

## Hvordan bygge fellesskap med bruk av dikt og historier?

I dagens mediebilde oversvømmes vi av alle typer informasjon, meningsytringer, debatter, fakta – som i tillegg også ofte faktasjekkes. Dette er vanskelig å forholde seg til og vi blir rett og slett lei og sliten – det kan bli for mye informasjon. Vi savner menneskelig oppmerksomhet og å bli sett og hørt som den vi er. En god historie eller et godt dikt gir oss ny kraft og lader opp batteriene våre. Disse hjelpemidlene spiller derfor i dag en avgjørende rolle for å inspirere og bygge et godt fellesskap. Det å ha en følelse av fellesskap forener oss. Å være en del av et fellesskap kan få oss til å føle at vi er en del av noe som er større enn oss selv. Det kan gi oss muligheter til å komme i kontakt med mennesker, til å nå våre mål, og får oss til å føle oss trygge og inkluderte. Det er viktig for enhver person å ha en følelse av fellesskap.

### Eksempel på dikt

Vi har valgt et litt spesielt dikt som har en mening dersom du leser det på den vanlige måten; ovenfra og ned. Leser du det nedenfra og opp, får diktet en helt annen mening.

jeg er så annerledes  
jeg tviler på at  
noen kommer til å tåle meg  
jeg er dømt til å være utstøtt  
det er helt utenkelig at  
noen vil ta meg inn i varmen  
jeg er helt udugelig  
jeg tror ikke at  
noen kan bli glad i meg  
alle mener jeg er stygg og rar  
det er lite sannsynlig at  
jeg er sånn jeg skal være

#### Over til oss selv:

Selvfølelse er den måten vi oppfattes oss selv på, bedømmer oss selv på og den verdien vi legger oss selv. Ser vi oss fra den ene siden, kan vi ha lav selvfølelse, men velger vi å se oss fra en annen vinkel, kan den være god. Når vi er bevisst årsaken til lav selvfølelse, kan vi arbeide med å endre synet vi har på oss selv. Det gjelder derfor å bli mer bevisst og få større innsikt i sine indre opplevelser og forstå oss selv bedre.

### Eksempel på historie og gullkorn

*En gammel mann bodde alene i et lite hus på landet. Bak huset lå en liten hage der han pleide å dyrke poteter. Han ønsket å grave opp jordstykket for å sette potetene, men han var blitt så gammel og skrøpelig at ryggen hans ikke tålte det tunge arbeidet. Hans eneste sønn satt i fengsel, og han hadde ingen andre som kunne hjelpe ham. Han skrev til sønnen sin for å dele sine frustrasjoner:*

*” Kjære sønn! Jeg blir eldre og skrøpeligere for hver dag som går. Det ser ikke ut som om jeg får satt potetene i år, for jeg klarer ikke å grave opp hele hagen alene. Hadde du vært her, vet jeg at jeg ville fått den hjelpen jeg trenger. Jeg tenker på deg og savner deg. Din far.”*

*Kort tid etter fikk den gamle mannen svar fra sin sønn:*

*” I himmelens navn, pappa, hva du enn gjør: ikke grav opp hagen! Det er der jeg gjemte alle våpnene!”*

*Neste morgen dukket et dusin FBI-agenter og lokale politifolk opp. De holdt på hele dagen med å grave opp hagen, men da kvelden kom hadde de ennå ikke funnet noe. Den gamle mannen var forvirret. Han skrev et nytt brev til sønnen, fortalte hva som hadde skjedd, og lurte på hva han skulle gjøre nå.*

*Svaret fra sønnen lød:” Sett i gang med å plante potetene, pappa. Det var det beste jeg kunne gjøre for deg herfra.”*

#### Over til oss selv:

Det er ikke alltid vi har så mye å bidra med, verken av tid, muligheter, krefter eller penger. Men vi kan alltid gjøre noe.

**Dagens gullkorn:**  
«Ikke døm hver dag etter  
hva du høster, men etter  
frøene du planter.»  
-Robert Louis Stevenson