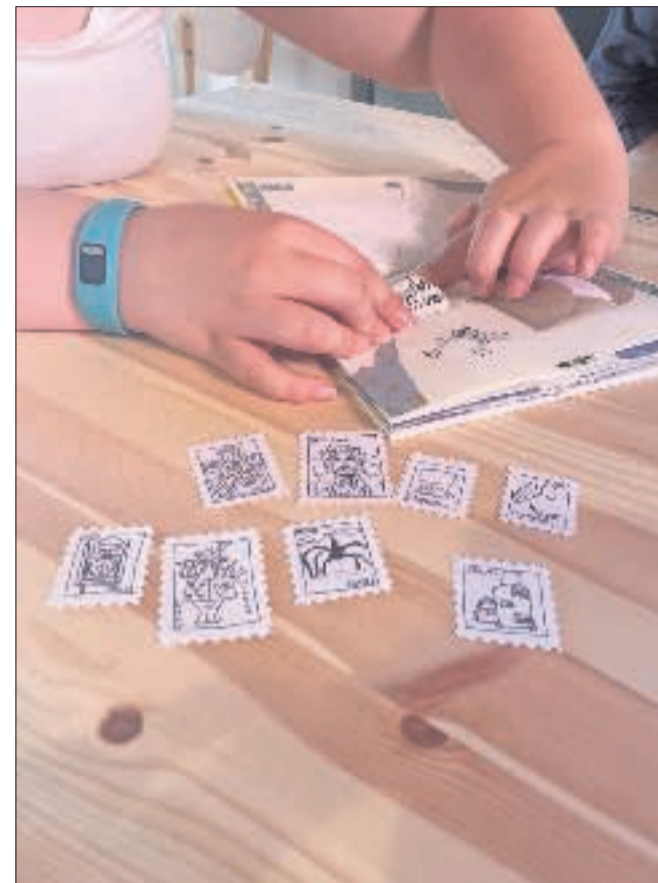




Deltager Maria Melchiorson (tv) og Puk Hyllested fra Lær med Hjertet er begge meget glade efter det veloverståede første journalingforløb for unge i Næstved.



Forløbets øvelser varierede mellem de mere skrivetunge og de mere kreative. Her har Maria tegnet små frimærker.

# Journaling har lært Maria at sætte pris på de små ting

## UNGES TRIVSEL:

Over otte uger har 16 unge været med i et forløb med kreativ dagbogsskrivning. Det har hjulpet flere med stress, angst og ensomhed. Snart starter endnu et forløb.

Af Johanne Frederikke Mortensen

**NÆSTVED:** Med farveblyanter og papir på bordene og beroligende musik i baggrunden har 16 unge mellem 13 og 19 år hver torsdag i maj og juni klippet klistret og skrevet dagbog i Kulturhuset Boderne i Næstved.

En af dem er 17-årige Maria Melchiorson fra Appenæs.

Hun viser stolt sin kreative dagbog frem og læser op fra siderne:

*Hvordan ser mit ud lige nu?*

Det er en af overskrifterne på en tekst, Maria Melchiorson har skrevet som en del af journalingforløbet, hun deltog i først på sommeren.

## Fokus på det positive

Hun bladrer videre og viser flotte tegninger og små udklip frem:

- Vi har lært en masse teknikker, siger hun.

Formålet var ikke blot at

sidde og dygtiggøre sig med blyant eller saks. Formålet var også at styrke de unges mentale helbred. Så ved hjælp af kreativitet og skrivelser har de reflekteret over deres liv.

- Det har især gjort mig opmærksom på det, som var godt i mit liv, fortæller Maria Melchiorson.

Hun bladrer frem til en side med en lille 'taknemlighedsbog' i. Her har hun hver aften sat ord på, hvad der har været godt ved den pågældende dag.

- Det har gjort mig mere opmærksom på de små glæder og de øjeblikke, man måske glemmer at sætte pris på, fortæller hun.

## Angst og stress

Puk Hyllested fra Lær med Hjertet, som står for journalingforløbet, fortæller at det er hendes oplevelse, at rigtig mange

af deltagerne kom med alt muligt forskelligt i bagagen, og at flere havde det rigtig svært. Når de var samlet hver torsdag blev det et rum, hvor der var plads til alle de forskellige følelser:

- Der var flere som åbnede sig op om angst, stress og ensomhed, og det er bare så sejt, siger hun.

Puk Hyllested er overvældet over, at forløbet har hjulpet de helt unge piger med at bearbejde de svære ting, de baks med. Det kunne hun især mærke, da hun efter endt forløb modtog nogle skriftlige tilbagemeldinger fra deltagerne.

F.eks. skrev en 13-årig pige:

"Det bedste for mig har været, at det virkelig har hjulpet mig med min angst og gjort det lettere for mig at slappe af og tænke på nogen gode tanker."

- Det er altid lidt chokerende at blive bekræftet i, at så unge piger baks med den slags, men også meget stort at læse, hvordan mine værktøjer og det rum vi har skabt faktisk har hjulpet dem, smiler Puk Hyllested.

Nu er hun klar til snart at slå dørene op for en ny gruppe unge mennesker. Der er 20 pladser på det næste hold, som starter d. 29. september, og igen kommer til at være fra kl. 16 til 18 hver dag torsdag i otte uger.

Så hvis du eller en du kender er mellem 13 og 19 år og



Det bedste ved journaling har været af møde nye mennesker og at have en form for frirum

Katrine 14 år

synes at forløbet med kreativ dagbogsskrivning lyder spændende, så er der åbent for tilmeldinger.

- Hvis det virker skræmmende, så bare prøv alligevel, lyder opfordringen fra den tidligere deltager Maria Melchiorson.

- For det giver virkelig et frirum fra verden uden for. Det er trygt og hyggeligt at komme her - og hvis det er en hjælp, kan man jo følges med nogen, man kender, siger den 17-årige, som selv dukkede op med sin veninde under armen, da journalingforløbet gik i gang.

Tilmeld dig eller en pårørende det næste forløb ved at sende en mail til pukhyllested@gmail.com.

## Forløbet

Journalingforløbet med Puk Hyllested er et 8 ugers forløb torsdage fra kl. 16 til 18 i Kulturhuset Boderne.

Næste forløb starter den 29. september

Der er plads til 20 deltagere pr. forløb.

Projektet er arrangeret af Lær med Hjertet samt Næstved by People.

Næstved Kommune har støttet projektet via en særpulje, som går til

projekter, der kan styrke unges mentale sundhed efter covid-19.

Forløbet skal styrke de unges mentale sundhed efter en tid med lockdown og en lang periode med restriktioner, hvor nogle af de bærende ord har været isolation, ensomhed og online-undervisning.

Forløbet har fokus på kreativitet, styrkelse af den mentale sundhed og fællesskaber.



Maria Melchiorson har kreeret mange flotte sider i sin kreative dagbog. På denne side er en kalender som skulle illustrere alt det hun glædede sig til og gerne ville nå i juni måned.

Fotos: Johanne Frederikke Mortensen