

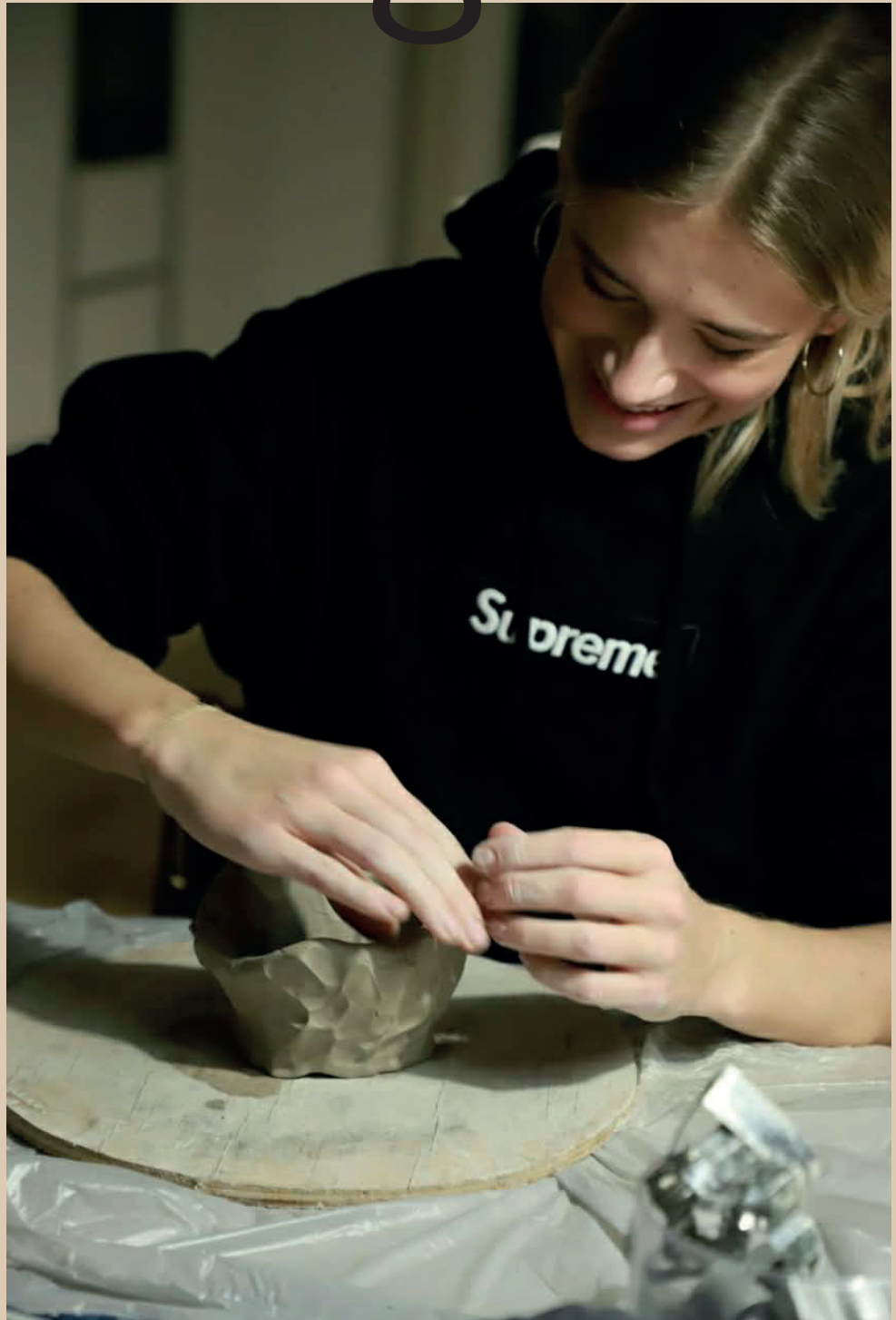
Skab og vær

Fællesskab

Samtale

Kreativitet

Keramik



www.budskab.dk

Et kreativt fællesskab for unge 13-15 år, hvor vi mødes om ler, fællesskab og et fælles tema hver gang – uden krav og forventninger.

Skab og vær

Om det kreative forløb:

Forløbet strækker sig over 6 uger. Hver gang tager vi udgangspunkt i et fælles tema, som vi kort introducerer og taler om i fællesskab. Temaerne handler om hverdagsnære oplevelser, mange unge kan genkende. Deltagelse i samtalen er frivillig, og fokus er på tryghed, fællesskab og kreativ proces.

Temaer vi kan vende i fællesskab:

- **At være sig selv sammen med andre**
Om fællesskab, usikkerhed og det at finde sin plads.
- **At være kreativ uden at være god**
Om perfektionisme, fejl og det at give slip på resultatet.
- **Selvkritik og sammenligning**
Om den indre stemme, der ofte er hårdere end nødvendigt.
- **Pres og forventninger**
Om skole, fremtid, sociale medier og følelsen af at skulle leve op til noget.
- **Pauser og grænser**
Om hvornår nok er nok, og hvordan man kan passe på sig selv.
- **Hvad giver egentlig mening for mig?**
Om værdier, retning og små ting, der gør hverdagen lettere.

Om dem du møder:

Vi er Malene og Trine – to udprægede holdspillere, der sætter fællesskabet først. Vi tror på, at det er i trygge fællesskaber, man får mulighed for bare at være med, uden at skulle præstere eller forklare sig.

I fællesskabet arbejder vi med ler og keramik i et roligt tempo, hvor alle kan være med. Det kræver ingen erfaring, og der er ingen forventninger om at præstere eller dele noget personligt. Malene arbejder med ler og keramik og har stor erfaring med at skabe kreative processer, hvor der er plads til forskellighed, fordybelse og samarbejde. For hende handler det ikke om, hvordan det færdige resultat ser ud, men om processen og det, der opstår, når man er sammen om noget kreativt i et roligt tempo.

Trine har mange års erfaring med frivilligt arbejde med unge, blandt andet som håndboldtræner, hvor holdånd, trivsel og fællesskab altid har været vigtigere end resultater. Hun er i gang med at uddanne sig til psykoterapeut og er optaget af, hvordan man kan være med sine tanker og følelser, uden at de behøver tage styringen.

Sammen har vi skabt et kreativt fællesskab for unge, hvor fællesskab ikke er noget, man skal leve op til – men noget, man kan træde ind i, på sin egen måde.

Et kreativt fællesskab for unge 13-15 år, hvor vi mødes om ler, fællesskab og et fælles tema hver gang – uden krav og forventninger.