

Velkommen til Netværksdøgnet 2023

VORES LEVEREGLER



DELTAG AKTIVT



FÆLLES ANSVAR OG EJERSKAB



VÆR NYSGERRIG



MAILS OG MØDER I PAUSERNE



KOM TIL TIDEN

Hvorfor er du her og hvem er du?



Program mandag

- 09.30: Velkomst
- 10.15: Mette Thingstrup: "Fællesskaber i et psykologisk perspektiv" i Storebæltssalen
- 11.45: Frokost og udlevering af værelsesnøgler
- 13.00: Bål v. Flemming Møldrup – UDENFOR (inkl. eftermiddagssnacks)
- 15.00: Opsamling på de foregående oplæg i Storebæltssalen
- 15.15: Workshops – enten facilitering eller grafisk facilitering (inkl. energisnacks)
- 18.00: Egen tid og networking
- 18.30: Middag i restauranten

LÆRINGSREJSEN



NETVÆRKSDØGNET
2023 - FÆLLESSKABER





FÆLLESSKABER I PSYKOLOGISK PERSPEKTIV

”Der er brug for ny samfundsbevidst psykologi, hvor psykologien bidrager til at skabe bedre forhold og strukturer for menneskelig trivsel”

Mette Thingstrup

Erhvervspsykolog

DE 3 BASALE PSYKOLOGISKE BEHOV FOR TRIVSEL OG MOTIVATION

1. Autonomi (selvbestemmelse)
2. Samhørighed
3. Kompetence

Kilde: E. Deci & R. Ryan (2017)

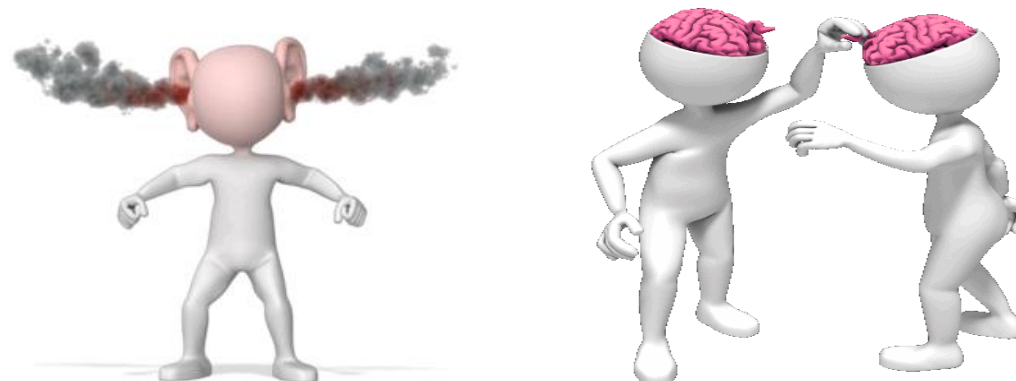
Psykologer der siden 1980 har forsket i menneskelig motivation
(Self Determination Theory)



Almenr

fremtidens boligfællesskaber

Min baggrund



Program

Fællesskabets psykologiske betydning

10.15 Præsentation og rammesætning

- hvorfor taler en psykolog om fællesskaber?

Fællesskaber – en tendens i tiden

- hvorfor ser vi opblomstring af fællesskaber?

Fællesskabers psykologisk betydning for vores psykologiske trivsel

Et fællesskab er dynamisk og kræver ledelse

- fokus på fællesskabets paradokser, at tænke i både-og

Hvordan skaber vi fællesskaber?

- et eksempel fra praksis: Folkehuset Absalon
- hvordan skaber vi bæredygtige fællesskaber?

