

VÆRKTØJ: Historiefortælling som redskab til at bygge fællesskab - trods afstand

Intro: Hvorfor er historiefortælling vigtigt netop nu?

Vi oplever voldsomt indgribende forandringer af vores liv og dagligdag og det byder os hver især løbende at konfrontere uvished og tab. Tab af fællesskab, tab af kontrol over vaner, hverdag og umiddelbar fremtid.

Det fører nemt til følelsesmæssig stress, utryghed og frygt, som kræver trygge relationer og fællesskab at håndtere.

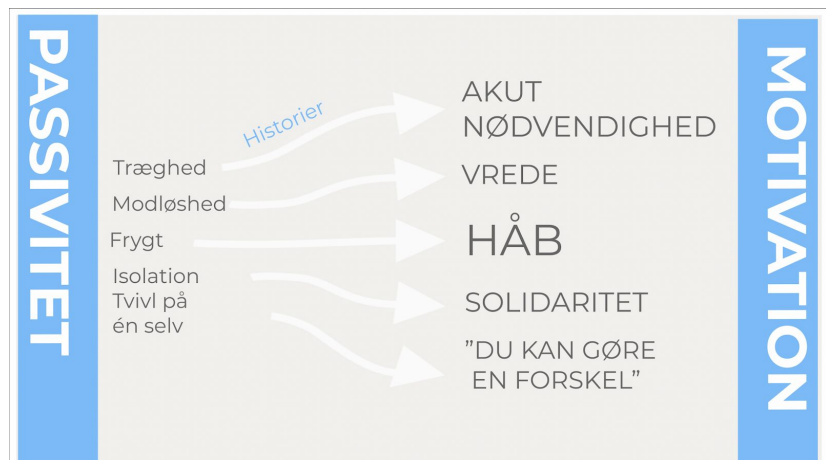
Udvikling af relationer og tilpasningsdygtige og nærværende fællesskaber formet på fysisk afstand er derfor en nøgleopgave for foreninger, organisationer, behandlere og myndigheder i lyset af krisen.

En vigtig ingrediens i den proces er at bruge narrative metoder til at håndtere individuelle og kollektive og udfordringer og opdage nye ressourcer til at overkomme dem.

Fra bekymringer til håb - Fortællinger i lyset af corona

Historier kan modvirke følelser af isolation og bekymring og fremme samhørighed, solidaritet og håb og nye handlinger.

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



Det er *ikke* terapi, men en indøvet metode til at hjælpe fællesskaber dele erfaringer, handlinger og identificere fælles ressourcer. Det er af og til noget, vi gør uden at tænke nøje over det. Brugt med omtanke kan det være ganske effektivt.

Følelser smitter, fordi vi spejler hinanden. 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 eller det, der er værre. Men det gælder lige omvendt: når vi lytter på historier fra folk, vi identificerer os med, som overkommer udfordringer, vi selv kender, så smitter det også. Når vi

kan spejle os direkte i andres handlinger og mærke deres håb, forsoning eller handlekraft på trods af den fælles erfaring af tab - ja så kan et fællesskab hjælpe hinanden til at overkomme udfordringer blot ved at tale sammen, grundigt.

I den narrative litteratur taler man om en såkaldt empati-bro, der hjælper os til at håndtere tab, gennem både anerkendelse og fortællinger om håb. Narrativer der giver fællesskabet et klart valg og muliggør agens eller øget handlekraft i fællesskabet, forstået her som den følelsesmæssige kapacitet til at foretage valg med omtanke.

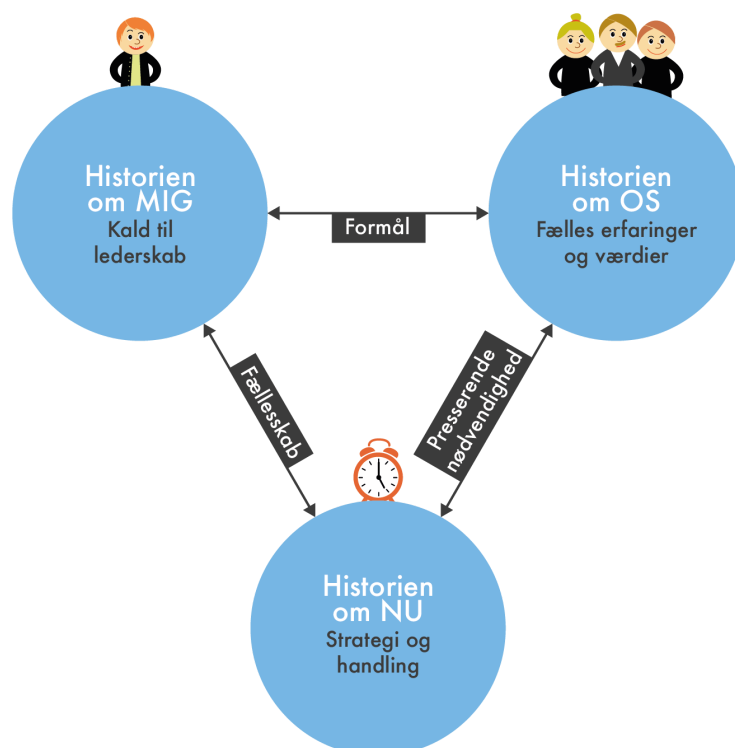
Det er vores erfaring, at man kan afvikle sådanne workshops med særlig effekt for også sårbare fællesskaber, både individuelt og kollektivt. Det er *ikke* en form for terapi, men kan have klare terapeutiske virkninger, fordi det hjælper mennesker ud af isolation eller ensomhed og bidrager med det, vi har mest brug for overhovedet som mennesker: relationer, samtaler og nærvær.

