

## ET FÆLLESSKAB MED HÅB OG HANDLING

### GUIDE: Sådan kan du skabe nærhed på afstand

Er du en del af et frivilligt fællesskab? Eller er du måske ansvarlig for at organisere et? Så spekulerer du garanteret på, hvad du kan gøre for at bringe folk sammen, nu vi er adskilt.

Denne guide giver dig tips til, hvordan du kan skabe nærhed gennem nøje tilrettelagte dialoger online. Gennem historiefortælling kan vi bevæge hinanden fra at føle os isolerede og bekymrede til at opleve samhørighed og håb.

En af de største byrder for os alle netop nu, er mødet med den store uvished og de konstante omstillinger, hverdagen byder os.

Vi anbefaler derfor, at I inspirerer hinanden ved at finde på nye små hverdagshandlinger eller *life hacks*, der kan være konkrete svar på de daglige udfordringer, deltagerne møder i lyset af corona virussen.

Det fællesskab, som vi troede vi for en stund havde mistet, bliver pludselig en ressource igen, når deltagerne oplever nærværende samtaler, føler sig mindre alene, måske griner sammen og hjælper hinanden med at finde svar på, hvordan vi skaber små øjeblikke af glæde og mod i en svær tid.

Samlingen kan dermed hjælpe til at booste eller genstarte jeres fællesskab under de nye og anderledes vilkår.



**Kernen er en tretrinsraket**

## Nærhed på afstand

### 1 times samling om håb og handling

1. Intro - 5 minutter
2. Tjek ind: start hvor folk er - 5 minutter
3. Del historier - 30 minutter
4. Find Håbet - 5 minutter
5. Handling: Kan I finde tyve life hacks på ti minutter? - 10 minutter
6. Tjek ud: hvad går jeg herfra med - 5 minutter

#### 1. Gør det tydeligt, hvorfor I mødes, og hvad planen er

- Hvis du har mulighed for det, så giv deltagerne mulighed for at logge på, teste mikrofonlyd, video og chatfunktioner før I starter
- Læg for med at introducere dig selv, formål, program og normer for online samtalen
- Måske har du forberedt en enkelt eller to af deltagerne på at sige helt kort, hvorfor de er med og hvad de håber at få ud af at deltage. Motivation smitter og hjælper jer godt i gang sammen.

#### 2. Start hvor folk er med en check-in runde

- Lav en fælles check-in runde, så alle kommer på banen og får en føling med hinanden.
- Bed deltagerne om at sætte deres program op sådan, at de kan se flest muligt ansigter
- Lav runden sådan, at hver deltager vælger et ord, der beskriver, hvordan de har det.
- Vær præcis så folk forstår, at man *KUN* skal sige et ord, og ikke forklare hvorfor. Det gør du ved at vise hvordan, og hurtigt give ordet videre til den, der er til højre for dig på skærmen og bede personen gøre som du.
- Lav evt. et slide med ord, så deltagerne kan finde inspiration.

HVORDAN	Modløs		Frustreret	HAR DU DET?	
		Glad	Entusiastisk		
					Bakket op
		Tvivlende	Isoleret		
			Håbefuldt		Selvsikker
		Vred	Stolt		Usikker

#### 3. Del jeres historier - og styrk jeres fælles historie og samhørighed - 30 minutter

Historier er noget vi alle har, og naturligt kan dele under de rette rammer. Historiefortælling er samtidig et værktøj mange bruger omend på forskellig vis. Det er særligt velegnet til at skabe fællesskab og fremme håb og motivation.

Se vores gennemgang af metoderne på [www.deltagerdanmark.dk](http://www.deltagerdanmark.dk). Vi tilbyder også særskilt online træning i historiefortælling, se mere under <https://deltagerdanmark.dk/oplaeg-kurser-workshops/>.