11.45 Frokost

Fællesskaber & dig

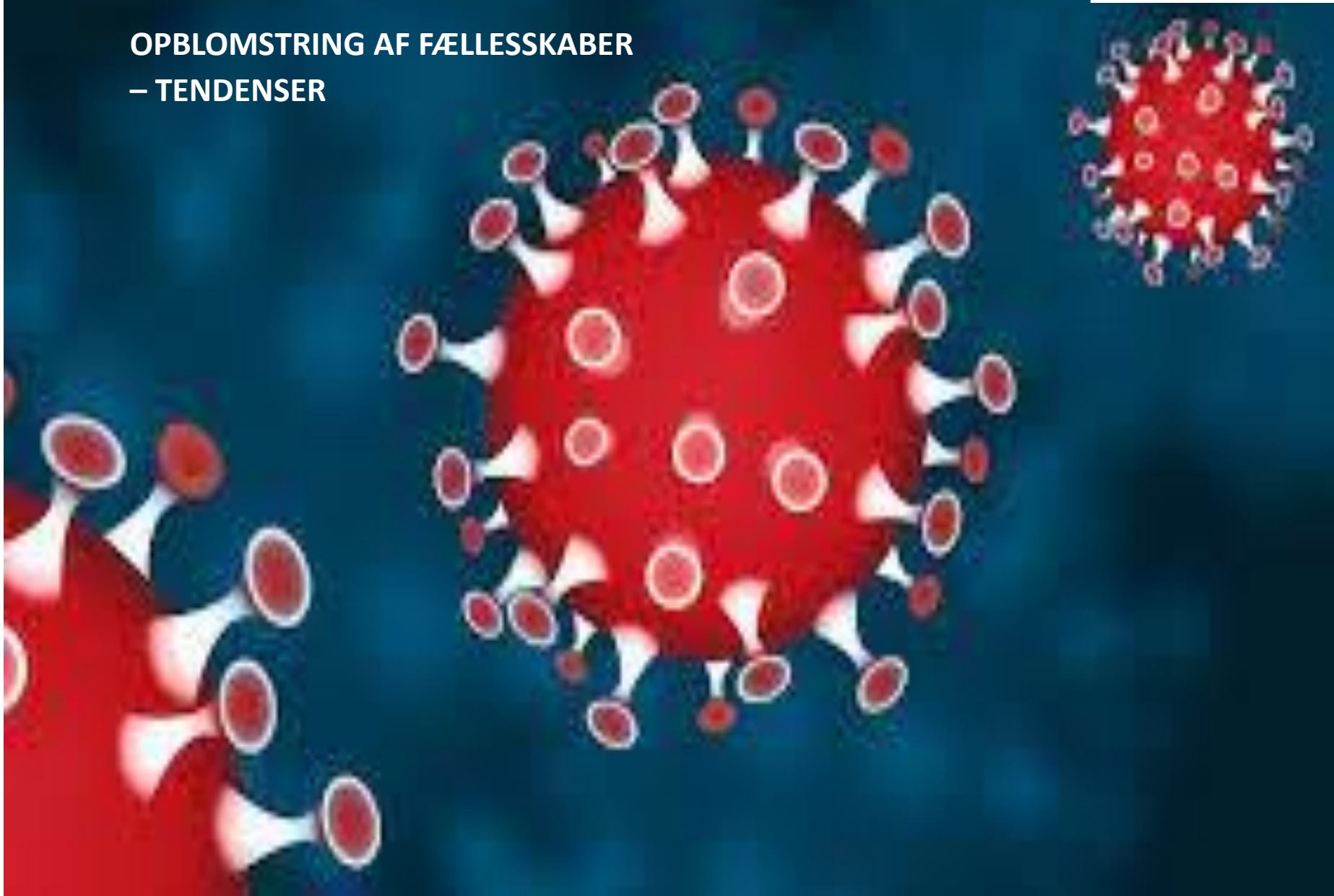
Fokus på fællesskaber

- Hvad forstår du som et fællesskab?
- Hvilke fællesskaber er vigtige for dig?





OPBLOMSTRING AF FÆLLESSKABER – TENDENSER



Hvorfor efterspørgsel på fællesskaber nu?

Forskellige bud...



Hightech kræver hightouch

Jo mere tech verden bliver, des mere får vi brug for high touch, som er at kunne være sammen med andre.

– Fremtidsforsker Anne Skaare

260.000 danskere over 16 år ofte eller altid føler sig ensomme

Sundhedsstyrelsens Nationale Sundhedsprofil (2014)

Fællesskaber

Hvorfor efterspørgsel nu? Forskellige bud ...



Pointe

Kimen til individets frihed,
udspringer paradoksalt nok i
fællesskabet.

Next step
"STÅ SAMMEN?"



*"Vi har aldrig været så meget sammen
tidligere, men aldrig været så lidt
forbundet til hinanden som vi er nu"*

Fællesskaber

Hvorfor efterspørgsel nu? Forskellige bud ...



At være en del af noget
#Psykologisk behov for tilhør

Fællesskaber

Hvorfor efterspørgsel nu? Forskellige bud ...

Vi er stressede
som aldrig før ...