Det er vigtigt at være opmærksom på både etiske og omsorgsmæssige aspekter af deltagernes reaktioner og interaktioner. Dels at være grundig i at definere fælles normer, der skaber tryghed i gruppen og omsorg for den enkelte. Og især være opmærksom på og evt. følge op med deltagere, du som facilitator oplever kunne have særlig brug for det 11: efterfølgende..

Hvad består stærke fortællinger af?

Stærke fællesskabs-fortællinger har tre dimensioner: en historie om mig, en historie om os og en historie om nu. De forbinder den enkeltes personlige historie (Historien om mig) med en fortælling om os og vores kollektive erfaringer og værdier. Med en historie om *nu* sættes fortællingen i spil over for samtiden og viser hvordan disse værdier er udfordrede og kræver af os, at vi handler sammen *nu*. Se figuren her.*

I arbejdet med at motivere folk er historiefortælling et af de mest effektfulde redskaber. At fortælle historier er en afgørende metode til at vække de følelser, der muliggør handling, og til at overvinde



de følelser, der bremser handling. Se figuren ovenfor.

Som det fremgår så bidrager de fleste af de følelser, der florerer i kriser som nu, til at hæmme vores handlekraft. De skal overkommes ved at aktivere følelser til højre - fx håb, solidaritet. Og det gør man gennem fortællinger.

Del 1: HISTORIEN OM MIG

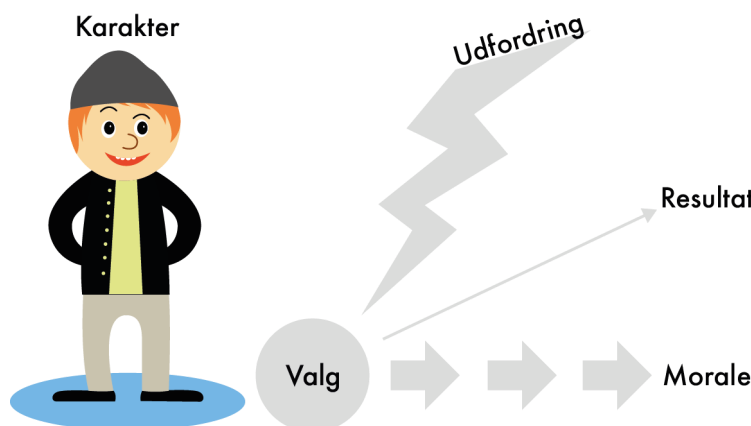
Du fortæller "historien om mig", så andre forstår dig – så de kan opleve de værdier, der motiverer dig til at handle. Nøglen er at fokusere på de øjeblikke her i livet, hvor du har foretaget betydningsfulde valg. Øjeblikke hvor dine værdier farvede de valg, du tog, som svar på de udfordringer, du stod over for.

En historie om mig kan være stærk på grund af det mod, som du viser ved at dele noget af dig selv. Historien skal ikke handle om dine dybeste hemmeligheder. I stedet skal den dreje sig om vendepunkter eller øjeblikke, der har formet dit liv.

En række spørgsmål kan bringe dig på sporet:

- Hvornår oplevede du første gang vigtigheden af at blive hørt?
- Hvornår bekymrede du dig første gang om forhold på din skole, arbejdsplads, dit kvarter eller i samfundet? Hvorfor?
- Hvornår følte du, at du måtte gøre noget? Hvorfor følte du, at du kunne? Hvad var omstændighederne?

Fortællingens struktur



Fortællingens struktur kan illustreres som billedet her. Fortællinger har en hovedperson. I "Historien om mig", er det dig, der er hovedpersonen. Fortællinger er bygget op om en udfordring, et valg og et resultat, som udgør fortællingens plot. Personlige historier der er bygget op om et betydningsfuldt valg, lærer os en dybere værdi eller morale.

Fokuser på udfordring, valg og resultat i din egen historie.

