

Undantagstidens dialoger under Covid-19 pandemin

Jonna Similä,

Dialogpausstiftelsen, Finland

Dialogpaus- modellen

Vision?

Vi ska bli det
skickligaste
folket
på samtal i hela
världen!

Vad?

Dialogpaus är
ett nytt sätt att
starta och föra
en konstruktiv
diskussion

Var?

Både fysiska
dialoger samt
online

Hur?

Spelregler för
att stöjda
realiseringen av
en konstruktiv
dialog

Spelreglerna för en konstruktiv diskussion

- 1 Lyssna på andra, avbryt inte och inled inte diskussioner vid sidan om.
- 2 Delta i det som andra säger och använd vardagligt språk.
- 3 Berätta om dina egna erfarenheter.
- 4 Var närvarande och respektera andra och diskussionens konfidentialitet
- 5 Tilltala andra direkt och fråga om deras synpunkter.
- 6 Fundera i lugn och ro och sammanfatta. Ge utrymme för halvfärdiga reflektioner. Vad lärde vi oss av den gemensamma diskussionen. Vilka insikter fick vi?

Undantagstidens dialoger - bakgrundsfakta



Av vem?

DialogiAkademia,
Dialogpausstiftelsen,
Justitieministeriet, Sitra
och Finansministeriet



För vem?

Privatpersoner,
organisationer,
kommuner, stiftelser
och ministerier



Hur?

Genom konstruktiva
Dialogpaus-
diskussioner

Arrangörerna

Allt från organisationer, kommuner, ministerier, religiösa samfund, företag till enskilda individer

Statistik för år 2020

232 dialoger

9 diskussionsdagar

Runt 100 diskussionsarrangörer

över 1600 deltagare

Deltagarna

En mångsidig skara bestående av: småbarnsföräldrar, lärare, unga, pensionärer, föreningsaktiva, personer på prøvotid från fängelset, invandrare, sexarbetare, anhöriga till mentalvårdspatienter, personer som återhämtar sig från addiktionsproblem, chefer, företagare, freelansare, permitterade, beslutsfattare, professionella inom kulturbranschen, forskare, tjänstemän vid stat och kommun. I dialogerna deltog personer mest i Finland, men även finländare bosatta utomlands.

Syftet

- I diskussionsserien behandlas medborgarnas upplevelser om undantagstidens Finland ur olika perspektiv. Serien påbörjades våren 2020 och pågår än.
- Undantagstidens dialoger erbjuder medborgare och samfund en möjlighet att föra en konstruktiv diskussion under coronans närvaro. Med hjälp av diskussionerna kan man öka förståelsen för hur det är att leva i Finland just nu och i framtiden.
- Efter varje diskussionsdag produceras ett för alla tillgängligt sammandrag utifrån diskussionerna som Finansministeriet också vidarebefordrar åt administrationen vid staten och kommunerna.

Våren 2020 – de allra första dialogerna efter att pandemin brutit ut

OROSMOMENT:

”Under de två första veckorna var jag inte säker på vad jag kände mig oroad kring – mig själv, mina närmaste eller världen?”

- Oro för sig själv och för de närmaste
- Oro för ökad ojämlikhet och för de allra svagaste i samhället
- Trots olikheter var de flesta deltagarna oroad över samma slags saker: Betydelsen av de närmaste, hemmet, arbete, skola, grannar och hälsan accentuerades. Också tillgängligheten till naturen fick en ny mening i en hotfull situation.

Våren 2020 – Förhoppningar

”Man klarar sig inte solo – jag behöver andra och några behöver också mig.”

- En starkare känsla av gemenskap och ett samhälle som bär
- Grann -och mathjälp, goda arbetskamrater även på distans, gemensamma aw:n och middagar via video.
- Man har med låg tröskel frågat om andras mående.
- En hoppfull utveckling för arbetsplatsernas digitala redskap. Det digitala språnget väcker inspiration och stolthet – vi kan göra detta, samhället rullar på även såhär.

Våren 2020 – lite senare...

”Hur länge orkar vi hålla uppe allt detta? Hur länge orkar vi med denna kraftansträngning?”

- Nu har det blivit klart för diskussionsdeltagarna att undantagstiden inte är en snabbt övergående grej utan snarare är det frågan om ett maratonlopp.
- Känsloerna pendlar från nyfikenhet till utmattning, från rädsla till tacksamhet och från passivitet till aktivitet.

Våren 2020 – lite senare...

