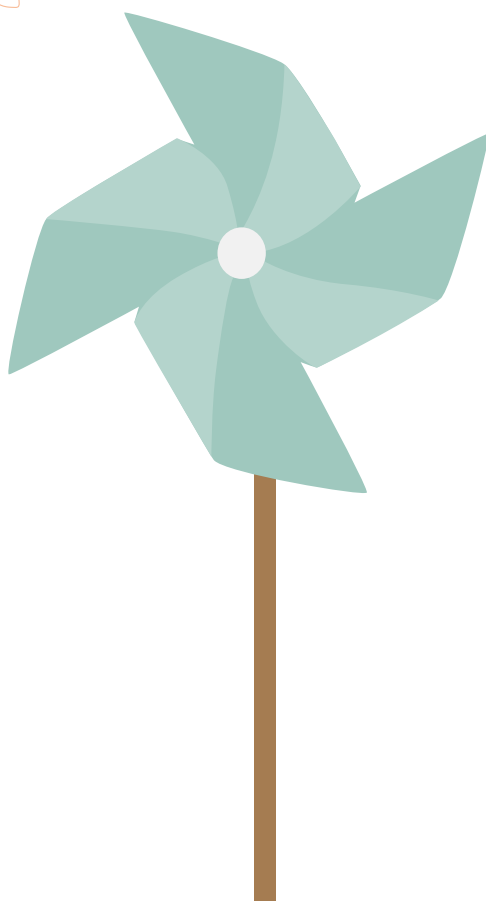


ET FÆLLES SKRIDT

Afrapportering - 2023

ET FÆLLES SKRIDT



INDHOLD




INDLEDNING OG FORMÅL	3
MENTAL SUNDHED	4
ET FÆLLES SKRIDTS VÆRDISÆT	5
DE TRE SPOR - OG VINDMØLLEEFFEKTEN	6
Deltager/borger-sporet	7
Medarbejder/fagperson-sporet	11
Civilsamfunds-sporet	15
RINGE I VANDET – FRA PROJEKT TIL METODE	18
OPSAMLING MED ERFARINGER OG ANBEFALINGER	19

INDLEDNING OG FORMÅL

Med Budget 2020 blev der i Odense Kommune afsat midler til en indsats under overskriften 'Mere frivillighed'. Som en del af denne indsats har forvaltningerne iværksat en række profilprojekter, der skal understøtte nye samspil mellem frivillige foreninger og den nære velfærd i Odense Kommune. Som et af kravene skal profilprojekterne gennemføres i samarbejde med en ekstern samarbejdspartner, som også har projektledelsen.

Ældre- og Handicapforvaltningen (ÆHF) har med profilprojekt 2022 fokuseret på forløb Sindslidelse og de borgere og medarbejdere dér. Dette fokus gav anledning til at række ud til SIND Værestedet Stoppestedet, som i forvejen er en god samarbejdspartner, og som desuden i 2021 har kørt projektet "Et Fælles Skridt", støttet af Slots- og Kulturstyrelsen, der handler om vejen til fællesskaber for mennesker med psykisk sårbarhed. ÆHF og Stoppestedet blev enige om at videreføre "Et Fælles Skridt" som profilprojekt 2022, da man så et potentiale heri.

Formålet med profilprojektet Et Fælles Skridt er:

-  at etablere samarbejde med medarbejdere og ledere i forløb Sindslidelse for at give dem værktøjer til at understøtte borgere i vejen til selvvalgte fællesskaber.
-  at genere frivillige i "Et Fælles Skridt" til at understøtte øvelsesfællesskaber.
-  at uddanne aktører i foreningslivet, så de bliver klædt på til at tage godt imod mennesker med psykisk sårbarhed.

MENTAL SUNDHED

Mental sundhed er essentielt for alle mennesker. Mental sundhed er alt det, der gør livet værd at leve, og det handler om at finde ud af, hvad der giver livet mening, værdi og glæde.



