

Hvor føler du deg hjemme?



Foto: Tre jenter klare for vannaktivitet på årets Camp Flolangen

I fellesskapet på jobb? I et nabolag eller en menighet der du har din plass? Kanskje på LSK-tribunen eller sammen med de grønnkledte under elgjakta. I hilsener mellom lastebilsjåførere. Småpratene i barnehagegarderoben. Vi finner måter å gruppere oss på, og samler oss rundt noe felles. Det er ikke så viktig hva overskriften er, men opplevelsen av å være del av noe som er større enn oss selv – den kan gi mye. Glede over å komme sammen, følelsen av å bety noe for de rundt oss, og å ha noe å glede seg til.

Noen trives i store fellesskap, noen i små og nære samlinger. Noen trives alene. Å være alene er ikke det samme som å være ensom. Man kan godt føle seg ensom selv om man er sammen med andre. Og *følelsen* av ensomhet kan gå ut over helsa vår, slik som *opplevelsen* av tilhørighet kan gjøre underverker for å holde den god.

De som var på psykolog Arne Holtes foredrag på Årnes, hørte ham snakke om hva som bygger god psykisk helse. Han minner oss på at psykisk helse ikke er noe som skapes i helsetjenestene. Helsetjenestene *reparerer* psykisk helse. Den gode psykiske helsen skapes og utvikles der vi lever livene våre. Når vi har det bra, sier han, opplever vi følelse av identitet og selvrespekt, mening i livet, mestring, tilhørighet, trygghet, deltakelse og fellesskap. Når vi klarer å gi hverandre følelsen av disse tingene, da bygger vi god psykisk helse. Sammen. Hver enkelt av oss, hver dag, på sine arenaer.

I jobben min i forebyggende team er jeg så heldig å møte ungdommer og unge voksne i aktiviteter, på turer og gjennom oppfølging. De unge jeg snakker mest med, er utenfor utdanning og arbeid. De har ikke det naturlige fellesskapet som en klasse eller en arbeidsplass kan tilby. Noen var aldri en del av fellesskapet da de gikk på skolen heller. Hva er det ditt barn er en del av? Og hvordan inkluderes andre barn inn i fellesskapet?

Det er et «vi» i Nes også. Noe vi er en del av, rett og slett fordi vi er her akkurat nå. Noen jobber her, noen er nyinnflyttet. Noen familier har bodd her i generasjoner og noen ankom kanskje

akkurat i dag i sin nye hjemkommune etter flere år på et asylmottak. Er det hver enkelts ansvar å sørge for å få plass i fellesskapet vårt, eller er det fellesskapets ansvar å sørge for innpass for de som vil? Den siste tiden har vi sett mange oransje skjerf, et symbol på solidaritet og samhold. Et sitat av forfatteren Ingrid Ovedie Volden har blitt delt en rekke ganger rundt TV-aksjonen: *«Du vet når en tulipan henger med huet, og så trækker man den inn blant de andre for at den skal stå oppreist. Et sånt samfunn vil jeg ha.»*

Jeg liker tulipaner. Avskårne tulipaner siger dramatisk utover straks de mangler vann, legger seg utover bordet og har åpenbart gitt opp. Men så, hvis de mot formodning allikevel får kontakt med vannoverflata, så reiser de seg igjen, på magisk vis. Like fascinerende hver gang! Og den tulipanen man dytter inn blant de andre, den blir ikke hengende og støtte seg på de andre lenge. Straks den kommer seg, kan den være med å støtte neste tulipan som henger med hodet etter å ha ramla utenfor en stund.

I de små tingene viser vi barna våre, venner og kolleger hva slags tanker vi har om fellesskap. De daglige tingene, som kanskje ikke virker så avgjørende der og da. Som når vi velger å sette oss med de nye foreldrene på skoleavslutninga i stedet for ved gamle kjente. Når vi er rausere med hvilke innlegg og bilder som får en tommel opp. Og ikke minst, når vi lærer barna våre å ta valg som inkluderer andre i fellesskapene de skaper. Tulipaner kan reise seg, og det kan folk også. Men det går mye lettere hvis vi skaper fellesskap som ønsker nye medlemmer velkommen. Og langt morsommere.

Skribent:

Christiane Lier Dahl

Fagansvarlig barn og unge

Integrering, fritid og frivillighet

