



THINGSTRUP
ERHVERVSPSYKOLOGI

FÆLLESSKABER

– i et psykologisk perspektiv

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)



THINGSTRUP
ERHVERVSPSYKOLOGI

Almenr

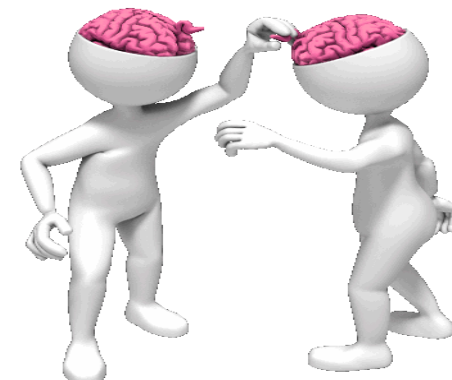
fremtidens boligfællesskaber

Min baggrund



ZANZIBAR for voksne
SOMMERHØJSKOLE

Adventure, kulturforståelse & Personlig udvikling



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

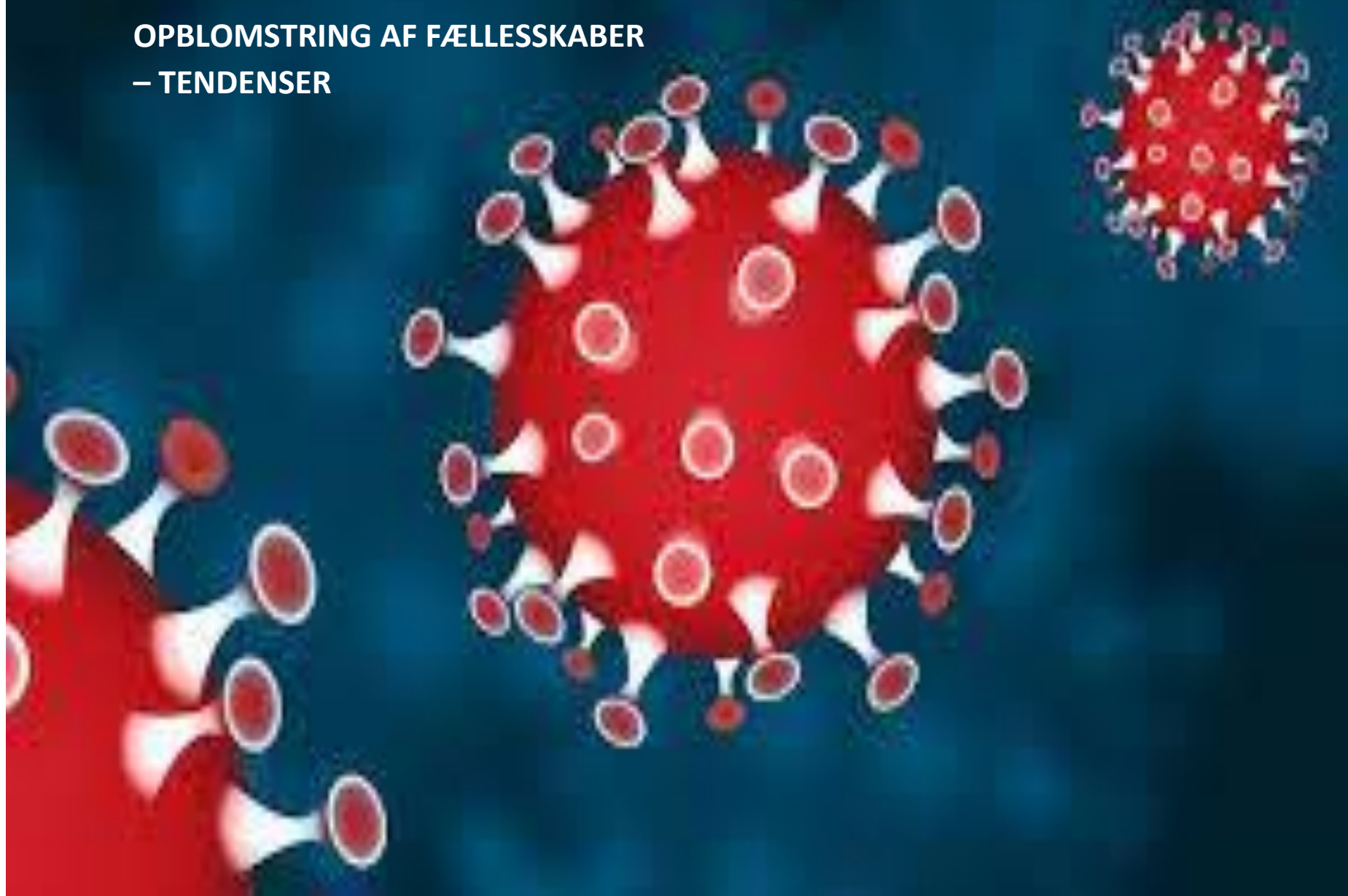
Fællesskaber & dig