VIBEKE KOUSHEDE FORSKER I MENTAL SUNDHED OG SUNDHEDSFREMME OG ARBEJDER MED FØLGENDE FORSTÅELSE AF SUNDHED:

”Ud fra det sundhedsperspektiv, jeg arbejder med, er helbred – det at være rask eller syg – noget, der knytter sig til fysikken, kroppen og biologien, mens sundhed i langt højere grad knytter sig til det levede liv og de mentale og sociale aspekter – til trivsel, til en følelse af livet som meningsfuldt, til en følelse af at kunne håndtere dagligdagens udfordringer, til vores evne til at skabe gode relationer, vores evne til at udfolde vores potentiale og til at kunne bidrage positivt til og indgå i fællesskabet.”

VIBEKE KOUSHEDE






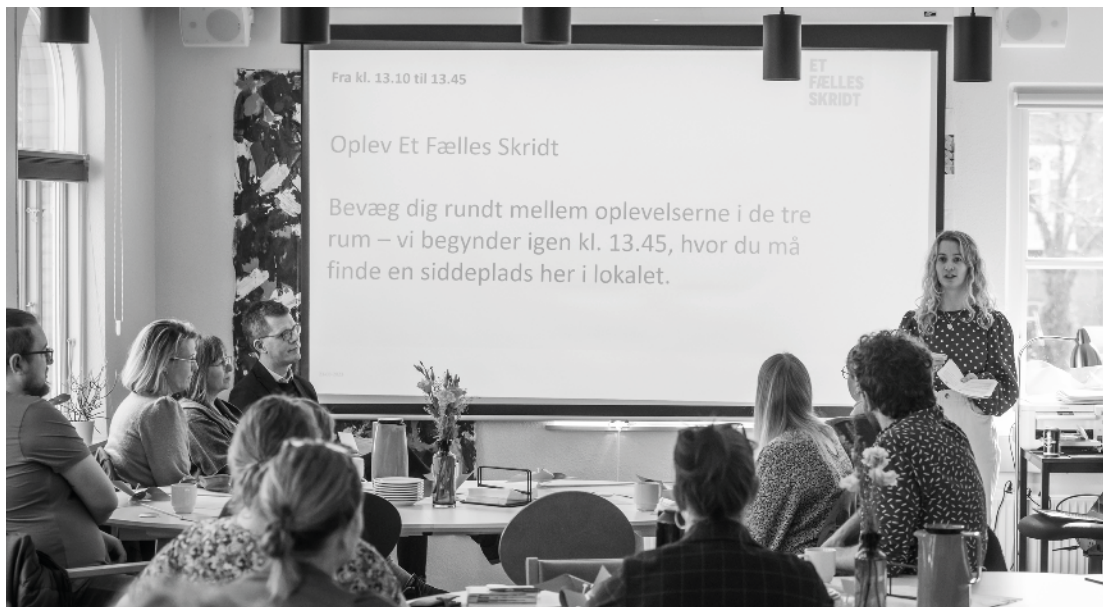
Denne forståelse af sundhed giver god mening i arbejdet med Et Fælles Skridt, da Værestedet Stoppestedet netop ser effekten af deltagelse og fællesskab hos de mennesker, der kommer på værestedet. At have noget at stå op til, følelsen af at bidrage og oplevelsen af meningsfuldhed i livet er essentielt for dem, der kommer på Stoppestedet – lige som det er for alle os andre.

ET FÆLLES SKRIDTS VÆRDISÆT

Et Fælles Skridt arbejder med deltagelse og frivillighed gennem en aktiv involvering og fokuserer i højere grad på deltagerskab frem for den mere traditionelle skelnen mellem at være henholdsvis frivillig og bruger. Det handler altså i højere grad om deltagelse i et fællesskab, fremfor den enkeltes rolle i fællesskabet. Udgangspunktet er, at alle har noget at bidrage med, og at fællesskabet kan bruges til at styrke den enkelte i at leve et meningsfuldt liv.

Et Fælles Skridt har formuleret følgende værdisæt:

-  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 selvalgte 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.