HANDLINGSFORSLAG

9

**Opbyg og understøt fællesskaber,
der støtter op om børn og unges ret
til at være og ikke-præstere, parallelt
med at generationsmøder styrkes**

TIL DANMARK

**SAMMEN KAN
VI KNÆKKE
STRESSKURVEN**



**Sociale fællesskaber – en beskyttende faktor mod dårlig mental
sundhed**

Støttende sociale relationer og deltagelse i positive fællesskaber kan forebygge
dårligt mentalt helbred.

Kilde: Forebyggelsespakke om Mental Sundhed, Sundhedsstyrelsen, 2018

FÆLLESSKABER

– i et psykologisk perspektiv

Værdien af relationer

- Relationer er afgørende for, at vi trives og oplever at leve meningsfulde liv

(et af de tre grundlæggende menneskelige behov)

Ryan & Deci

- Sociale relationer er den mest afgørende faktor, når det handler om at forudsige livstilfredshed

The Grant Study, 2022

Fællesskabers betydning

”Andre mennesker er den bedste modgift på livets nedture”

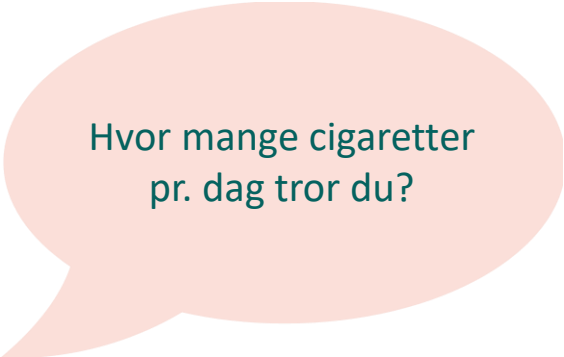
Psykolog Christopher Person

Det er sundt rent psykologisk at være i fællesskaber

- Du lever længere (social integration) (Holt-Lunstad et. al, 2010)
- Du bliver gladere (ansigt-til-ansigt relation)
- Du bliver mindre stresset (ved at hjælpe andre) (Hertz, 2012)

Det er usundt at være alene

- Ensomhed er ligeså skadeligt som at ryge ...



Hvor mange cigaretter
pr. dag tror du?

FÆLLESSKABER

– er dynamisk og kræver ledelse



Hvad er et fællesskab?

Og hvad er det ikke?

Hvordan vil du beskrive
et fællesskab?