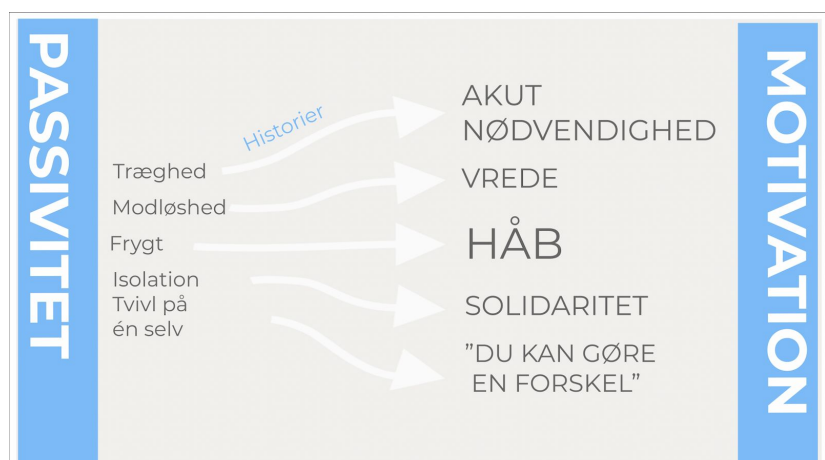
Det særlige ved metoden er, at den giver plads til det rette mix af *individualitet* og *fællesskab*, og hjælper individer og grupper til at overkomme udfordringer, identificere fælles værdier og ressourcer samt skabe håb.

- Start en runde, hvor du indleder med at dele din egen historie om, hvordan du har følt dig udfordret af corona-krisen, og hvad du har gjort for at skabe trøst, glæde og energi. Karakter og kvalitet af den første historie sætter rammen for resten.
- Sæt gang i en fortællerunde i gruppen - er I mere end otte, så del jer op i mindre grupper
- Sørg for at spørgsmålet, som deltagerne skal svare på er tydeligt for alle. F.eks. "Beskriv en situation, hvor du har følt dig udfordret - hvad gjorde du?" eller "Beskriv en situation, hvor du fandt trøst, glæde eller energi - hvad gjorde du?"
- Bed alle tænke over fælles værdier og inspirerende handlinger fra hver historie undervejs
- Lav en opsamling, hvor du involverer deltagerne:
  - Hvad går igen i jeres historier?
  - Hvilke værdier deler I som fællesskab?
  - Hvilke handlinger har inspireret jer i de andres historier?

#### 4. Find håbet - 10 minutter

Vellykkede historier bygger bro fra "jeg" til "vi" og fra følelser, der hæmmer vores handlekraft til følelser, der fremmer handlekraft, se boks.

Det er *ikke* terapi, men en indøvet metode til at hjælpe fællesskaber dele erfaringer, handlinger og identificere fælles ressourcer.



Følelser smitter. Når historier og nyheder om angst og fare fylder hverdagen, trænges håb og handlekraft nemt i baggrunden. Og vi risikerer at smitte hinanden med modløshed.

Du skal gennem dit lederskab i gruppen hjælpe folk til at finde kilder til håb i hinandens historier og i verden derude. Håb er ikke at forveksle med optimisme. Håb er troen på, at det nytter at prøve. At vi med fælles hjælp kan handle for at overkomme udfordringer.

- Bed derfor folk tænke over, hvad der giver dem håb ved at være del af jeres fællesskab
- Bed dem dele det med resten af gruppen. Du kan evt. bruge chatten eller sende folk ud og snakke om det i mindre grupper.
- Dermed kan du hjælpe folk til at opdage fællesskabet som en ressource, de kan læne sig op ad, når de skal håndtere omstillingen til et nyt liv.
- Husk at notere kilder til håb ned.

## 5. Hvad kan vi gøre - sammen og hver for sig?

I kan slutte af med at lave en fælles brainstorm over ting, vi kan gøre hver især eller sammen, som skaber glæde og energi. Vi foreslår at tale om det som Life hacks, fordi det giver det et let og handlingsorienteret præg. Vis deltagerne et sjovt billede af et life hack og skab en let stemning, der fremmer kreativitet.

### Spørg folk

- Hvilke udfordringer har været nævnt af både store og små hidtil?
- Hvilke life hacks er poppet op undervejs? Dvs. Hvilke handlinger eller valg og positive resultater har været nævnt i jeres samling hidtil?
- Hvilke nye ideer eller inspirerende måder at tackle udfordringer på, kan vi finde på?



Bed folk brainstorme i chatten og bed de, der har gode ideer om at uddybe. Noter svarene ned undervejs på en skærm, alle kan se. Brug din egen foretrukne teknik til at brainstorme nye ideer frem til flere handlinger, man kan gøre sammen med deltagerne.