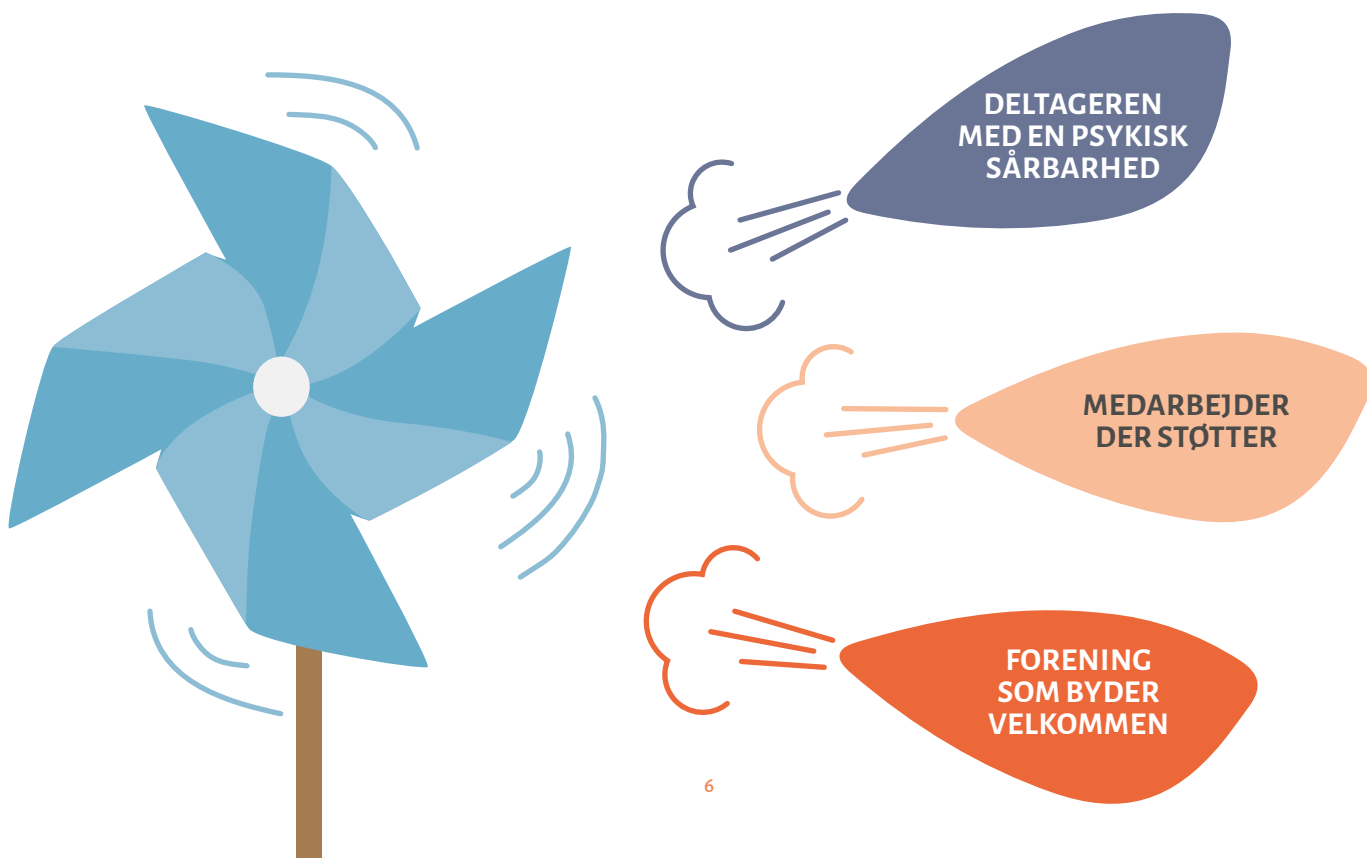
DE TRE SPOR - OG VINDMØLLEEFFEKTEN

Vindmøllen symboliserer bevægelse og social forandring. Du kan puste til den, og den begynder at bevæge sig. Tempoet kan variere. Nogle gange går den endda helt i stå, men det vigtigste er, at den altid kan pustes i gang igen. Forestil dig, at du puster til vindmøllen, der sker en bevægelse - måske en forandring for et andet menneske. Bevægelsen skaber endnu en bevægelse, og sådan kan det blive ved. Et Fælles Skridt vil gerne puste til medarbejdere, deltagere og foreninger, og vil inspirere til at vi alle puster og husker på, at små bevægelser tilsammen skaber en større.