Fællesskab er et af socialvidenskabernes mest sammensatte begreber

En definition af fællesskaber er vanskelig

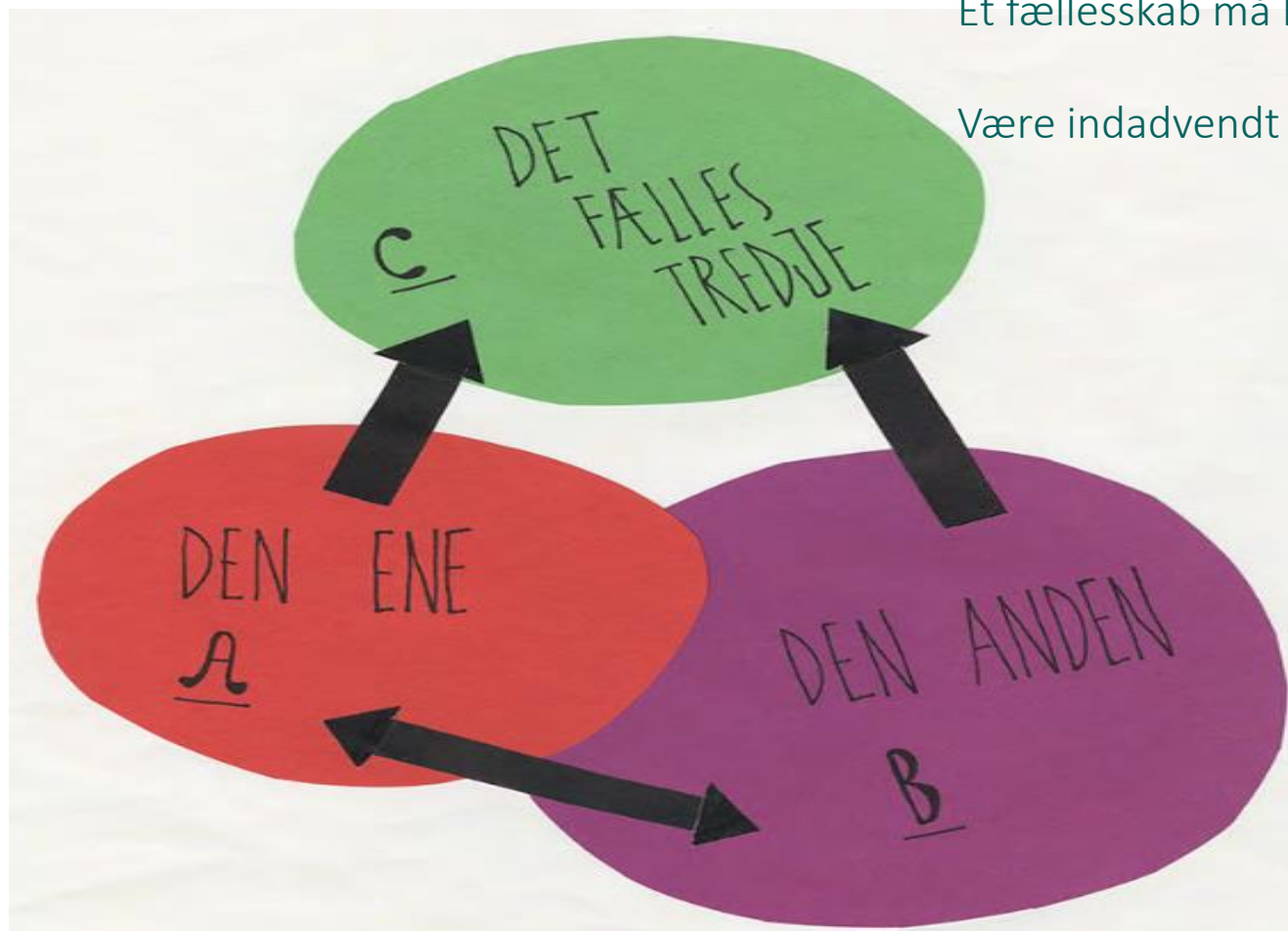
Det henviser IKKE til parti-politik

Fællesskaber

- udspringer fra et fælles tredje – en sag at samles om

Et fællesskab må have en fælles sag

Være indadvendt OG udadvendt



Hvad er fællesskaber?

Fællesskaber er ikke per se positive!



Verdens første bofællesskab,
Sætterdammen (1972).

Der er stærke romantiserede forestillinger om fællesskaber, hvor det bliver til overdreven harmoni.

Fællesskaber har iboende modsatrettede krav, som er væsentlige at kende til for at kunne skabe fællesskaber, der kan eksistere over tid. Vi må tænke anderledes!

BÅDE – OG



Hvad er paradokser?

A large red circle with a thick border, centered on the slide, acting as a prohibition sign.

**LÆS IKKE
DETTE SKILT!**

Fællesskabets paradokser

- Individ **OG** gruppe
- Frihed **OG** forpligtigelse
- Topdown **OG** bottomup
- Ensartethed **OG** forskellighed
- Åbent **OG** afgrænset
- Decentralt **OG** centralt
- Nationalt **OG** internationalt
- Kortsigtet **OG** langsigtet
- Ideologisk **OG** pragmatisk



Kilde: M. Thingstrup (2020)

Refleksionsøvelse

Hvilke paradokser kan du særligt genkende i dit netværk eller arbejdsfællesskab?

Hvordan mærker du paradokserne?
- Hvad gør det aktuelt ved dig at stå i?



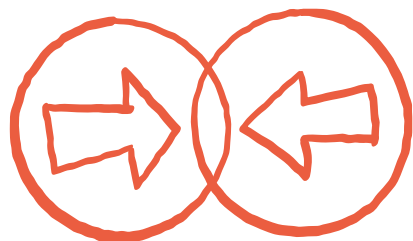
Kilde: M. Thingstrup (2020)

Paradokset

At være der for for andre

OG

At være der for sig selv



FÆLLESSKABER

– hvordan skaber vi dem?

Case Absalon

– et moderne folkehus

- Hvad er Absalon? Og hvorfor dette sted?
- Bagom stedet – facts
- Inspiration til andre – how to do



Start med hvorfor





Hvorfor?



"For os handler det om at gøre en forskel i den lille verden. Det er her, du kan skabe værdifulde sociale relationer, og det er her, du kan sætte en bevægelse i gang."