Fokus på fællesskaber

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



OPBLOMSTRING AF FÆLLESSKABER – TENDENSER



Hvorfor efterspørgsel på fællesskaber

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

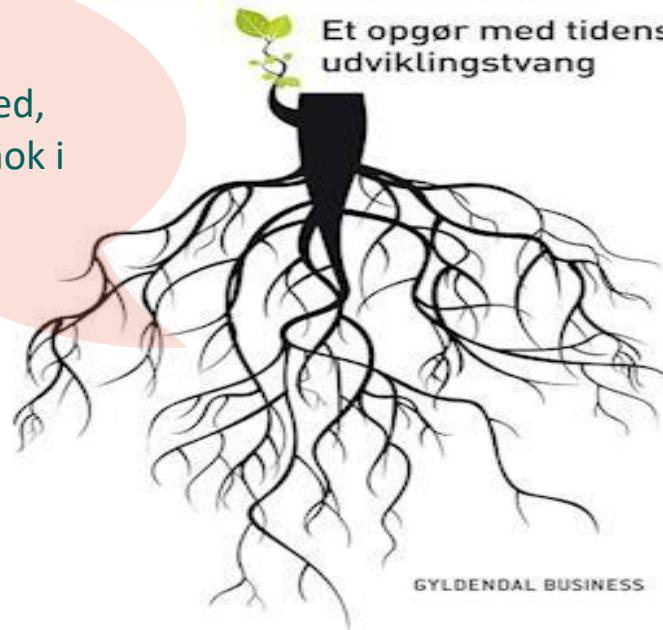
Kimen til individets frihed,
udspringer paradoksalt nok i
fællesskabet.

Next step
"STÅ SAMMEN?"

SVEND BRINKMANN

STÅ FAST

Et opgør med tidens
udviklingstvang



*"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"