Et Fælles Skridt fremmer deltagelsen for og med mennesker i psykisk sårbarhed, da mange har slået sig i forsøget og på forhånd afskriver sig selv eller mangler troen på, at de faktisk godt må være med og kan bidrage.

Deltagerne kan på deres egen måde og efter individuelle behov finde vej til netop dét fællesskab, som de drømmer om. Hvis det skal lykkes, anbefaler vi, at flere aktører rundt om borgeren understøtter processen, da det er en forudsætning for den nødvendige tryghed og helhed af metodens formål.

I det følgende skitseres, hvordan og hvorfor profilprojektet har samarbejdet med både ledere, medarbejdere, og foreninger.



Deltager / borger-sporet

Et Fælles Skridts metode indeholder tre skridt, der tages efter behov i forhold til den enkelte. Det betyder altså ikke nødvendigvis, at man lineært går de tre skridt, og så er man en del af et fællesskab. Man kan gå frem og tilbage, holde pauser og vende tilbage – det er helt op til den enkelte. Pointen er, at man i Et Fælles Skridt øver sig og løbende styrkes i deltagelse.

1

ET FÆLLES SKRIDT – ved at deltage i de virtuelle fællesskaber. De findes på alle sociale medier ved at søge på “Et Fælles Skridt”. Her kan man være med på afstand, mens man sidder derhjemme foran sin telefon eller computer og få et virtuelt indblik i et nyt fællesskab, en klub eller forening i Odense. De virtuelle fællesskaber kan fx være basale video-vejvisere til en konkret aktivitet, mens andre er videoer af aktiviteter, og området aktiviteten foregår i. Dette gøres for at tage forbehold for det uvisse, skabe genkendelighed og gennemsigtighed.

2

ET ANDET FÆLLES SKRIDT – ved at deltage i mini-fællesskaberne, som er mindre øvelsesgrupper. Her får deltageren en smagsprøve på fællesskabet, øver sin deltagelse, eller lærer sig selv at kende sammen med andre. Det er uforpligtende, lærerigt og oftest helt gratis. I mini-fællesskaberne er der som regel skabt en kontakt til en eksisterende forening, og det er således personen fra foreningen, der står for mini-fællesskabet i samarbejde med “Et Fælles Skridt”.

3

ET TREDJE FÆLLES SKRIDT – ved deltagelse i selvalgt fællesskab. Her støttes deltageren i en periode af en frivillig fællesskabsguide, som kender til det hele i forvejen og som kan give en tryk håndsrækning ind i fællesskaber. På den måde er man fælles om at møde det nye fællesskab, uanset om det er en idrætsforening, litteraturklub, fællesspisning eller noget helt fjerde, som man ønsker at blive en del af.