Lennart Lajboschitz, stifter af Absalon

Missionen i Absalon

"Absalon skal inspirere og bidrage til, at mennesker kan realisere det, der er betydningsfyldt for dem. Med Absalon ønsker vi at skabe et rum, hvor relationer mellem mennesker opstår igennem handlinger og aktiviteter."

Lennart og Sus

#Facts

Fællespisning er Absalons store trækplaster

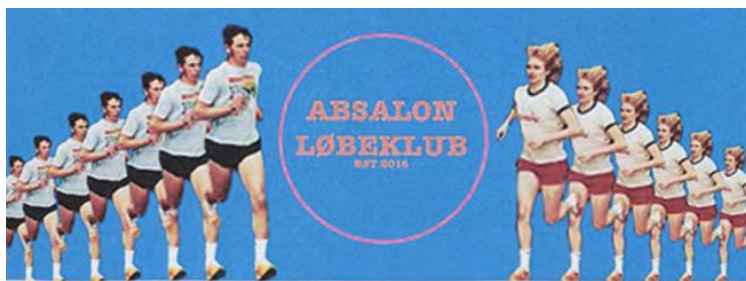
Hvor mange dage
om året tror I?





#Facts

Hvor mange aktiviteter afholdes i Absalon om ugen?



BANKO

HER TILSIDEST



#Facts

Aktiviteter



Hvad gør forskellen?

- **En klar mission**
 - som vi hele tiden vender tilbage til
- **“At vi tør være personlige (...)**
 - det personlige går igen i alle vores valg” (Sus)
- **Topdown**
 - håndsat ramme og formål
- **Alle er på lige fod**
- **Vi pådutter/prædiker ikke**





Vær personlig

Skab stemning

Hvad er det
vigtigste for jer?



Vær personlig

Skab stemning



Det hele liv

Når alt kan ske

Død og polterabend

– samtidig! Kan man det?



Vigtigst af alt:

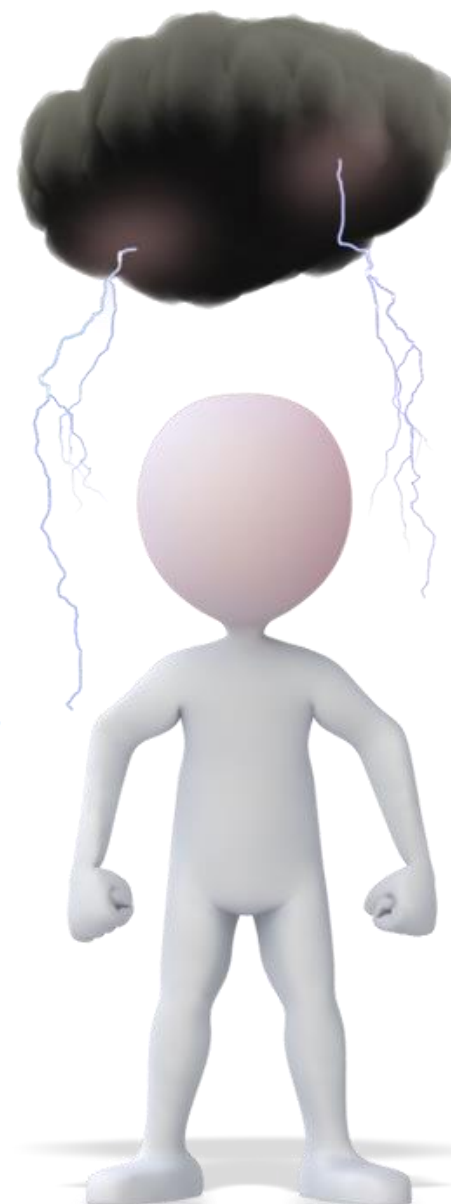
Gør noget!





Fejl dig frem

Tillad dig (og andre) at begå fejl



Ledelse

Skabe et system og turde træffe beslutninger

"Når vi skal beslutte os for noget, forholder vi os til et af de her parametre," forklarer Lennart:

- Det her brænder jeg 100 procent for.
- Det her er jeg ikke enig i, men jeg kan godt acceptere det.
- Det her kan jeg på ingen måde acceptere.