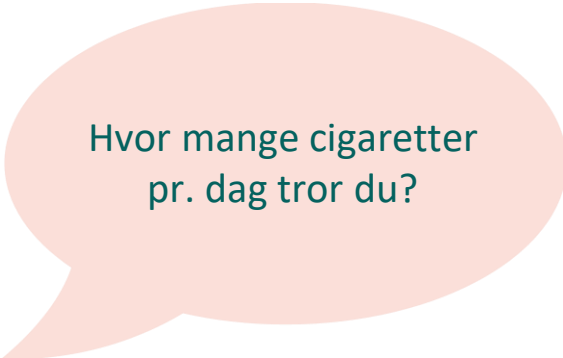
Psykolog Christopher Person

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

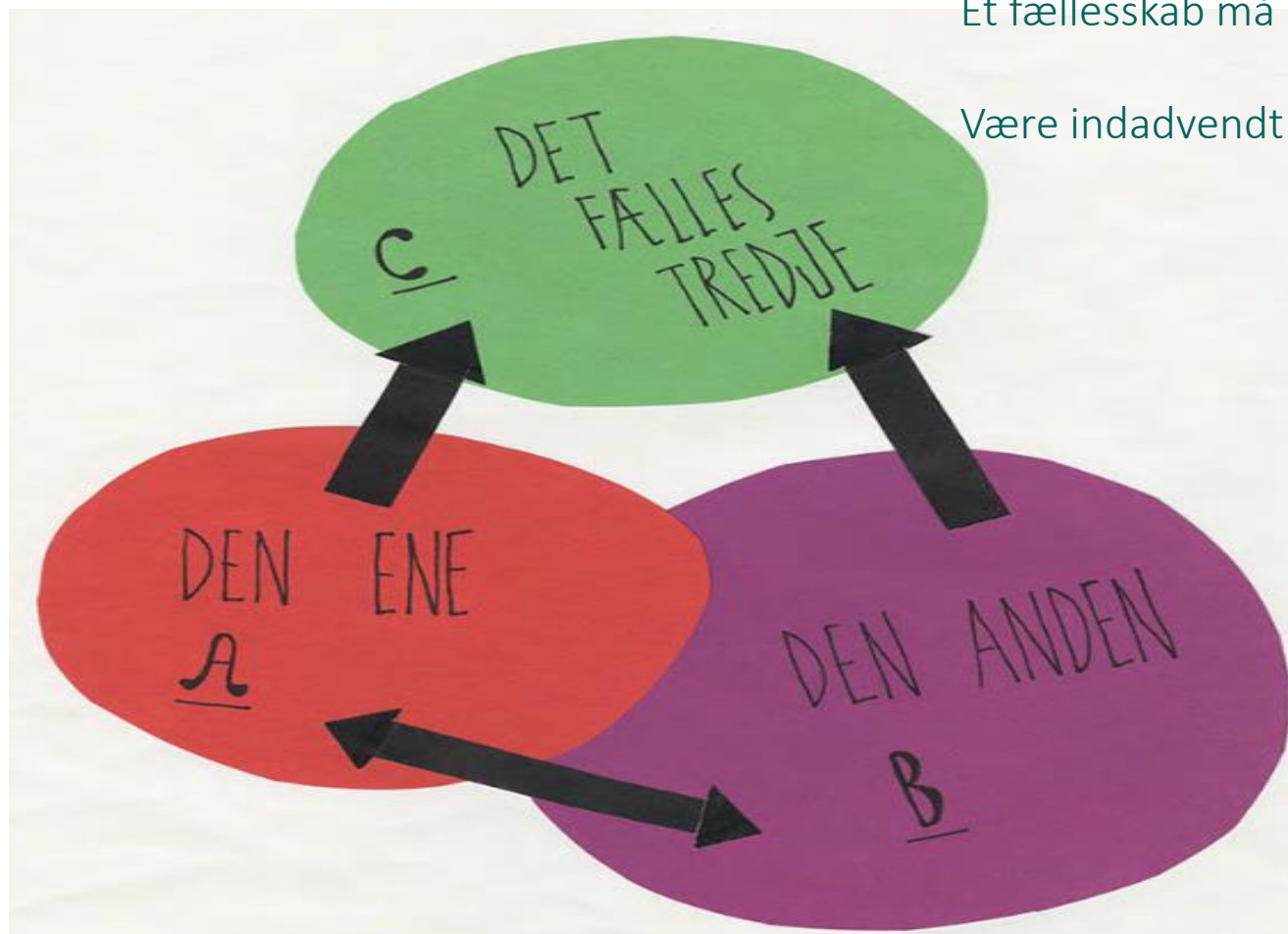
Det henviser IKKE til parti-politik

Fællesskaber

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

Et fællesskab må have en fælles sag

Være indadvendt OG udadvendt

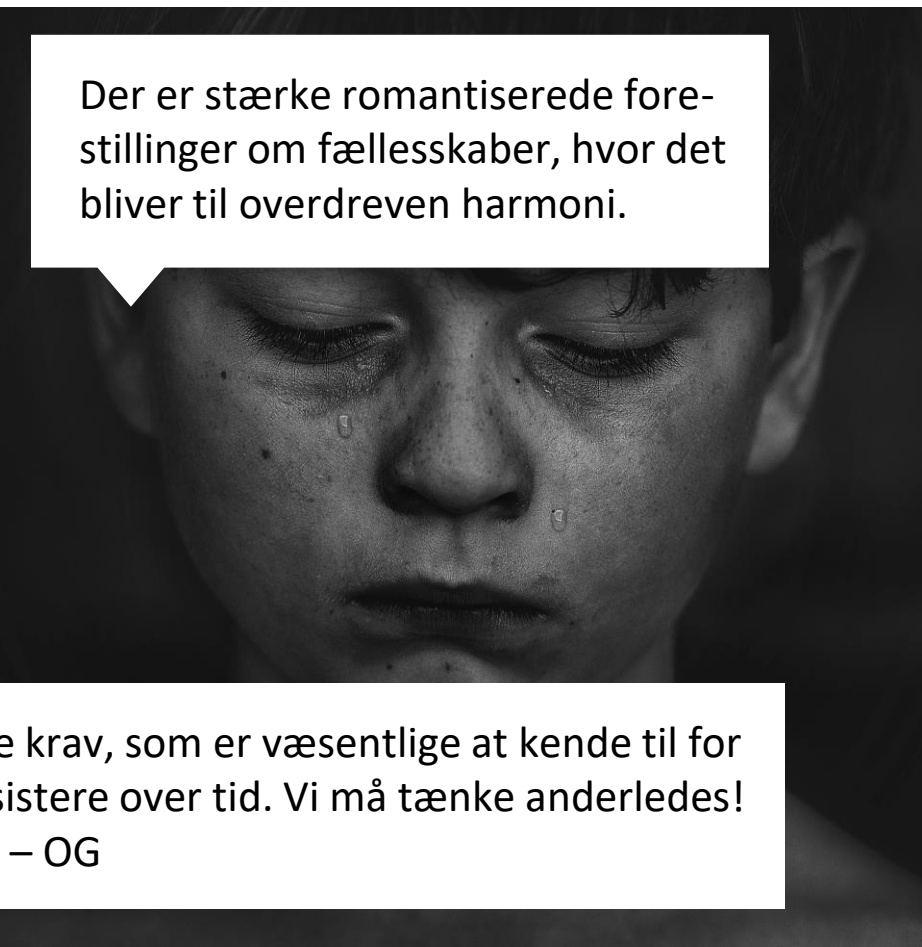


Hvad er fællesskaber?

Fællesskaber er ikke per se positive!



Verdens første bofællesskab,