Deltagerskab og involvering af den enkelte

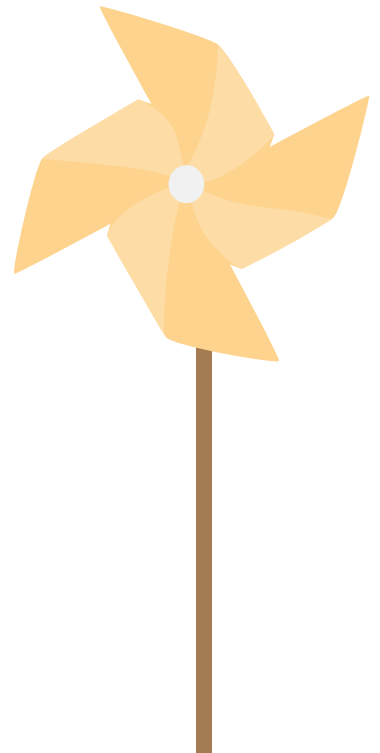
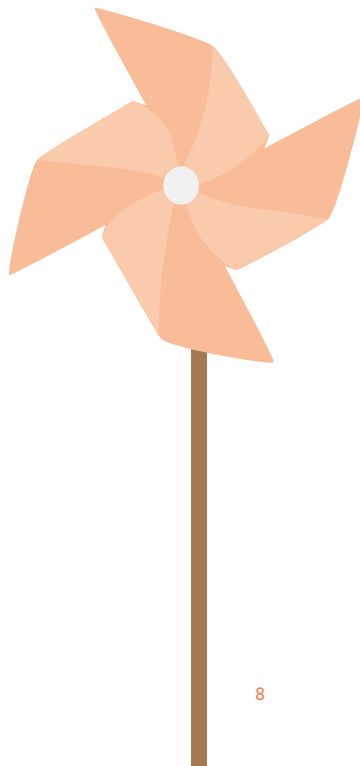
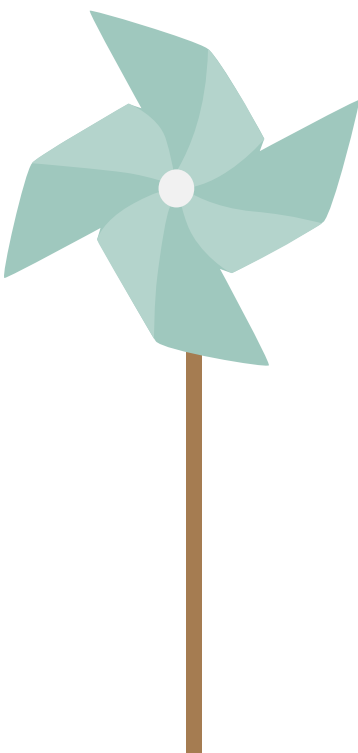
Et Fælles Skridts metode hviler på erfaringsbaseret viden, deltagerskab og ligeværdighed.

Som en del af profilprojektets formål har vi arbejdet med deltagelse og frivillighed gennem en aktiv involvering. Her har samskabelsen med civilsamfundet forsøgt at skabe nye potentialer for frivilligheden, da vi med en peer-to-peer tankegang i ryggen i højere grad vægter deltagerskab, som en ny og bæredygtig vekselvirkning mellem at være frivillig/bruger. Peer-to-peer handler netop om at anvende sine egne levede erfaringer i samspil med andre med psykisk sårbarhed.

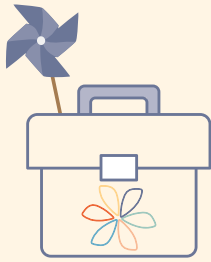
Fællesskabet er målet, men i høj grad også midlet, da vi øver deltagelsen, styrker netværket og skaber relationer undervejs.

Det stod klart via interviews og feedback fra deltagerne, at Et Fælles Skridt blandt andet er lykkedes med:

-  at involvere deltagerne aktivt i processen, så nye måder at forstå sig selv og andre kunne udvikles.
-  at guide og hjælpe flere deltagere ud i selvalgte fællesskaber, og tydeliggøre præcis hvorfor vejen derhen er så vigtig.
-  at skabe håb og drømme for flere deltagere med en øget oplevelse af muligheder.
-  at koordinere aktiviteter sammen med deltagerne, så de oplever et ejerskab og ligeværdighed.








VÆRKTØJSKASSE







Her er eksempler på inspirationsspørgsmål til dig, som arbejder med brobygning, involvering og deltagerskab. Lad dig inspirere til at begynde samtalen om drømme, behov og fællesskab.

Når en deltager henvender sig, anbefaler vi, at der dannes et overblik over behov og ønsker for deltagelsen. Det kan blandt andet gøres ved at sikre følgende:

Eksempler på spørgsmål til udfordringerne og behov:

-  Hvad er det, du synes, kan være en udfordring?
-  Har du gode erfaringer med fællesskaber? Og mindre gode?
-  Hvordan har du det med dig selv og andre relationer?
-  Er der noget, du synes, vi bør vide om dig og dine behov? Og hvad vil du gerne have støtte til?
-  Hvis du nu kigger lidt ud i fremtiden, og du er en del af lige netop dét fællesskab, som du drømmer om, hvad tror du så, har virket for, at det er lykket?

