Mental Helse Oslo

![Et bilde som inneholder sirkel

Automatisk generert beskrivelse]()**Vi på Mental Helse Oslo har nylig gjennomført keramikk kurs for ungdom.**

Disse kursene har vi fått tildelt fra Sparebankstiftelsen DNB, og har hatt et fint samarbeid med Zarah, som har holdt kursene, og Wisam Cadi AL Samad, daglig leder, på Ceramics House.  
Kursene har blitt gjennomført i våre lokaler på Arbeidersamfunnets plass 1.

Ceramics House arrangerer keramikkprosjekter for barn og unge. Prosjektene inkluderer keramikk-kurs, og arrangering av keramikk-utstilling. De jobber for at flere skal kunne delta i kultur og fritidsaktiviteter.

**Vi setter stor pris på bidraget som vi har fått av Sparebankstiftelsen DNB, og på Zarah som har holdt kursene, til våre flotte ungdommer.**

**Tusen takk til dere for et flott bidrag!**

Har fått mange fine tilbakemeldinger fra ungdommen som har deltatt på kurs med entusiasme og lidenskap, og klart å lage sine egne kunstverk, som har gitt dem en stor mestringsfølelse.   
Disse kunstverkene har vi hatt på utstilling i våre lokaler etter kursets slutt.   
Ungdommen har stolt vist frem sine kunstverk. Vi kan se at de er stolte over produktene sine og at de har følt på mestringsfølelse. Ungdommen har siden fått med seg sitt mesterverk hjem.

For oss på MHO har det vært et viktig fokus å skape et lavterskeltilbud og møteplass for våre medlemmer og andre interesserte. Møteplassene skal være et tilbud for å fange opp mange som opplever ensomhet og isolasjon og sliter med psykiske utfordringer i hverdagen. Det har ikke vært noe krav om kunnskap, politisk ståsted eller religiøs bakgrunn for å delta.

Et bilde som inneholder innendørs, gulv, person

Automatisk generert beskrivelseArbeid med keramikk som i dette prosjektet, har vært et spennende tema for ungdommen. Deltagerne har etterspurt hvis det kommer flere kurser. Dette er noe vi håper på å få til å tilby til våre unge medlemmer igjen. Da vi ser og hør at dette kan passe for flere av våre unge medlemmer og andre unge som savner en meningsfull møteplass.  
Vi på MHO ønsker å skape en arena for inkludering og fellesskap, og et tilbud til ungdom med noen utfordringer, som vi kan hjelpe på veien videre.

Det stimulerer jo selvfølgelig å få skape noe og være del av et sosialt fellesskap. Men det er også mange andre gode effekter som styrking av personligheten for barn og unge.   
“Å gjøre” meningsfulle aktiviteter vil bidra til å oppfylle personlige behov og ønsker. Å ha noe å holde seg opptatt med å oppdage nye muligheter, kan bidra til en følelse av mening.

Kursene som er gjennomført er to grupper på forskjellig alderstrinn.   
En gruppe på alder mellom 12-16 år, og en gruppe på alder mellom 17-25 år.  
Det er til sammen 22 deltagere som har vært med på kursene.   
Begge gruppene har hatt 3 møtedager, der siste dagen var til sammen.

Et bilde som inneholder person, innendørs

Automatisk generert beskrivelse**Tilbakemeldinger fra kurset og ungdommen:**

Ungdommen sier, at det å drive med keramikk har vært både givende og morsomt. Når man lager keramikk, får man være kreativ og jobbe med hendene. Mange synes også det er noe meditativt ved å sitte og holde på med leire. Å lage ting av leire er en helt spesiell opplevelse. Med hendene som verktøy i direkte kontakt med leiren har de fått en unik nærhet i den skapende prosessen. De ønsker flere kurs!

Et bilde som inneholder person, putting

Automatisk generert beskrivelse **Målet som ble nådd:**   
• Ungdommen har fått vært kreative og jobbet med hendene, blitt kjent med leire som et levende og skapende materiale, og de har fått fysisk erfare kunnskap med leire, som er ett av verdens eldste materialer.   
• Ungdommen har fått erfare gleden ved å arbeide med leire.   
• Vekket interessen for keramikk i hverdagen og øket bevisstheten om betydningen av keramikk.

• Tiltaket har bidratt til et mer inkluderende fritidsmiljø.   
• Ungdommen har oppnådd mestringsfølelse etter endt prosjekt.   
• Ungdommen har lært hele prosessen fra starten til ferdig produkt.

Tilbudet har vært gratis.