Sæterdammen (1972).



Der er stærke romantiserede fore-
stillinger 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, containing the text 'LÆS IKKE DETTE SKILT!'.

**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?



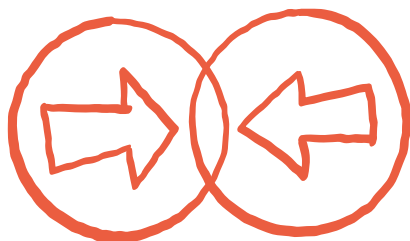
Kilde: M. Thingstrup (2020)

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

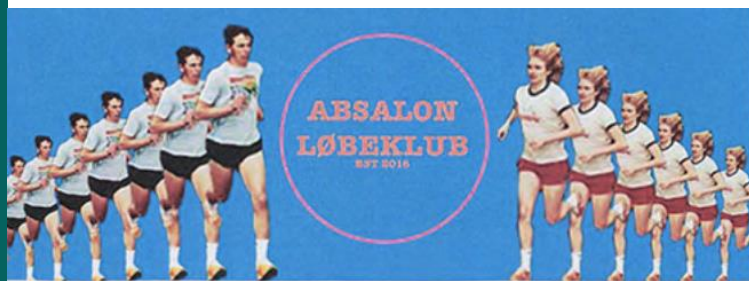
Hvor mange dage
om året tror I?





#Facts

Hvor mange aktiviteter afholdes i Absalon om ugen?



