

Hvilket fællesskab drømmer du om at være en del af?

I Et fælles Skridt kan du:

- ✿ Udforske og afprøve forskellige fællesskaber og deltagelsesformer
- ✿ Øve dig på dét som er svært for dig i sociale sammenhænge
- ✿ Søge sparring og støtte på din vej mod fællesskaber ved at deltage i de virtuelle fællesskaber. Dem finder du på alle sociale medier ved at søge på "Et Fælles Skridt".

“ Jeg overvinder lidt min angst, fordi jeg ved, at jeg tager et fælles skridt sammen med så mange af jer. ”

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



@faelleskridt

www.stoppestedet.dk

ET FÆLLES SKRIDT

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



HVORDAN

Tag ét skridt ad gangen

Har du svært ved at overskue mødet med større fællesskaber eller finde netop dét fællesskab, som passer til dine interesser og behov?



Vi guider og støtter dig hele vejen - alt sammen i dit eget tempo.

HVORFOR

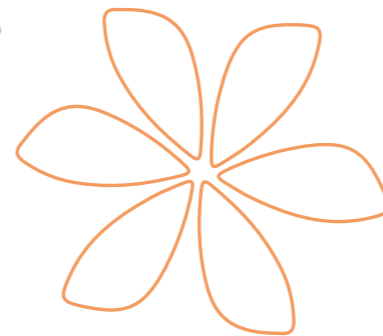
Fordi fællesskabet kan bidrage positivt til din trivsel og fordi vi alle har brug for et socialt netværk, relationer og sammenhold i et selvvalgt fællesskab.

HVAD & HVEM

Et Fælles Skridt er en fælles følelse - og vi rækker hånden ud til dig som mangler en vej ind i fællesskabet. Oplever du ensomhed, social isolation eller lever du med en psykisk sårbarhed, som gør det vanskeligt at træde ind ad døren til et nyt fællesskab? Det er nemmere, når vi følges ad og er forberedt.

Et Fælles Skridt er en metode til at bryde ud og ind i fællesskaber.

“ Det gav mig en følelse af at være tryk. Jeg har kunne øve mig og være sammen med andre. ”



Du kan blandt andet deltage og udforske:

- 1 Ét fælles skridt** ved at deltage i de virtuelle fællesskaber. Dem finder du på alle sociale medier ved at søge på “Et Fælles Skridt”. Her kan du være med på afstand, mens du sidder derhjemme foran din telefon eller computer, og få et virtuelt indblik i et nyt fællesskab, en klub eller forening i Odense.
- 2 Ét andet fælles skridt** ved at deltage i mini-fællesskaberne, som er mindre øvelsesgrupper. Her kan du få en smagsprøve på fællesskabet, øve din deltagelse eller lære dig selv bedre at kende sammen med andre. Det er uforpligtende, lærerigt og oftest helt gratis. Se hvilke minifællesskaber vi aktuelt tilbyder på de sociale medier/hjemmesiden.
- 3 Et tredje fælles skridt** er din deltagelse i et selvvalgt fællesskab. Her støttes du i en periode af en frivillig **fællesskabsguide**, som kender til det hele i forvejen og som kan give dig en tryk håndsrækning ind i fællesskabet. På den måde er I fælles om at møde dit nye fællesskab, uanset om det er en idrætsforening, litteraturklub eller noget helt tredje, som du ønsker at blive en del af.