Eksempler på spørgsmål om ønsker for deltagelsen:

-  Hvad gør, at du har lyst til at møde op til en aktivitet/fællesskab?
-  Hvad håber du, der sker ved at deltage i Et Fælles Skridt?
-  Er der noget, du gerne vil øve, inden du begiver dig ud i det?
-  Prøv at beskriv det fællesskab, som du håber på at være en del af – hvordan ser det ud? Og hvordan har du det i det?

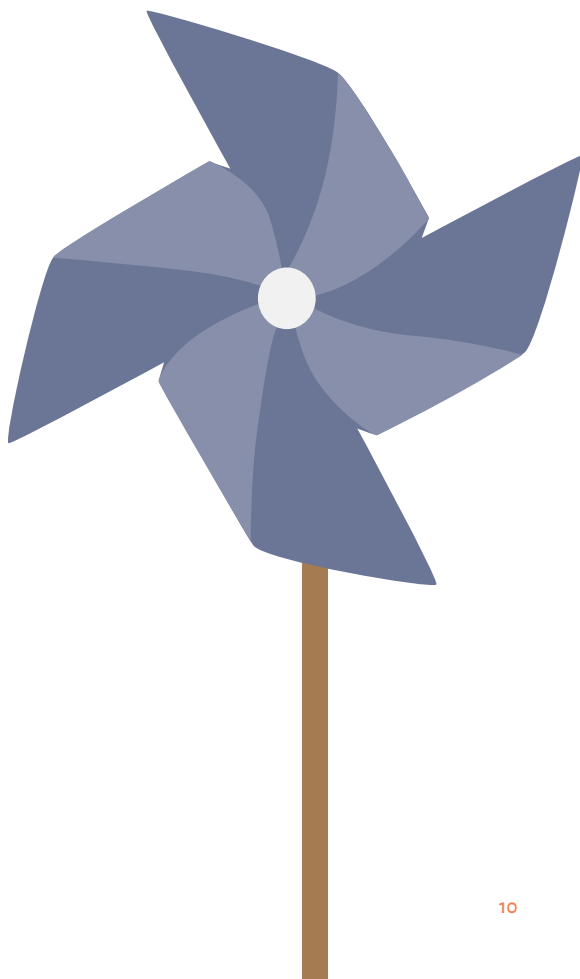


”Jeg overvinder lidt min angst, fordi jeg ved, at jeg tager et fælles skridt sammen med så mange af jer”

DELTAGER I ET FÆLLES SKRIDT.

”Jeg har lært andre mennesker at kende og fået et kendskab til mine egne styrker og svagheder. Især har jeg oplevet, at blot det at være til stede med hinanden kan gøre rigtig meget. Når man er fælles om noget, og man hver især byder ind med lige præcis, hvem man er, så kan det skabe en enorm styrke både hos den enkelte, men også for fællesskabet.

DELTAGER I ET FÆLLES SKRIDT



Medarbejder/fagperson-sporet

Værdien af brobygning og et bredt samarbejde

Oftentimes borgeren om metoden via sociale medier eller gennem fagpersoner, og det er derfor vigtigt, at medarbejdere i kommunens velfærdsinstanser kender til metoden og betydningen af et gensidigt samarbejde.

Medarbejderes rolle heri kan bestå i at støtte borgerens kontakt til Et Fælles Skridt eller påbegynde en samtale om drømme og håb for deltagelsen i et fællesskab. Vejen kan for nogle borgere være svær og lang, men gentagende invitationer og en vedvarende dialog om fællesskaber og trivsel kan sammen motivere og udvide oplevelsen, så borgerne på sigt får troen på, at de godt må deltage og kan bidrage.