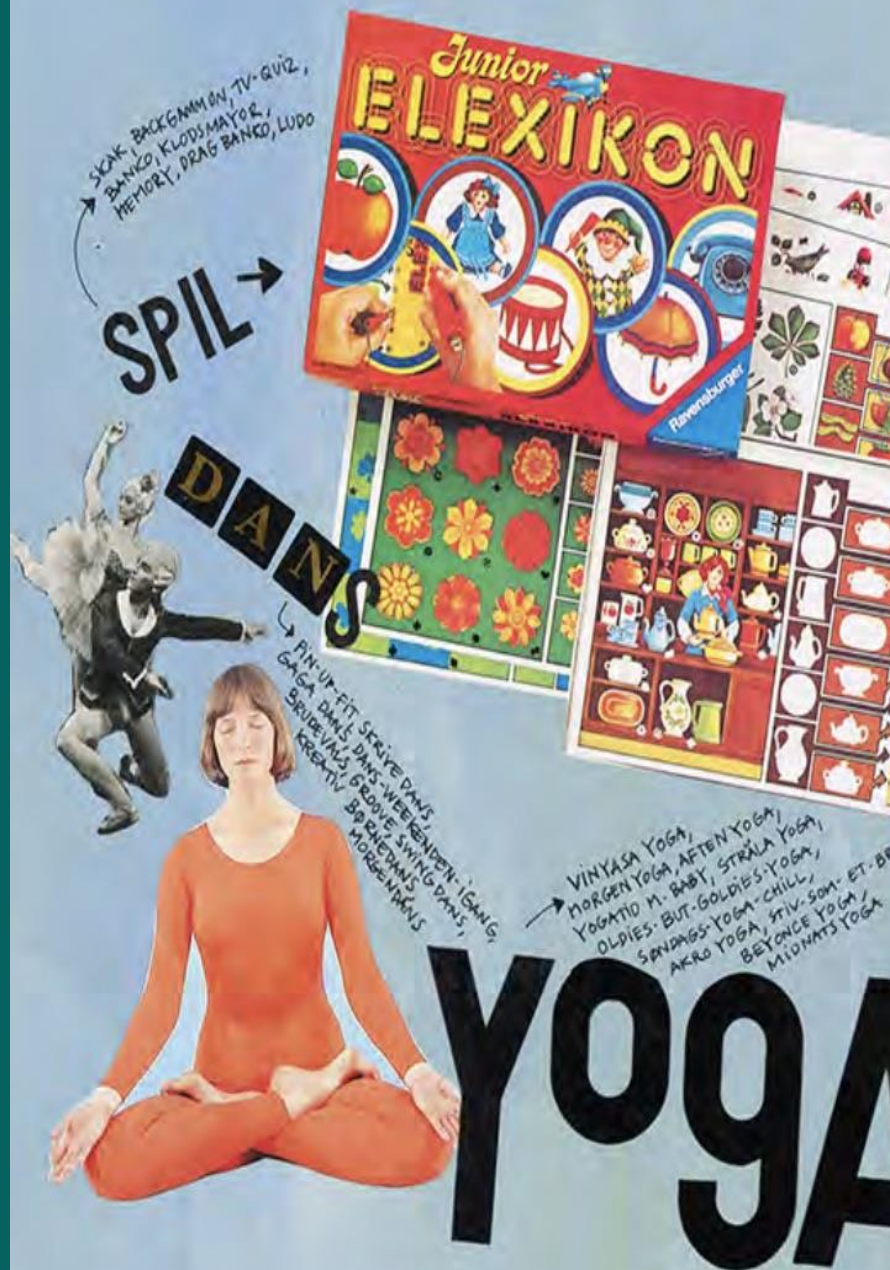
BANKO

THESE THINGS



#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

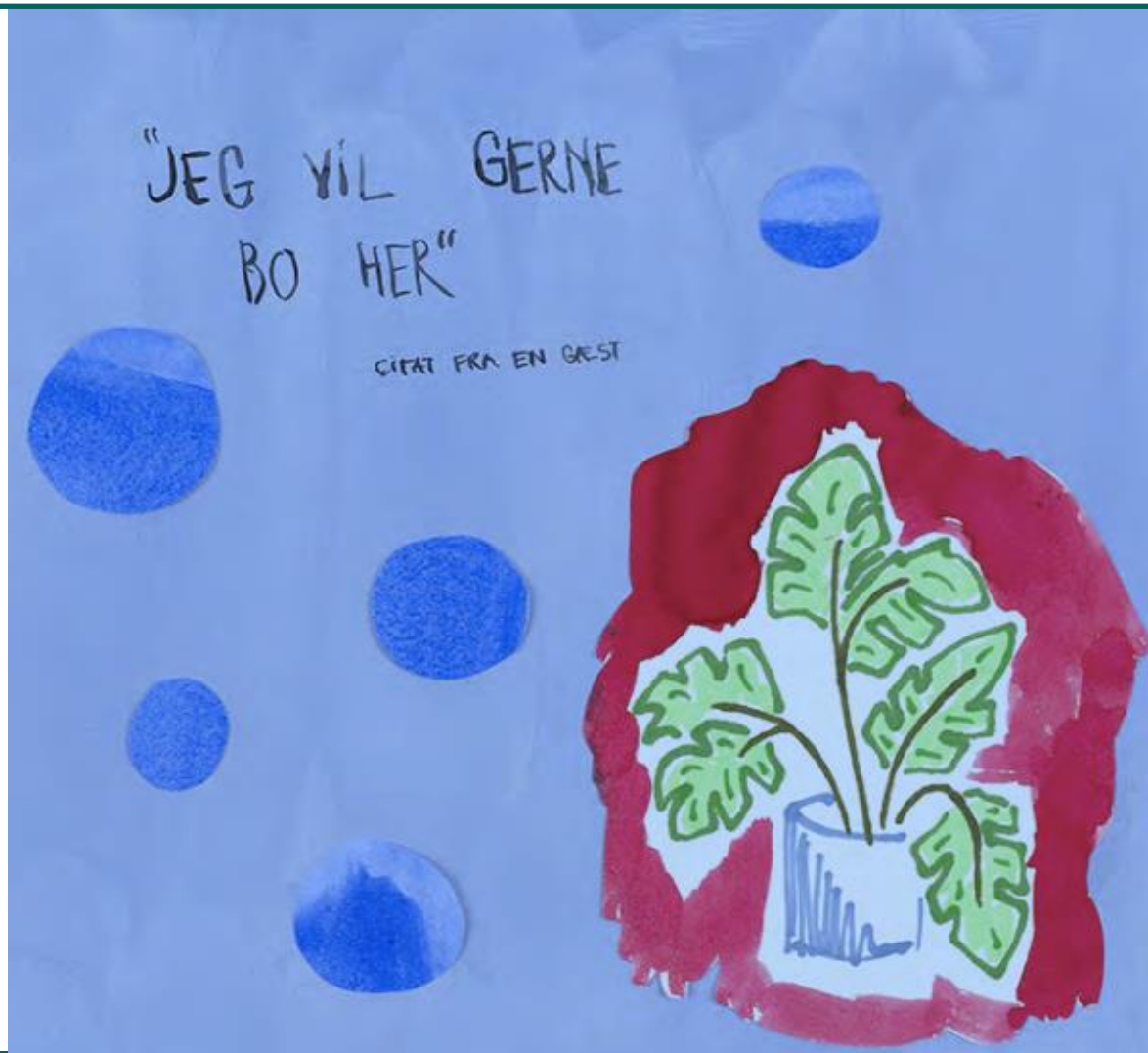
