

# Malebøger giver indre ro

Voksne finder i stigende grad stilhed og afslapning med kreativ mindfulness, der er blevet populært som aldrig før.

CHRISTINA HASSELBALCH LANGPAP  
| chl@avismagasin.dk

**D**er er helt stille ved bordet. Den eneste lyd, man kan høre er, når farveblyanten møder papiret og omhyggeligt fylder de hvide blomster og fuglemotiver med forskellige farver. Det er 40-årige Lone Holm, der fører blyanten. Siden sommerferien har hun været den glade ejer af en malebog for voksne.

»At male giver mig ro, og det gør, at jeg bliver afslappet. Jeg har ikke prøvet at meditere, men jeg kunne forestille mig, at det er den samme proces, hvor hjernen bliver tom og slipper alle de daglige stressmomenter. Det eneste, du skal tage stilling til, er, om det skal være gul eller orange, og det er meget afstressende. Der er ingen mails eller andre ting, som kan distrahere mig - her er det kun det at farvelægge motiverne, som jeg forholder mig til,« forklarer Lone Holm, der til daglig arbejder som freelancejournalist og indehaver af rejsebloggen.dk

Nogle uger ligger bogen for sig selv, mens den andre uger bliver brugt mere.



Fortsættes ►

Mange mennesker vil gerne i gang med at male, men de fleste bliver stoppet af det tomme lærred, som kan virke uoverskueligt. I en malebog er motiverne der allerede, og det bliver lettere at komme igang, forklarer stresseskspert Majken Lorelei Matzau. Foto: Lone Holm

## Den bedste jagt nogensinde!

### JAGTSÆT SPHERE®-CARIBOU

Vind-og vandtæt jagtsæt med den allernyeste camouflageteknik. Det fantastiske Sphere®-mønster bygger på pixelteknologi som indebærer, at vildtet på afstand ikke kan fokusere på tøjet. Konturerne forsvinder og vildtet ser dig ganske enkelt ikke.

Sættet er foret med High-Ventilation™ netfor med mulighed for ekstra ventilation ved hårde strabadser.

Jakken har forlænget rygstykke og aftagelig hætte med skygge. Bukserne kan reguleres i benafslutningen, har forhøjet rygstykke og mange praktiske lommer med lynlås

**Perfekt pasform og komfort. Åndbar og 100% vandtæt med tapede sømme**  
Jakke str. S-3XL • Bukser str. C48-C60

Jakke + buks kr. **3.799,-**

 **Pinewood**®  
OUTDOOR COLLECTION  
[www.pinewood.dk](http://www.pinewood.dk)



Jo mere vi er online, jo mere har vi brug for oplevelser, hvor vi virkelig kobler af. At male i en malebog giver både mænd og kvinder koncentrationstid og nærvær, mener fremtidsforsker Mette Sillesen og spår mange flere alternativer til malebøgerne i fremtiden. Foto: Lone Holm

► »Nogle gange sidder jeg et kvarter og maler, men jeg har også oplevet, at der kan gå helt op til halvanden time. Så kigger jeg på uret og har slet ikke bemærket, at der er gået så lang tid,« forklarer hun.

#### Stor interesse

Og mange over hele landet har, ligesom Lone Holm, fattet interesse for malebøgerne, der findes i et hav af forskellige udgaver. På saxo.com, der landets største internetboghandel, fylder malebøgerne tre pladser på listens over de ti mest populære hobbybøger. På boghandlerkæden Arnold Busck topper de som kædens mest populære livsstilsbøger.

Hos forlaget Lindhardt og Ringhof oplever redaktionschefen for fagbøger stor efterspørgsel efter de kreative bøger til voksne. Forlaget har allerede udgivet to af slagsen, og to yderligere er på vej. Denne gang med motiver fra havet og haven.

»Jeg vil betegne det som en megatrend, som ikke kun fylder meget her i landet, men også i udlandet. Jeg har bl.a. set det i England, Frankrig og også i Amerika, når jeg har været af sted på bogmesse,« fortæller Trine Ravn og forklarer:

»Jeg tror, at det er hele setuppet omkring bøgerne, som gør, at vi oplever den store efterspørgsel. Der er noget luksus over at sætte sig med nogle gode farveblyanter, en fin bog med noget lækkert papir og nogle flotte tegninger for

så at bruge tid på sig selv. Måske hører man en god lydbox eller noget godt musik, mens man forkæler sig selv.«

#### Vi vil have simple living

Psykolog og stressekspert gennem 20 år Majken Lorelei Matzau forstår godt, hvorfor de kreative bøger er populære som aldrig før.

»Når man maler, er man tilstede i det, man laver, og det betyder, at man koncentrerer sig om noget andet end det, som stresser. Og så slapper kroppen automatisk af, og vi kan mærke os selv igen,« siger hun og forklarer videre:

»I dag bruger vi vores hjerne meget mere i vores arbejde, end vi gjorde før i tiden. Komplexke programmer og vidensarbejde er mentalt hårdt, og stress kan være resultatet, hvis man ikke får gearret ned for sin mentale aktivitet. Men det er ikke så nemt, fordi man ikke holder pauser på samme måde fra vidensarbejde som fra fysisk arbejde. Hjernen arbejder videre i samme gear, selvom du går ud og tager en kop kaffe,« siger hun.

Ifølge fremtidsforsker Mette Sillesen er behovet for at koble af, afstresse og dyrke tid med sig selv kommet for at blive, og vi vil se mange alternativer til malebøger i fremtiden. En del af forklaringen på trenden skal findes i begrebet Slow Luxury.

»Tid er blevet den nye luksus. I dag har vi meget fokus på at optimere på tiden, og det bety-

der, at tidskrævende ting ender med at blive den ultimative luksus. Jeg ser tendensen med malebøgerne som en måde at koble af fra kompleksiteten i vores liv. På grund af stigende kompleksitet får vi tilsvarende større behov for simpelhed, skære fra og "simple living". I mange år har det været sådan, at jo mere teknologi, jo bedre. Vi er altid online, og som et resultat af det har vi set stress i udpræget grad. Nu er vi kommet til punktet, hvor vi skal finde ud af, hvordan vi skal tackle teknologien i vores hverdag. De næste mange år kommer til at handle om at finde balancen mellem det teknologiske og det fysiske, som er den tid, hvor du ikke er online,« siger hun. ■

KREATIVITET OG MINDFULNESS - 100 BILLEDER AF INSPIRENDE MØNSTRE DU SELV KAN FARVELÆGGE  
SIDER 128, 149,95  
Lindhardt og Ringhoff



science center i vejle

leg og læring for alle

## invitation til familiehygge

Rejs med ind i en verden af indtryk, oplevelser og viden om natur, miljø, klima og energi. Økolariet tilbyder udstillinger og aktiviteter for alle aldre, du sjov nok bliver klog af.

Økolariet · Dæmningen 11 · 7100 Vejle · Tlf. +45 7681 2060 · www.okolariet.dk webshop: shop.okolariet.dk · facebook.com/okolariet

**GRATIS  
ENTRÉ**



**økolariet**  
viden gennem oplevelser