Barns och ungdomars situation oroar mig. Hur påverkar allt detta deras liv i ett långt perspektiv och vad behövs i framtiden? ”

- Fortsatt oro över människor i utsatt position: hemlösa, ensamma äldre, barn och unga som inte kan nås. Få deltagare har ändå direkt kontakt med de människogrupper som de oroar sig för.
- Samtidigt berättar professionella i utbildnings, social-och hälsovårdsbranschen att undantagstiden i viss mån också försvårat deras arbete. Det är svårt att möta människor i behov av hjälp på distans och alla kan inte heller nås på det sättet. Då kanske man inte heller har en reell uppfattning om hur dessa personer egentligen mår.

Våren 2020 – lite senare...

Samtidigt som många saknar den fysiska kontakten upplevs det i flera familjer att man är närmare varandra än någonsin. Det finns tid för att stanna upp och vara hemma nära sin familj. Att ge och få beröring upplevs ha en stor effekt för det egna välmåendet.

"Då färre människor rör sig så ler de åt varandra"

Energikällor: vardagens rutiner, den framskridande våren som syns i naturen, den egna tron samt människors uppfinningsriktighet och humor.

Våren 2020 – lite senare...

- En del personer finner en styrka i tidigare svårigheter och kriser och som hjälper dem vidare också här. En del invandrare är lättade över att man i Finland befinner sig i trygghet och skydd i jämförelse med hemlandets krigsomständigheter.
- För en del har distansarbetet gett en ökad koncentrationsförmåga och pauser i vardagen medan det för andra har inneburit en allt stressigare vardag med distanskola etc. En del elever med specialbehov har ändå klarat sig bättre då undervisningen varit på distans.

"Jag har börjat läsa böcker igen då min koncentrationsförmåga har förbättrats. Jag kommer inte ihåg när detta skulle ha hänt senast"

De sista dialogerna våren 2020

- I centrum stod de nationella begränsningarna som stod i tur att luckras upp och både känslor av lättnad och oro. Många företagare och personer inom servicebranschen var nöjda över de lättare begränsningarna, men funderade ändå på ifall kunderna var färdiga att återvända.
- Att kommunicera på distans tröttar också ut människorna. Man saknar att träffas fysiskt, bli hörd och sedd. Dessutom oroar sig många för snäva perspektiv då en stor del sammanhang helt uteblivit:

"Jag märker att mitt tänkande är mer snävt då kaffebordsdiskussionerna har uteblivit"

De sista dialogerna våren 2020

"Småbarnsföräldrar brinner ut sig, och jag undrar inte alls"

- Efter en fortsatt undantagstid är det dem med mycket ansvar som känner sig trötta. Föräldrar sköter om distansarbete, barnens distansskola, barnskötsel och matlagning om vartannat.
- Många i hälsovårdsbranschen stödjer patienter i svåra livssituationer samtidigt som de funderar på den egna närståendes hälsa. Oro finns också över ifall man missar andra fysiska och psykiska symptom och sjukdomar då all fokus går till coronan. Vilka följder har detta?

Undantagssommaren 2020

- För en del innebär sommaren en möjlighet att vila efter en vår markerad av arbete och bekymmer. Äntligen får man träffa andra människor igen! Andra är rädda för att sommaren förstärker känslan av ensamhet och isolering.
- Det föds nya sätt att resa och tillbringa semestern på. Den finska naturen upplevs som viktigare än förut och närmiljön utgör ett viktigt andningshål för många.
- Känslorna av rädsla utgör inte längre en kollektiv upplevelse som tidigare under coronan. Tidigare var rädslan gemensam och socialt acceptabel - nu har man också börjat ifrågasätta överdriven försiktighet.

Undantagssommaren 2020

- Många funderar på vad vi som individer, kollektiv och samhälle har lärt oss. Många upplever att de under undantagstiden har lärt sig nya saker om sig själv och de egna värderingarna.
- Många önskar att insikterna man fått under undantagstiden skulle bestå också efteråt: de egna värderingarna skulle lysa klara, vardagen ha mera ro och livet mer skonsamt.

"Det skulle kännas väldigt illa att gå tillbaka till ekorrhjulet och stafettpinnarna"

Hösten 2020

- Epidemin har igen trappats upp och det syns i diskussionerna som en trötthet, en känsla av osäkerhet och otrygghet samt en oro för att vi-andan skall försvinna. Nu syns bara spår av det hopp om det kollektiva, vårt nyfunna naturförhållande samt skonsamheten mot sig själv och andra som var aktuellt i våras.
- Efter en lugn sommar förhåller sig många försiktigt inför hösten. Hur länge orkar jag? Är skolorna öppna? Osäkerheten tröttar ut deltagarna i både kropp och själ. Många har tagit så mycket hand om andra att de glömt bort det egna välmåendet.
- Finländarna finner hopp i att tillbringa tid på stugan, i betydelsefulla möten och att få dela tankar medan man väntar på att epidemin saktar fart.