Skab stemning

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:

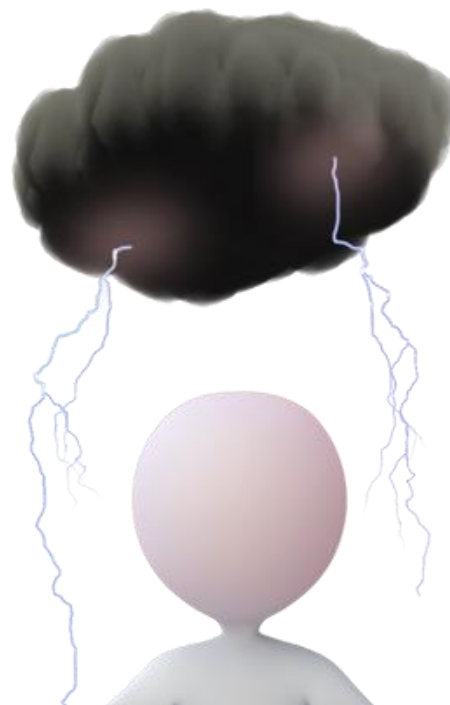
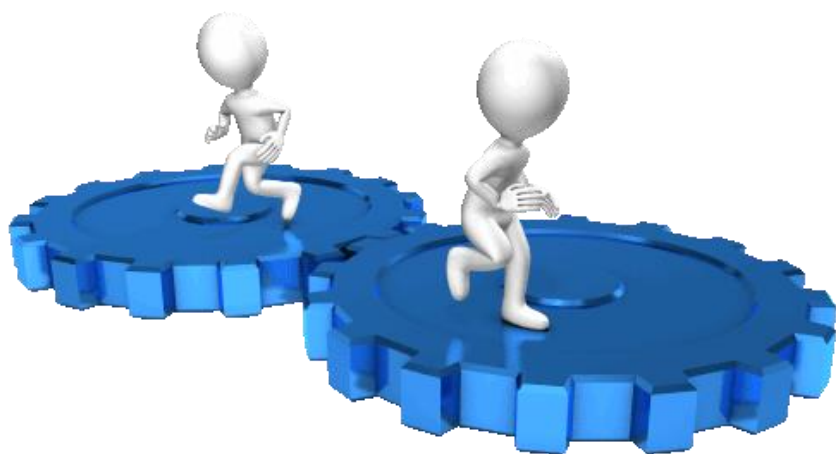
Gør noget!





