

FORSTÅElsen:

I kan som fællesskab tage del i Et Fælles Skridt og lade jer inspirere og anvende metoden i det omfang, som passer jer.

Et Fælles Skridt er en fælles følelse, hvor vi sammen kan inspirere, motivere og invitere. Det er et problem, at et stigende antal mennesker med psykisk sårbarhed oplever ensomhed og mistrivsel. Derfor rækker vi hånden ud til jer og jeres fællesskab. På den måde kan vi sammen skabe mangfoldige fællesskaber, hvor flere oplever de positive effekter og får et godt fritidsliv.

Lad jer inspirere af de forskellige værktøjer, video og materialer, som I finder på vores hjemmeside og sociale medier. Eller kontakt os for en inspirationssamtale, hvor vi drøfter jeres behov og muligheder i at anvende Et Fælles Skridt.



**Sammen
skaber vi lige
adgang til
fællesskabet**

ET FÆLLES SKRIDT



Her bor vi:

STOPPESTEDET

Jernbanegade 24B
5000 Odense C
Email: caeol@odense.dk
Tlf. 22 74 01 52

Find os her og start med Et Fælles Skridt:



Et Fælles Skridt

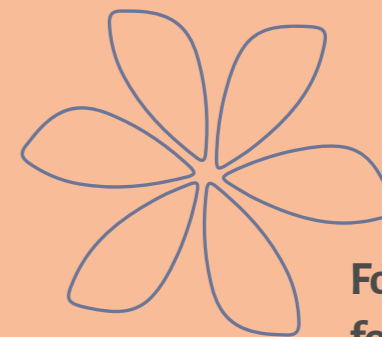


@faellesskridt

www.stoppestedet.dk

ET FÆLLES SKRIDT

– en metode til at sikre tryghedsskabende fællesskaber for og med mennesker i psykisk sårbarhed.



**For samarbejder,
foreninger og
fællesskaber**

1

TIL SAMARBEJDER, FORENINGER OG FÆLLESSKABER

Et Fælles Skridt er en metode til at bryde ud og ind i fællesskaber. Vi åbner døren, men vi kan ikke gøre det uden jeres støtte og forståelse. Det gør en stor forskel, når fællesskabet inviterer, accepterer og åbner døren indefra.

HVAD ER ET FÆLLES SKRIDT?

Et Fælles Skridt er en metode, en forståelse og en tryk bevægelse mod et liv i trivsel og ind i fællesskabet for mennesker med psykisk sårbarhed.

2

METODEN:

Metoden består i en række Fælles Skridt, som den enkelte kan benytte sig af, øve sig på eller udforske. Metoden tilbyder virtuelle fællesskaber, øvelsesfællesskaber og fællesskabsguider.

Vi understøtter øvelsen i deltagelsen, fordi al begyndelse er svær. Det kræver gentagelser, nye positive oplevelser og tryghed – og alt sammen kan gøres i netop dét tempo, som passer den enkelte.

Vi ser vigtigheden i et samarbejde, fordi vi mener, at alle mennesker ønsker at være en del af et selvvalgt fællesskab med ligeværdighed og lige adgang.

Hvad gør I?

Det er rarest at træde ind i et fællesskab, når man følges ad, føler sig godt forberedt og oplever en god velkomst. Vi vil gerne skabe åbningen og dialogen med jer i forenings- og kulturlivet, fordi det kan være svært at åbne døren, når barrieren er, at den enkelte føler sig afskrevet og helt undgår at banke på. Hvis ingen banker på, så er der heller ingen som åbner.

Vil du vide mere om, hvordan I sikrer en lige adgang til jeres fællesskab? For eksempel hvordan I laver en god velkomst eller skaber tryghed?

Så book en "Lige adgang til fællesskabet"-workshop og bliv et tryghedsskabende fællesskab. Her får I værktøjer og viden om psykisk sårbarhed og bidrager til de positive oplevelser, som er helt essentielle for vores fremtid og mentale sundhed.



Hvad har du fået ud af det?

Alt. Altså et nyt liv, vil jeg næsten sige. Altså jeg synes det er helt vildt, hvad det har bidraget til. Nye venner, bekendtskaber. Men også det, at kunne give noget til andre.