"Jag tänker ständigt på frågan om vi imorgon är i karantän"

Hösten 2020

- Det förlängda undantagstillståndet börjar töra på krafterna. Särskilt syns långtidseffekterna av distansarbetet samt i det hur de sociala relationerna har omformats, både på individ-och samfundsnivå. Det har även påverkat tilliten till de finska institutionerna och till andra människor.
- I vårens dialoger fanns en oro för de svagare i samhället. Nu är tonen inte längre undrande utan det finns en vetskap om att allt inte står rätt till:
- *"Mest oroande är de barn och unga som är borttappade och som vi inte lyckas nå"*
- Stora visionerna har gett vika för vardagens små glädjeämnen

Hösten 2020 fortsätter...

- Studenterna beskriver hur distansvardagen har påverkat dem. I våras klarade man sig med hjälp av kampanja, på hösten kom tröttheten och ensamheten. Särskilt nya studenter har det svårt.
- För en del har coronan inneburit att andra har fått ta del av deras vardag: canceranhöriga och cancerpatienter är vana vid isolering pga smittorisken. Nu får hela samhället uppleva hur deras vardag ter sig.
- Utvecklandet av vaccin ger många hopp. Även tilliten mot samhällets institutioner är tämligen god. Tilliten mot andra människor vacklar, men de flesta upplever att man ändå tillsammans är starkare.

Dialogerna under 2021

- Människor och samfund har vant och acklimatiserat sig enligt pandemins begränsningar
- Undantagstiden berör fortfarande alla, men det finns stora skillnader i upplevelserna. Gemensamt är upplevelserna om en jämntjock vardag och färglöshet.
- "Stunderna då man känner av skrattet i magen, dem har jag inte fått uppleva på över ett år "
- Krisen har blivit vardag. Hopp finns i vardagens små stunder: i andra människor, empati och omsorg
- Studenternas lidande fortsätter: *"Det är tråkigt, känns som att livet är på paus, som i ett vänterum."*

Dialogerna under 2021

- Kultur -och evenemangsbranschen ryter till
- Oro över andra människor: *"Mormor sade, att hon hellre dör i corona än i ensamhet."*
- Anhöriga till mentalvårdspatienter är oroade då man inte kan träffas pga. begränsningarna. Coronan och begränsningarna tynger de sjuka och ensamheten ökar på det psykiska illamåendet. En sjuk person förstår inte heller alltid varför den anhöriga inte kommer och hälsar på.
- Men också: *"Sen då detta någon gång är över skall vi inte heller glömma bort alla de goda sakerna som detta förde med sig"*

Dialogerna under 2021

- Hur kommer vi ut ur coronan? *"Jag är rädd för att jag inte vill återvända ut bland folk igen"*
- Pandemin inneburit självreflektion och en förstärkning av egna värderingar: *"Jag upplever att min egna inre röst har förstärkts och att intrycken inte kommer utifrån utan jag smakar och känner av istället"*
- *"Ibland upplever jag att saker börjar välla över en, som innan coronatiden."*
- Samhället förändrades inte märkbart, men det finns ändå hopp
- "Undantagstiden har varit en generationsupplevelse och en kris som har lyft fram också många kontroverser synliga i vårt samhälle"
- Mycket diskussion om vaccinet motstånd och polariseringen mellan människor: *"Jag är inte så oroad för coronaviruset som denna atmosfär"*

Dialogens betydelse

- Dialogen föder hopp -deltagarna upplevde att dialogen lättade på den egna oron, fick dem att bättre förstå varandra och återställde hoppet för framtiden. I många diskussioner förvånades deltagarna över att det under en kort tid kan uppstå ett så förtroligt och djupt förhållande:
- *"I diskussionen föddes en otrolig känsla av förtroende. Jag väljer tre viktiga ord för att beskriva detta: stöd, band, terapeutiskt"*
- Dialogen ansågs förstärka empatin, minska stressen och på så sätt även öka den egna mentala styrkan.

- Samtidigt erbjöd diskussionerna ideer och lösningar till olika problem som uppkommit under undantagstiden. Det var också viktigt att veta, att sakerna man tagit upp under dialogerna även kom till beslutsfattarnas kännedom.
- Att delta i dialogerna är för många en lättande upplevelse. Den möjliggör att stanna upp tillsammans med andra utan pressen att vara tvungen att skapa lösningar. Dialogerna upplevs förstärka både individerna och samfundens möjligheter att överleva och gå mot en ny framtid.
- I en konstruktiv diskussion kan man också tryggt vara av olika åsikt. Att få dela erfarenheter med människor med vitt skilda verkligheter berikar den egna världsuppfattningen och skapar perspektiv:
- *”Nu känner jag mig mer hoppfull och har också fått perspektiv. Mer solidarisk”*



TACK!

Känner ni igen er?