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

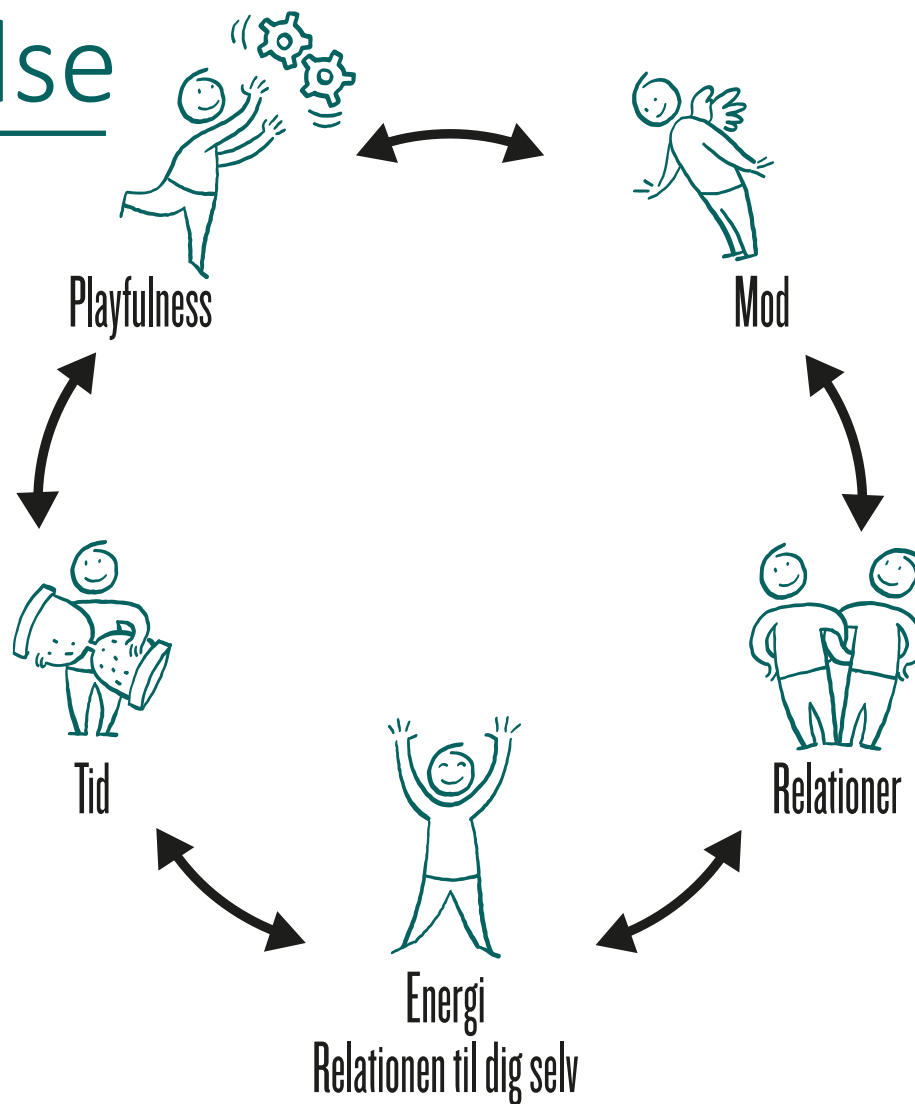
Thingstrup, M og Poulsen, L. (2018) *Bogen om Absalon*. København: Haslund Publishing.