Prøv at tænke på et tidspunkt, hvor du stod over for en udfordring i dit liv, oplevede en situation, der gjorde dig vred eller fik dig til at træffe et betydningsfuldt valg i dit liv. De følgende spørgsmål kan hjælpe dig med at undersøge det nærmere:

- **Udfordring:** Hvorfor følte du, det var en udfordring? Hvad var udfordrende ved det? Hvorfor var det netop *din* udfordring?
- **Valg:** Hvorfor traf du det valg, du traf? Hvad skyldes dit mod (eller måske din vrede)? Hvor kom dit håb (eller din håbløshed) fra? Har dine forældre, bedsteforældre eller andre menneskers livshistorier lært dig, hvordan man skal handle i det øjeblik? Hvordan følte det?
- **Resultat:** Hvordan følte resultatet af dit valg? Hvorfor? Hvad lærte det dig? Hvad vil du gerne lære os? Hvilke følelser ønsker du, at vi oplever?

Del 2: HISTORIEN OM OS

"Historien om mig" fortæller du, så andre skal forstå dig ved at opleve de værdier, der gør, at du engagerer dig i samfundet eller i fællesskabet. En "Historie om os" giver folk mulighed for at forstå hinanden og opleve og mærke deres fælles værdier. Når værdier kommunikerer gennem en fortælling om os fremfor blot som tomme ord, kan de inspirere folk til at handle, finde mod hos hinanden og finde håb i deres sammenhold og fællesskab.

Når vi føler, at vi tilhører et *vi*, så er det, fordi vi identificerer os med en fælles historie og identitet. Det kan være som danskere, esbjergensere, brøndbyfans, sygeplejersker eller som frivillige i jeres fællesskab og forening. Vi har med andre ord hver især utallige identiteter, og ofte stiller vi slet ikke spørgsmålstegn ved dem eller tænker nærmere over dem.

Prøv at tænke over, hvad der kendetegner historien om din forening, din by, din arbejdsplads eller det fællesskab, du er aktiv i? Hvilke værdier er I fælles om? Hvilke fælles erfaringer, historiske anekdoter eller begivenheder betyder noget for jer? Hvilke symboler er I fælles om at kende eller måske holde af? Er der bestemte personer, der rager op i jeres historie og har gjort en forskel? "Historien om os" er altså i mindre grad baseret på de kategorier, vi normalt beskriver folk i (køn, etnicitet, alder, religion, sprog osv.), og mere på de værdier, der har rod i vores fælles oplevelser. Ved at lære at fortælle "en historie om os" kan du vække disse værdier til live og bruge dem som en aktiv kilde til solidaritet, håb og som motivation til at handle. Især i krisestunder kan det være en unik ressource og kilde til samhørighed, modstandskraft.

"En historie om os" kommunikerer de fælles værdier, der er kernen i jeres fællesskab. Værdierne kan være truede, men de kan også være kilde til håb. Ligesom i "historien om mig" kommer et fællesskabs værdier oftest til udtryk gennem de vigtige valg, fællesskabet træffer: Fællesskabets udgangspunkt, kriser, sejre, katastrofer, modstandskraft og sjove øjeblikke. "Historien om os" er altså beretninger om begivenheder, der involverer specifikke personer, øjeblikke, ord osv.

Fortællingers struktur: Udfordring – valg – resultat

Som i "historien om mig" skal "en historie om os" have en **hovedperson**, der møder en udfordring, træffer et valg og opnår et resultat. I "historien om os" er hovedpersonen det store *vi* – fællesskabet.



Stil dig selv følgende spørgsmål:

- Hvad er vores fælles værdier?
- Hvilken udfordring står vores gruppe over for? (Gør udfordringen virkelig med billeder og historier).
- Hvad håber vi? Hvor kommer det håb fra? Hvordan ved vi, at vi kan forandre? Hvordan ville verden se ud, hvis vi kunne skabe den forandring, vi ønsker?
- Hvilke historier som vi besidder i fællesskab ville inspirere andre til at imødegå udfordringen sammen med os?

Del 3: HISTORIEN OM NU

Målet med "historien om nu" er at opfordre til handling. Fortæl historier, der kommunikerer, hvorfor vi skal handle *sammen* – og handle lige nu. Spørg dig selv:

- **Udfordring:** Hvad karakteriserer det det presserende problem, der kræver, at vi handler?
- **Håbet:** Hvad er kilden til troen på, at vi har mulighed for at overvinde udfordringen?
- **Valget:** Hvad er vejen til handling? Hvad er det specifikke mål, vi håber at opnå? Hvorfor kan vi kun nå det mål, hvis vi samarbejder? Hvad er det for et engagement, hver person skal lægge i det? (Valget)."

En historie om nu" skal altid indeholde en klar opfordring til at handle. "Vil du/l være med til at_____?"

**Metoderne i dette papir er udviklet af Marshall Ganz, Harvard Kennedy School of Government og netværket Leading Change Network.*