

# Familie dyrker fællesskabet i FDF

*Familien Alveen Schmidt har fundet et fællesskab i FDF, hvor de får gode oplevelser sammen, og hvor der er plads til, at man kan være sig selv.*

På maven i en rundkreds ligger en flok tumlinge i blå skjorter og armkrog. De er gulerødder, klar til at blive trukket op af jorden af bondemanden. Men det bedste ved legen er ikke at blive trukket i benene hen over græsset og gøre den blå FDF-skjorte helt beskidt. Det bedste er, at de voksne er med.

#### Voksne leger også

- Leg kan noget helt særligt, og når de voksne leger med, viser det børnene, at vi vil dem. Derfor siger vi også direkte til forældrene, at de gerne må være med, men de må ikke stå på sidelinjen og se på, fortæller Susanne Alveen Schmidt, der er kredsleder i FDF i Havdrup.

Hun startede selv til FDF som syvårig. Hendes mand, Torsten, har været FDF'er, siden han var seks år, og er i dag leder for en af børnegrupperne. Og deres fire børn, Filippa på 13, Isabella på 10, Liam på seks og Johan på tre år, har alle gået til FDF, siden de blev født.

#### Reb, rafter og shelter i haven

Det er tydeligt at mærke, at FDF-aktiviteterne fylder meget i familien. I haven står en gynge og en vippe, som to af de FDF-grupper, familien er med i, har bygget

af reb og rafter. De har også en shelter, som 10-årige Isabella stolt viser frem. Her har hun sovet alene i 365 nætter for at tage mærket "Snorky". Og sammen med storesøster Filippa har hun netop taget sheltermærket "Shelty", hvor de har sovet i 12 forskellige shelters hen over et år.

- Vi sov blandt andet i en luksusshelter på Krægerup Gods, hvor de lavede bål for os og kom med mad til os, fortæller Filippa, der sammen med far Torsten og deres FDF-gruppe har gået fem kilometer baglæns for at tage dét mærke, mens de i næste sæson skal prøve at sejle i glaskanoer.

#### Plads til at være sig selv

Selvom mange af aktiviteterne i FDF handler om at tage mærker, og færdighedsmærkerne pryder børnenes blå skjorter, så er det fællesskabet og relationerne, de fremhæver.

- Det handler ikke om, hvad vi kan, men at vi gør det sammen, fortæller Torsten Alveen Schmidt. Derfor er der ifølge familien også plads til alle i fællesskabet. Her er ingen konkurrence, og det er også okay at se det hele lidt an.



**” Det handler ikke om, hvad vi kan, men at vi gør det sammen**

Torsten Alveen Schmidt



**FDF** 

- Frivilligt Dreng- og Pige-Forbund (FDF) blev grundlagt i 1902.
- FDF er en folkekirkelig børne- og ungdomsorganisation.
- 25.000 medlemmer i 350 lokale afdelinger, kaldet kredse, fordelt over hele landet.

- FDF er ikke en fodboldklub, hvor konkurrencen og færdigheden i at kunne spille fodbold er det vigtigste. Vi har også en del skæve børn, der har svært ved at passe ind andre steder, fortæller Susanne Alveen Schmidt og uddyber:

- Hvis du har det bedst med at hænge oppe i et træ og se det hele lidt oppefra, så er det okay, så længe du ikke spolerer det for andre. Så kan du være med, når du er klar.

Også Isabella på 10 år oplever, at der er plads til at være sig selv i FDF.

- Jeg behøver ikke udgive mig for at være en anden, end den jeg er. Jeg behøver ikke gøre noget bestemt, jeg kan bare være mig, fortæller hun.

#### FDF er familiens fundament

For Susanne og Torsten er det vigtigt, at deres børn får et godt fundament at stå på i livet, og det får de ifølge parret i FDF.

- FDF giver dem en tro på sig selv og lærer dem, at man godt kan kaste sig ud i det uvante og prøve det. For det handler ikke om at blive til noget, det handler om at blive til nogen, fremhæver Susanne Alveen Schmidt og fortsætter:

- Jeg har været i FDF, siden jeg var syv år, og jeg definerer mig i høj grad som FDF'er. Det er en definition af mit liv. Nogle gange kan jeg også være træt af det, men hvis jeg ikke havde FDF, så tror jeg, at jeg manglede noget, fortæller hun.