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



Livsledelse

Model

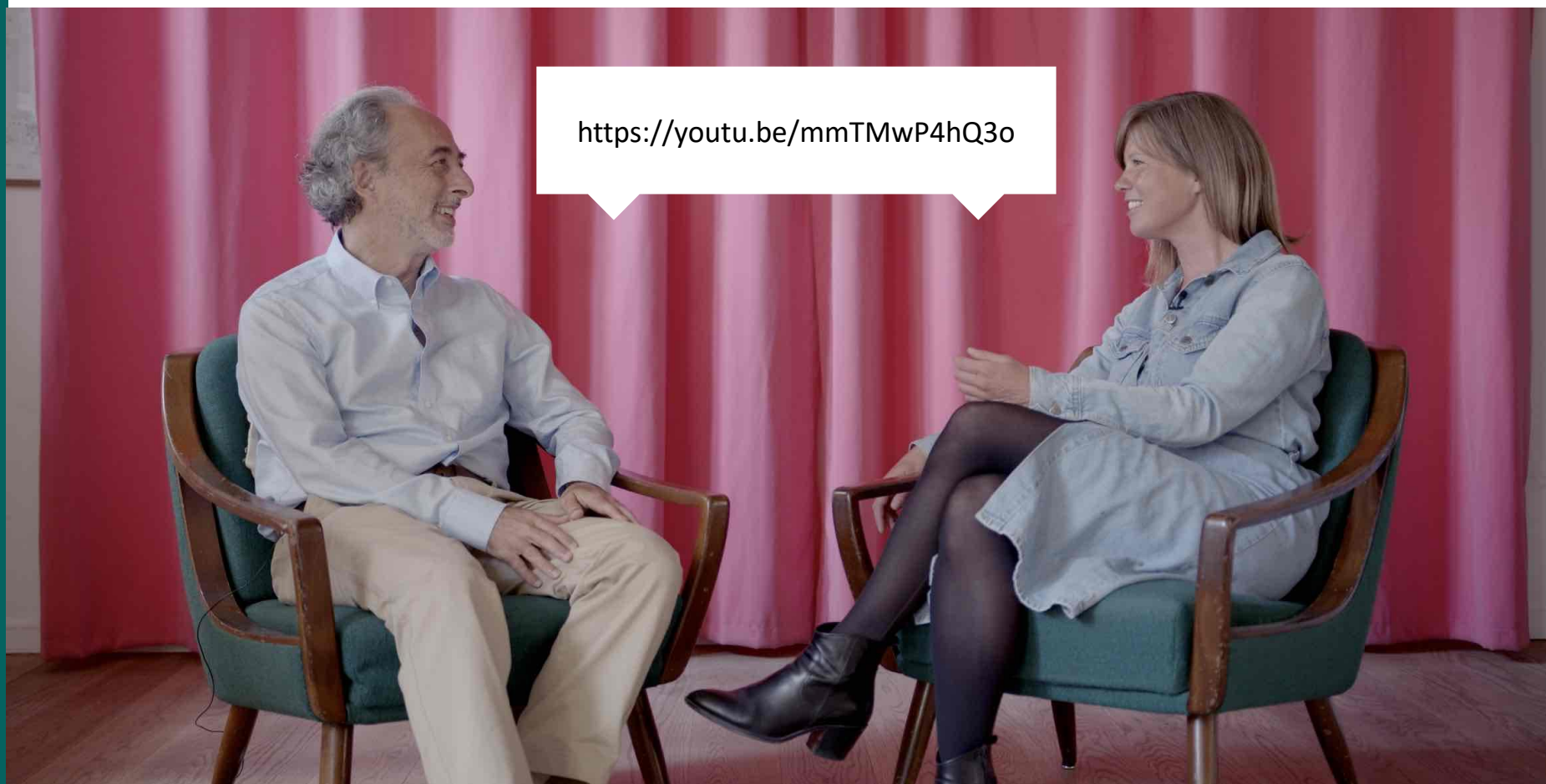




Se med

Ledelse af fællesskaber – samtale med Lennart Lajboschitz

<https://youtu.be/mmTMwP4hQ3o>



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