Tips & Tricks

- Hvad er berettigelsen, for det du ønsker at lave? Find dit hvorfor.
- Vær personlig.
- Det er indholdet, der tæller.
- Tænk på dit projekt som work in progress.
- Vær ikke bange for at lave fejl.
- Du kan ikke alting alene. Samarbejd.
- Hvordan kommunikerer du?
- Start med det du har til rådighed.
- Husk på grundlaget for din idé.
- Når du har virkeliggjort din ide, så kig på denne liste igen.



Check ud

Hvilke opdagelser
har du gjort dig om
fællesskaber?

Hvad får du lyst til at
afprøve i dit netværk eller
arbejdsfællesskab?



Læs om fællesskaber her

Holt-Lunstad, J. Smith, B.T. og Layton B. J. (2010) *Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review*. In: PLoS Med 7(7)

Pinker, S. (2014) *The Village Effect. Why face-to-face contact matters*. London: Atlantic Books

Sandberg, J. (2019) *Come together – fællesskaber i Danmark*. København: Strandberg Publishing

Smith, K.K. og Berg, D.N (1987, red. 1997) *Paradoxes of Group Life*. San Francisco: Jossey-Bass

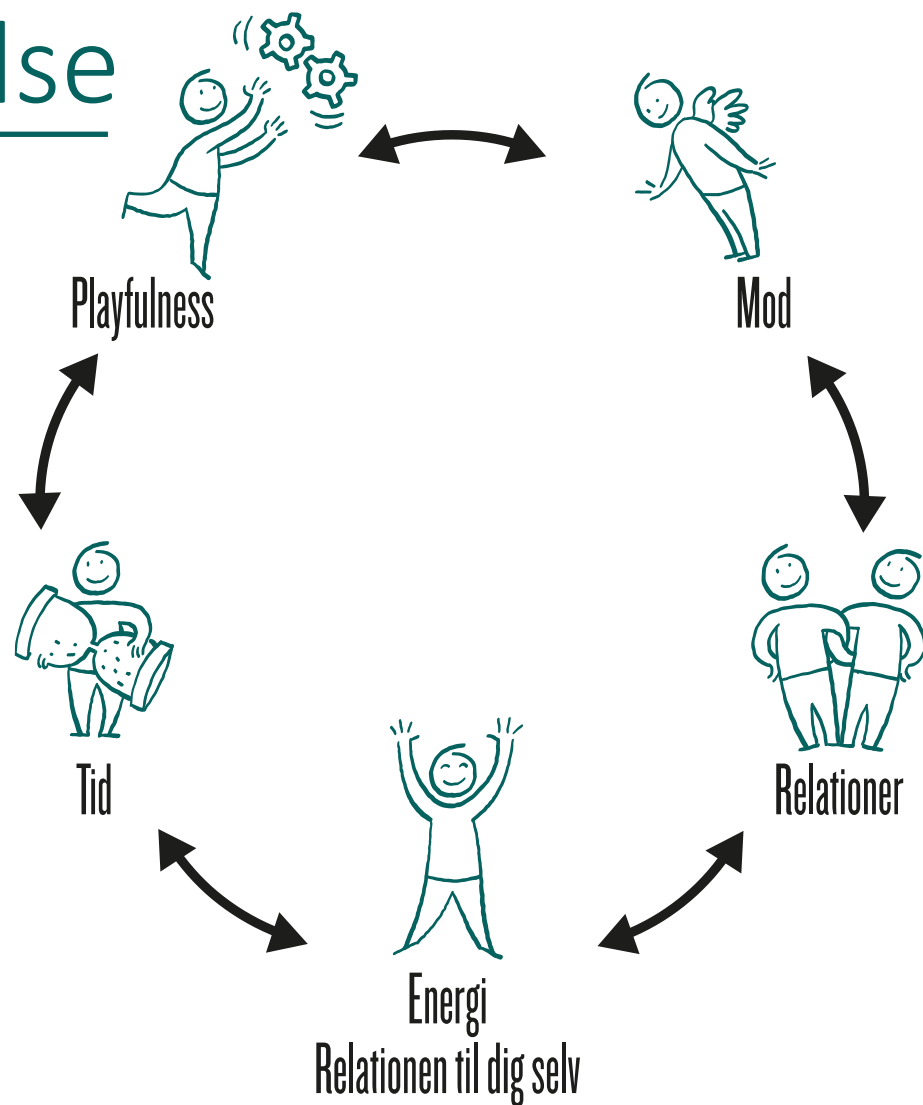
Thingstrup, M og Poulsen, L. (2018) *Bogen om Absalon*. København: Haslund Publishing.

