

## Dagbog til tankemylder

*Marselisborg – Center for udvikling, kompetence og viden har i deres Ungeguide en dagbog, som er egnet til mentees, som har svært ved at udtrykke sig eller beskrive de udfordringer, som de oplever ”spænder ben” for dem i hverdagen.*

Dagbogen giver mentee mulighed for at få tankerne ud af hovedet og ned på papir. Desuden bliver det nemmere for mentee at få øje på fremskridt og succesoplevelser, når vedkommende kan se tilbage i tidligere notater og de tanker og erfaringer, som han/hun har gjort sig. Dagbogen kan bruges som et redskab i samtalen.

For nogle mentees giver det mening at starte ud med en blank side, mens det for andre kan være svært at skrive ”frit fra leveren”, særligt hvis tankerne i forvejen er kaotiske. Her kan hjælpeoverskrifter bruges til at hjælpe mentee i gang, og samtidigt fungere som en måde til at få mentee til at reflektere over, hvad det egentlig er, der fylder.

Følgende hjælpeoverskrifter kan f.eks. anvendes:

- Hvad fylder lige nu? Eksempelvis:
  - Opstart i praktik
  - Min økonomiske situation
  - Mine relationer til familie/venner/kæreste/børn
  - Overvejelser omkring valg af uddannelse
  - Bekymringer for fremtiden
  - Min psykiske tilstand
  - Andet
- Hvordan påvirker disse tanker/overvejelser mig? Eksempelvis:
  - Jeg bliver mere træt end sædvanlig
  - Jeg bliver angst
  - Jeg aflyser aftaler og bliver hjemme
  - Jeg bliver forvirret og ked af det
  - Andet
- Hvad gør jeg for at afhjælpe situationen eller få det bedre? Eksempelvis:
  - Jeg gør ikke noget – magter det ikke
  - Jeg opsøger hjælp fra læge, mentor, sagsbehandler, familie eller andre
  - Jeg bruger de redskaber, som jeg har erfaringer med virker f.eks. dyrker motion, lytter til musik, læser, tager medicin, jeg drikker alkohol, tager stoffer, selvskader osv.
- Har jeg brug for hjælp? Hvem hjælper mig bedst hvordan?
- Hvornår opsøger jeg hjælp? (i dag, i morgen, aldrig)

*Kilde: Ungeguide – inspiration til indsatsen med psykisk sårbare unge. Marselisborg. 2012*