

# HISTORIEN BAG

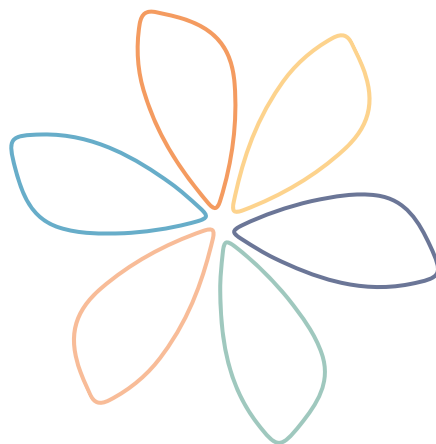
*Et Fælles Skridt* er en metode, der støtter mennesker med psykisk sårbarhed til at blive en del af et fællesskab. Metoden hviler på erfaringsbaseret viden, deltagerskab og ligeværdighed. Deltageren kan gennem tre forskellige skridt udforske og øve deltagelsen i nye fællesskaber.

Det kan blandt andet være gennem virtuelle fællesskaber eller mindre øvelsesgrupper. *Et Fælles Skridt* bidrager til en øget oplevelse af muligheder for den enkelte, mens en tilknytning til civilsamfundet og foreningslivet styrkes gennem Fællesskabsguidens håndsrækning.

## Læs mere om metoden på [Stoppestedet.dk](http://Stoppestedet.dk)

Lad jer inspirere af de forskellige værktøjer og materialer, eller kontakt os for en inspirationssamtale, hvor vi drøfter dine behov og muligheder i at anvende *Et Fælles Skridt*.

*Fælles skaber vi inspiration og mening for hinanden.*



## Her bor vi:

### STOPPESTEDET

Jernbanegade 24B

5000 Odense C

Email: [caeol@odense.dk](mailto:caeol@odense.dk)

Tlf. 22 74 01 52

## Find os her og start med *Et Fælles Skridt*:



Et Fælles Skridt



@faelleskridt

[www.stoppestedet.dk](http://www.stoppestedet.dk)

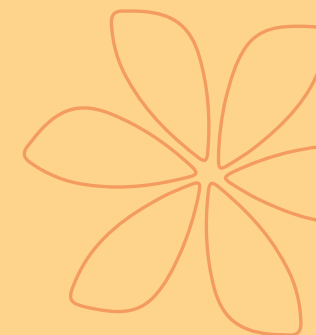
# ET FÆLLES SKRIDT

## Skab en lige adgang til fællesskabet som Fællesskabsguide

Vejledningen her indeholder en kort oversigt over *Et Fælles Skridts* værdisæt og anbefalinger til at blive **Fællesskabsguide**.




**En Fællesskabsguide** er en person, som skaber tryghed og hjælper nye medlemmer ind i fællesskabet. Du er med andre ord en håndsrækning til dem, der har brug for det.

*Vores håb er, at du lader dig inspirere og tager det, du kan bruge, med videre.*



# VÆRDISÆT OG DELTAGERSKAB

Vores værdisæt ligger bag alt det, vi gør, fordi vi kan se, det gør en forskel, når vi forsøger at skabe en lige adgang til fællesskabet.

-  Vi tror på, at alle mennesker drømmer om at indgå i et fællesskab med andre og få en oplevelse af at være ønsket og inkluderet.
-  Vi tror på, at mennesker vokser i mødet med andre i selvvalgte fællesskaber. At det giver en styrke at være til nytte, at det løfter selvværdet, selvbestemmelsen og den mentale trivsel.
-  Vi tror på, at deltagerskab og mangfoldighed er en ressource, hvor vi alle har mulighed for selv at byde ind og bidrage med det, vi kan.

## Hvordan bliver du Fællesskabsguide?

Som **Fællesskabsguide** er du allerede en del af et fællesskab og kan derfor åbne døren for andre. Det gør en forskel, når broen tilgås fra begge sider med en god velkomst, en stol at sidde på eller en invitation til næste arrangement. Når vi giver en håndsrækning til andre og bidrager til fællesskabet, hjælper det os selv. Det bliver ligeværdigt og meningsfuldt.

Det er vigtigt, at du føler dig klædt på til din rolle som **Fællesskabsguide** - men også at du personliggør tilgangen, så det samtidig passer til dine muligheder og dit fællesskabs ressourcer.

I det følgende giver vi nogle anbefalinger, som kan bidrage til, at du kommer godt fra start som **Fællesskabsguide**:

### Skab en god kommunikation fra start

*Hvad har det nye medlem behov for at vide inden sin første gang? Og hvordan holder I kontakten med hinanden? Foretrækker I sms, opkald eller andet?*

En god, vedholdende og personlig kommunikation gør en forskel og giver en oplevelse af fællesskab. En god start kan være en personlig mail, en sms eller en opringning, hvor I aftaler at mødes eller du introducerer dig selv. På den måde kan det nye medlem lande trygt i fællesskabet og føle sig ønsket.

### En god velkomst starter med en god vært

*Hvordan blev du selv taget imod, da du startede? Hvad gjorde forskellen for dig?*

Overvej hvordan I byder velkommen i fællesskabet. Har I en god tjek ind og tjek ud kultur – altså en fast måde at komme ind og ud af fællesskabet på. Mødes I om en kop kaffe, hilser I på alle og har faste pladser eller afslutter I med en krammer? Ofte kan der både være implicite og eksplicite logikker som I først bemærker, når I reflekterer over den gode velkomst. Skab den gode og inkluderende velkomst som passer til jer.

### Brug din nysgerrighed - det vil sprede sig som ringe i vandet

*Er det noget, som Fællesskabsguiden skal være særligt opmærksom på? Et behov for pauser, en sms i forvejen eller noget helt tredje.*

Vær nysgerrig på hvordan du bedst skaber tryghed. At skabe en stabil og tillidsfuld kontakt til et andet menneske tager tid. Vær åben og tålmodig med det nye medlem. Det giver plads til forskellighed.