Thingstrup, M. (2020) *Fællesskabets paradokser i: Erhvervpsykologisk tidsskrift* (1)



Livsledelse

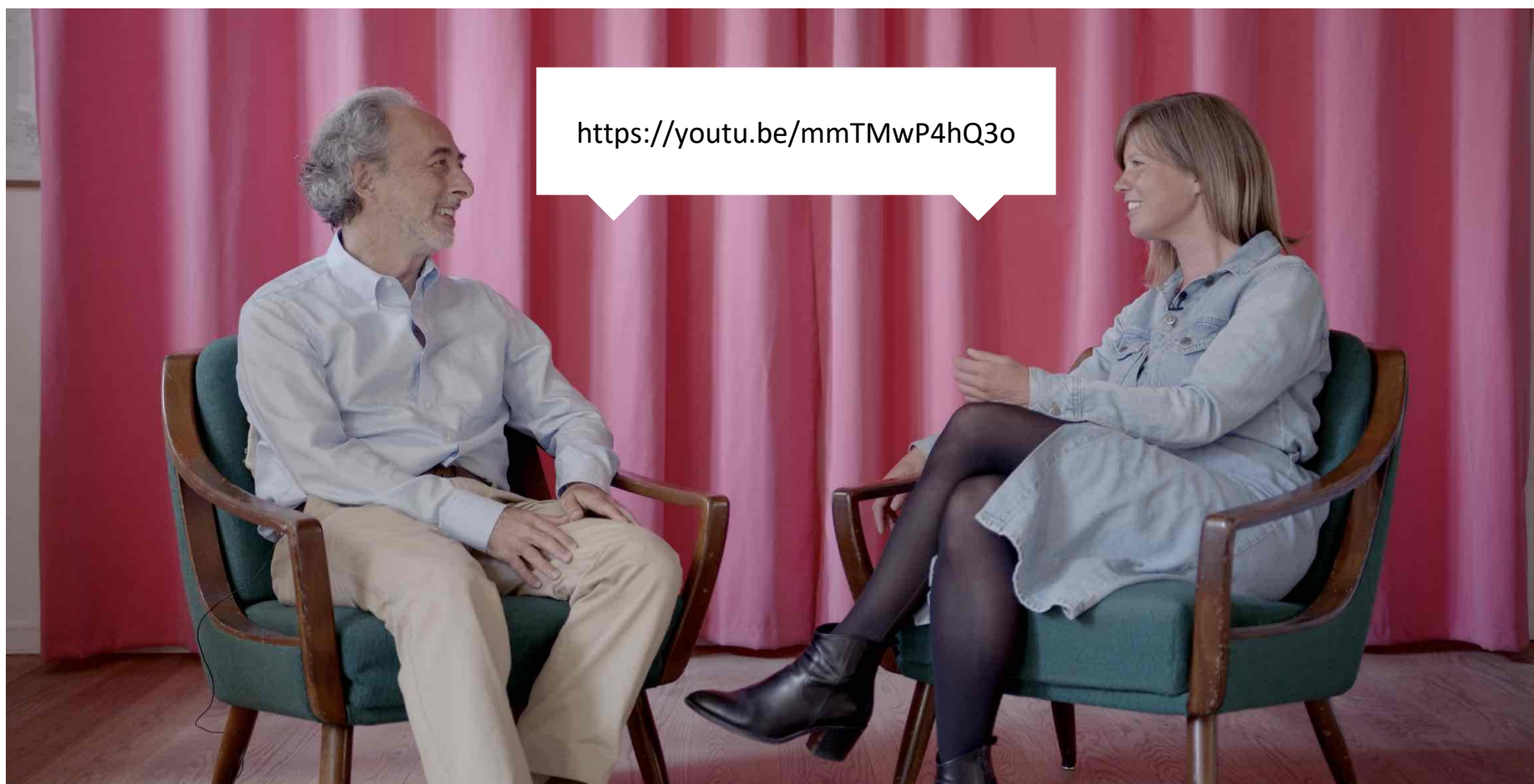
Model





Se med

Ledelse af fællesskaber – samtale med Lennart Lajboschitz



Tak!



Publikationer kan findes på
www.mettethingstrup.dk



Find mig på LinkedIn og lad
os gerne connecte der. Her
publicerer jeg nyt om
fællesskaber løbende



Frokost og udlevering af nøgler

kl. 13.00: Bål og øvelser udenfor
– husk passende tøj

Næste programpunkt

Kl. 13.00: Båltale v. Flemming Møldrup.

