



Skal vi spise sammen? Nye former for medborgerhuse, bofællesskaber, og madfællesskaber åbner dørene over hele landet



Mette Thingstrup har skrevet bogen *Absalon – et moderne folkehus* om det moderne forsamlingshus Absalon, der ligger på Vesterbro i København

Vi har lyst til fællesskaber

Øjenkontakt og fysiske møder er livgivende på en anden måde end virtuelle møder. Derfor bliver bofællesskaber, madfællesskaber og andelsgårde populære i disse år, forklarer erhvervspsykolog og fællesskabskonsulent Mette Thingstrup

TEKST
CHRISTIAN
GARDE

Hvor vigtigt er fællesskab for os?

At føle sig knyttet til andre mennesker, at høre til i en sammenhæng er et fundamentalt menneskeligt behov, som vi har glemt lidt i individualismens navn. Tilhør og nære relationer topper listen over faktorer, der har betydning for, hvor længe vi lever. Det betyder altså mere end både rygning, motion og overvægt, konkluderer et amerikansk studie fra sidste år. Samtidig er der masser af studier, der viser, at det at være ensom kan føre til tidligere død. Vi har haft fokus på den fysiske sundhed, men vi har stadig ikke helt forstået betydningen af det mentale og det interpersonelle. Det er heldigvis ved at ændre sig.

Hvorfor glemte vi værdien ved fællesskaberne?

Noget af det, der har drevet individualiseringen og det boom af selvhjælpsbøger, som vi oplevede i begyndelsen af 00'erne, er jagten på selvrealisering, hvor vi begyndte at søge indad. I denne søgen blev vi navlebeskuende og glemte værdien af relationer og at være der for andre. I dag er der ved at opstå en større forståelse for, at vi har brug for at føle os relateret til andre for at føle mening og trives.

Har vi rammer, fællesskaber kan trives i?

Samfundet er ikke altid indrettet til at understøtte vores behov for ansigt til ansigt-relationer. Vi

ser det blandt andet i vores boformer. I 44 procent af alle husstande bor der kun én voksen. Vi ser det også på arbejdspladsen, hvor mange sidder bag en skærm dagen lang. Blandt de unge findes der mange virtuelle fællesskaber, hvor skærmen er blevet mødestedet i stedet for at mødes ansigt til ansigt. Og det er et problem, for det giver slet ikke det samme, som når vi mødes fysisk og har øjenkontakt, viser forskning. Det kan måles i hjernen. Når vi eksempelvis hilser på hinanden i det virkelige liv, bliver der frigivet stoffer i hjernen, der blandt andet løfter humøret.

Hvad er løsningen?

Flere og flere oplever et helt naturligt behov for at være fælles og ser det store potentiale, der ligger i at gøre tingene sammen. Ofte kalder vi på fællesskabet, når nogle har det svært eller føler sig ensomme. Men vi har også brug for at være fælles, når vi ikke har det svært, og når vi eksempelvis vil skabe noget sammen. De bæredygtige fællesskaber er tit dem, hvor vi er sammen om noget

– en sag eller en aktivitet. Deri opstår samhørighed og meningsfuldhed.

Hvilke fællesskaber kunne det være?

Når vi kigger på, hvilke fællesskaber der er i vækst i dag, så er det især bofællesskaber, der kommer igen i en opdateret 2018-version. Vi har hidtil lavet nogle boformer, som er meget målrettede kernefamilier, men i dag er der 37 forskellige familiekonstellationer. Bo-fællesskabet har både en social og en praktisk dimension. I den praktiske dimension kan det handle om at spise sammen og deles om pligterne f.eks. i haven. Det tiltaler mange travle børnefamilier, som på den måde kan få frigivet tid til børnene og måske ovenikøbet kan leve mere bæredygtigt. Den sociale dimension vejer dog ofte tungest, når man spørger folk, der ønsker at flytte i bofællesskab. Både på forældrenes og børnenes veg-

ne. På den anden side værner mange også om privatlivet, så der kommer et paradoks ind her. Der er brug for at tænke både-og i forhold til nye boformer, og det kan lade sig gøre i moderne bofællesskaber, hvor der både er mulighed for at være privat og være fælles.

Hvilke andre typer fællesskaber ser vi?

Der popper flere og flere medborgerhuse og beboerhuse op rundt om i landet – både i provinsen og i storbyerne. Forskellige former for madfællesskaber, hvor folk mødes og spiser sammen. Et tredje fænomen er den nyoprettede forening Andelsgårde, hvor flere går sammen om at overtage et landbrug og starte en bæredygtig produktion. På den måde kan man i fællesskab indfri et ønske om at gøre noget godt for miljøet, som det enkelte individ aldrig ville kunne opnå ved for eksempel at købe økologisk og sortere sit skrald rigtigt. Fællesskabet er blevet in igen, og det er til dels på grund af de fælles projekter, der er blevet vigtige at kæmpe for, hvor

vi her ser klimaet som et af de væsentlige projekter, vi skal lykkes med sammen. I arbejdet med bæredygtighed bliver den sociale dimension helt central for at lave de ændringer, der skal til.

Hvorfor får fællesskaber fokus igen?

Vi er i gang med at genfinde værdien af andre og det at være sammen. Jeg kender flere i 30'erne, der udtrykker, at de ikke gider have sig selv som projekt længere. Det at være noget for andre giver os også værdi som mennesker. Samtidig kan det være stressreducerende at hjælpe andre, viser mange studier. Det er jo interessant, når stress i mange tilfælde måske er årsag til, at man ikke har overskud til at hjælpe hinanden. Så det skal vi have vendt om. Generelt handler det om at få skabt bedre forhold for blandt andet fællesskaber, hvormed vi

kan forebygge mistrivsel frem for at reparere på det enkelte individ, når det mistrives.

Er der mere fællesskab på landet?

Når du har en fornemmelse af, at folk ved, hvem du er, så får du større betydning som menneske. Ved at hilse på hin-

anden anerkender vi hinanden som individer. Jeg vil opfordre folk til at hilse noget mere på hinanden og række ud også til folk, man endnu ikke kender. En ny undersøgelse, som Gallup har lavet for Realdania, viser, at livskvaliteten i yderområderne og landdistrikterne er større end i byerne. Jeg tror, det hænger sammen med, at man kommer hinanden mere ved i lokalsamfundet.

Hvad er et optimalt fællesskab?

Det er et fællesskab, som rummer både en grad af forpligtelse og frivillighed. Vi kan bibeholde en vis autonomi, sætte vores egne kompetencer i spil og samtidig se styrken i andres kompetencer og det at være fælles. Derfor er et stærkt fællesskab også et fællesskab, der kan rumme forskellighed og samtidig har en klar ramme, hvor alle kan bidrage. ☺

»Når vi hilser på hinanden i det virkelige liv, bliver der frigivet stoffer i hjernen, der løfter humøret«

Fællesskabskonsulent
Mette Thingstrup