■ *Alle fire børn i familien Alveen Schmidt har fået FDF ind med modermælken og har været med til de ugentlige møder, siden de blev født. Børn, der kommer uden en forælder til FDF, skal være mindst fem år for at kunne være medlem.*



**” Det er vigtigt for os som mennesker at høre til og finde mening ud over os selv.**

■ *Mette Thingstrup, erhvervspsykolog (cand.psych. aut.) og specialist i fællesskaber.*

# Fællesskaber forlænger livet

*Fællesskaber får os til at leve længere, øger vores livskvalitet og giver os større mental trivsel, fortæller Mette Thingstrup, der er erhvervspsykolog med speciale i fællesskaber.*

At føle, man er en del af noget, er den sociale faktor, der har størst betydning for vores levetid. Faktisk betyder det mere for vores sundhed, end det gør at kvitte cigaretterne eller takke nej til alkohol. Omvendt peger undersøgelser på, at ensomhed er lige så skadeligt som at ryge 15 cigaretter om dagen, ligesom ensomme mennesker har større risiko for hjertekar-sygdomme.

#### Vi har behov for at høre til

Det er svært at pege på den præcise årsag til, at fællesskaber er sunde for os. Men det psykologiske behov for at opleve, at vi hører til, og at der er nogen, der har brug for os, er vigtige faktorer, forklarer Mette Thingstrup.

- Fællesskaber er en måde at forebygge mistrivsel, fordi vi som mennesker oplever, at vi har værdi udover os selv, når vi kan hjælpe andre, uddyber hun, men understreger, at man ikke kan løse problemer som ensomhed udelukkende ved at etablere fællesskaber.

- Det er vigtigt, at vi reelt har noget at være fælles om. Et fællesskab er ikke noget, vi kan pådutte andre, men i stedet noget vi kan give lyst og inspiration til at

deltage i fremfor at tænke, det er noget særligt til eksempelvis ensomme. At være en del af et fællesskab og føle, at man hører til, er et almen menneskeligt behov.

#### Gode fællesskaber er forpligtende fællesskaber

Ifølge Mette Thingstrup er gode fællesskaber netop karakteriseret ved, at man har noget at være fælles om, for eksempel en aktivitet eller en sag, og at fællesskabet er forpligtende.

- Som når man har forpligtet sig på at komme hver torsdag i idrætsforeningen, fordi der er nogen, der har brug for dig. At indgå i fællesskaber handler om at opleve, at vi er sammen om noget, og føle, at man kan være noget for nogen, fortæller hun.

Hvis man vil understøtte en fællesskabskultur i samfundet, er det samtidig vigtigt, at fællesskabet er let at træde ind i, så det ikke lukker sig om sig selv og bliver ekskluderende.

#### Opblomstring af fællesskaber

Efter en årrække med et stort fokus på selvrealisering og den enkeltes jagt på lykken, oplever erhvervspsykologen nu, at der er flere, der søger udad mod andre og mod fællesskaberne.

- Tidligere har vi negligeret vores behov for fællesskaber, og hvor vigtigt det er for os som mennesker at have et sted at høre til og finde mening ud over os selv, men måske er vi nu nået til et sted, hvor vi har fået nok af, at alting hviler på den enkelte, reflekterer Mette Thingstrup.

Samtidig er der fra politisk hold kommet et større fokus på at etablere og understøtte fællesskaber. Derudover er værdien af fællesskaber gået op for mange i forbindelse med corona, hvor mange indså, hvad de gik glip af, og hvad fællesskabet gav dem.

#### Gode råd til at skabe gode fællesskaber i samfundet

- Gør det tydeligt, hvad I er sammen om, for eksempel en aktivitet eller en sag, og gerne noget udover jer selv.
- Gør det let at være en del af fællesskabet – giv plads til den enkelte i gruppen, og sørg for, at fællesskabet ikke lukker sig om sig selv og bliver ekskluderende.
- Forstå fællesskabets dynamik – måske vil I ikke alle sammen det samme, men snak om det, og tænk over, hvordan I skal vægte de forskellige ønsker og krav.
- Tag ledelse på fællesskabet, så I snakker om, hvordan jeres fællesskab skal udvikle sig, og hvor I er på vej hen.