Vi mødes udenfor under overdækket terrasse.

HUSK at klæde dig godt på til vind og vejr.

Vi skal være retur i Storebæltssalen kl. 15.00.

Hvad tager du med dig fra Mette og Flemmings oplæg?



Facilitering: Tag rød Legoklods



Grafisk facilitering: Tag blå Legoklods

Husk at tage din Legoklods med retur – vi skal bruge den i morgen



LÆRINGSREJSEN

NETVÆRKSDØGNET
2023 - FÆLLESSKABER





Middag i restauranten kl. 18.30

Program tirsdag

- 07.30: Morgenmad og check ud af værelser
- 09.00: Gennemgang af dagens program & opsamling fra i går i Storebæltssalen
- 09.30: Carsten Beck: "Hvordan ser fremtidens fællesskab ud" i Storebæltssalen
- 10.15: Valg af workshops i Storebæltssalen (inkl. energisnacks)
- 11.00: Workshops
- 12.40: Opsamling og tak for de sidste +24 timer i Storebæltssalen
- 13.00: Tag en frokostpose 2go
- 13.30: Bussen afgår mod Slagelse st.





FORBUNDSSANGEN

SKREVET TIL FINANSFORBUNDETS STIFTENDE LANDSMØDE 7. - 8. NOVEMBER 1991 I ODENSE.

1 - Når en tanke bliver født

TEKST: JØRGEN A. CHRISTIANSEN
MELODI: GILBERT BECAUD

Når en tanke bliver født
og skal føres ud i livet,
skabertrangen føles magtfuld, stærk og sund.
Brikker pusles, slibes til,
derved formes de værdier,
der som en idé skal gøres evig ung.
Sammen vil vi det bedste,
skabe lys for de næste,
Plante frø, der i tankerne skal bo.
Enighed skal vi dyrke,
vor kultur er vor styrke,
alt det nye skal vokse op og gro.

At erkende for os selv
det er tid at samle kræfter,
og at handling det er bedre nu end ord!
Tvivlen bliver til en tro,
der vil føre frem derefter,
forme vejen, der bli'r vor og sætte spor.
Sammen vil vi...

Der er tider, hvor det er,
at man standser op og tøver,
man er som en fugl, der daler ned mod jord.
Men når tanken slippes løs - og i klang med
fler' udøves,
vokser sangen op og bli'r et vældigt kor!
Sammen vil vi ...

FINANSFORBUNDET

Program tirsdag

- 07.30: Morgenmad og check ud af værelser
- 09.00: Gennemgang af dagens program & opsamling fra i går i Storebæltssalen
- 09.30: Carsten Beck: "Hvordan ser fremtidens fællesskab ud" i Storebæltssalen
- 10.15: Valg af workshops i Storebæltssalen (inkl. energisnacks)
- 11.00: Workshops
- 12.40: Opsamling og tak for de sidste +24 timer i Storebæltssalen
- 13.00: Tag en frokostpose 2go
- 13.30: Bussen afgår mod Slagelse st.



**Skriv en god
oplevelse/læring du tager
med dig fra i går**



Workshops



Dit bæredygtige
arbejdsliv



Dit fremtidsscenarie



Aldersdiversitet
og netværk



Fyld faciliterings-
værktøjskassen med
metoder til håndtering
af uforudsete
situationer



Tegn din
fremtidsvision



Udvælg din workshop og tag Legoklodsene, som matcher workshoppen



engagerende

inspirerende
fællesskab

tilfældighedspræget
visualisering
billeder kan mere end ord
tilvalg til fællesskabet
lærerigt
inspireret
food for thoughts
paradoks
positivitet
styring
nyt input
indsigt
kompetencegivende
fællesskab styrer
overvældelse
varmt
reflektion
spændende indlæg
afvekslende
positivt
rammesætning
forventningsafstemning
horizontåbnende
ny tilgang til udfordring
fremtidsfælleskaber
netværk
sparring
åbenhed
håb
dialog
paradokser
tilvalg
mangfoldigt
fantastisk
ansvar
båltanker
kreativitet
bål
inspiration
samtaler
samhørighed
relationer
inspirerede
engagerende

Tak for din deltagelse i Netværksdøgnet 2023

Kom godt hjem