Sæt ideerne ind i to kolonner, der skelner mellem individuelle og kollektive handlinger:

Handlinger, vi kan gøre hver for sig	Handlinger, vi kan gøre sammen
<i>"Max se 30 minutters nyheder dagligt om Corona, som WHO anbefaler"</i>	<i>"Mødes en gang om ugen i vores fællesskab og dele historier som nu"</i>
<i>"Spise morgenmad og aftensmad med mine venner online".</i>	<i>"Lave en fælles snapchat"</i>
	<i>"Aftale, at vi laver en ny samling, hvor vi er værter, og hver især inviterer 3 venner eller bekendte med"</i>

## 6. Tjek ud

1. Spørg deltagerne om de har lyst til at mødes sammen igen og følge op på samtalerne, historierne og de fælles ideer.
2. Måske er der opstået en ide til en aktivitet, i kan gøre sammen? Så fordel roller og sørg for at lave klare aftaler om, hvem der gør hvad, hvornår
3. Rund jeres samling af ved at bede deltagerne skrive i chatten, hvad de tjekker ud med.
4. Som afslutning kan I lave mindre grupperum til 1:1 snakke for dem, der har knyttet bånd i løbet af jeres samling - eller I kan give folk mulighed for at lave aftaler over chatten. Jo flere relationer, der skabes i et fællesskab, jo større værdi kan det give for alle deltagerne.

OBS til dig, der faciliterer samlinger for særligt sårbare medborgere: brug din faglighed og kendskab til jeres fællesskab og vær særligt opmærksom på, om der er bestemte deltagere, du tænker skal have mere personlig hjælp. Sørg for at følge op med dem 1:1 efterfølgende. Husk at du i chatfunktionen kan vælge at skrive direkte til enkeltpersoner. Navnlige her kan det være meget brugbart at være to, så I hjælpes ad og kan drage omsorg for hinanden.

*Er du nysgerrig på at dykke mere ned i, hvad der skal til for at involvere og forpligte deltagere, der mødes online? Så tjek også 5 principper for gode online samlinger, se nedenfor.*

----

### **Brug for mere hjælp?:**

1. Webinar med basal intro til hvordan man bruger Zoom til at bringe folk sammen. Gratis for små foreninger og frivillige fællesskaber.
2. Webinar i historiefortælling og tips til afvikling af denne workshop - en efteruddannelse til alle, der har brug for en dybere indføring i Public narrative og kunsten at bygge lederskab og fællesskab gennem offentlige fortællinger, som denne workshop bygger på. 6 timer i alt fordelt på to dage.

## Fem principper for gode online møder uanset format

### 1. Få folk på banen

Når vi mødes bag skærmen, mangler det sociale smøremiddel, der bidrager til gode møder. Indtænk derfor hele tiden involvering af deltagerne med afstemninger, spørgsmål de skal svare på i chatten, gruppearbejde, og hvis I ikke er for mange: runder, hvor alle kommer (kort) til orde. Som vært bør du fokusere på ikke at tale for meget selv.

### 2. Fordel roller og ansvar

Tænk i roller, du kan uddelegere. Tidtager og chat-tjekker er to gode roller at give til deltagerne. Aftal evt. på forhånd med en deltager at dele et indlæg på video eller en illustrativ historie om emnet undervejs. Det skaber afveksling for deltagerne og giver dig en pause.

### 3. Brug digitale dialogværktøjer

De bedste online platforme og værktøjer tillader afstemninger og break out-sessioner, hvor folk går ud i egne rum i par eller grupper. Brug dem og mærk effekten!

### 4. Hold det kort og brug pauser undervejs

Folks tålmodighed med tale er langt kortere på skærmen end ved almindelige møder, og mange er vant til at "second screene", når de ser TV. Hold derfor møderne kortere og mere målrettede, og brug korte afbræk og pauser med omhu. Vi anbefaler møder på max én time. Og med mindre du holder et foredrag, så tal max 2 minutter ad gangen.

### 5. Planlæg grundigt og hav styr på teknikken

Hav styr på, hvad I skal nå, hvad du selv skal sige, hvornår du beder om input i chat og tænk over, hvad du skal sige i tidsrummet, fra du har bedt dem komme med input, til de får trykket 'send'. Test lyd, video og øvelser af inden mødet. Når teknikken knaser, kan det gå ud over både output og stemning. Har du styr på det tekniske, kan det til gengæld give et skønt boost til alle, at det spiller.