Som en del af profilprojektets formål blev der etableret et samarbejde med medarbejdere i forløb Sindslidelse herunder Bostøtten i ÆHF og Center for Socialpsykiatrisk Dagtilbud (CSD).

Gennem samarbejdet har det været muligt at skabe en direkte kontakt til borgerne, da medarbejderne allerede har en relation til målgruppen. I løbet af projektet deltog lederne fra begge velfærdsinstanser desuden i projektets styregruppe. Det har betydet en direkte ledelsesopbakning og opmærksomhed, men også en adgang til viden og ressourcer, der har gavnet projektet på flere måder.

Vi ser en vigtighed i opbakning og sparring med ledere såvel som medarbejdere på de udvalgte velfærdsinstanser, da det er altafgørende for, at budskabet når ud til de rette mennesker og kan gøre en forskel.

Vi ønsker, at metoden og forståelsen bag skal inspirere og skabe en værdifuld brobygning. Vores håb er, at medarbejdere, ledere og foreninger lader sig inspirere og tager de forskellige værktøjer og materialer, som de kan bruge, med videre.

Samarbejdet med Bostøtten

I samarbejdet med Bostøtten faciliterede vi en samtale salon og uddelte et spørgeskema for at sikre et overblik af borgernes behov og ønske om fællesskab. Derpå involverede vi både medarbejdere og borgerne i processen og skubbede til en dialog om fællesskaber og netværk. Den nye viden resulterede i initiativet Fællesskabscafé, som afholdes to gange om måneden af Bostøttens medarbejdere. Her kan borgerne mødes, danne relationer og netværk, men også afklare ønsker og viden om andre lokale fællesskaber og aktiviteter.

Fællesskabscafeen supplerer derfor den værdifulde brobygning og er med til at etablere den første kontakt til Et Fælles Skridt eller sågar helt til det selvalgte fællesskab. Fællesskabscafeen er et tryghedsskabende fællesskab i Bostøttens eget regi, som på sigt kan bidrage til en øget oplevelse af muligheder for den enkelte.

Samarbejdet med CSD

I samarbejdet med CSD har vi besøgt centret 16 gange i løbet af 2022 primært i forbindelse med deres fredagscafeer i både voksen- og ungeteamet, men også deres krea-værksted og motionstilbud mm.

Borgernes kendskab til Et Fælles Skridt øges gennem en stabil og gentagende kontakt, så det bliver tydeligt, hvad borgerne kan bruge metoden til. Derpå kan det uforpligtende møde i borgernes i forvejen trygge ramme gøre, at de involveres som eksperterne i deres egen proces mod fællesskabet. Vi forsøger at anskueliggøre vejen, minimere barrierer og afklare muligheder og deltagelsesformer, helt uden at de i første omgang forpligter sig. Det kan være med til at minimere barrierer og skabe gennemsigtighed.

Hertil afledes ringe-i-vandet effekter, som ikke kan måles, men som opstår, fordi bevidstheden om mulighederne tydeliggøres for den enkelte – men også for medarbejderne i kommunen. Således fremmer samarbejdet det brobyggende led for alle parter, når meningen bag metoden opleves direkte og spredt sig. Projektet har muliggjort et tættere samarbejde mellem Stoppestedet og Odense Kommune, men også vist, at det gode og tydelige samarbejde er en forudsætning for, at medarbejderne inddrager metoden i arbejdet med borgerne.



”De unge, der kommer her, kommer her jo kun i dagtimerne, og deres sygdomsforløb har ofte gjort, at de ikke har så mange aktiviteter i deres fritid, så vi er glade for, at vi kan være med til at bygge bro til foreningslivet ved, at Camilla (projektleder) kommer her. For det er typisk ikke noget, vi har tid til. På den led supplerer projektet rigtig godt, det arbejder vi laver her. Vi lægger dybest set blot rammer til, at Camilla kan komme og få snakken med de unge, men vi kan jo høre, at de unge taler med hinanden om de oplevelser, de får qva deres samtaler med Camilla. Ligesom de også spørger til, hvornår hun kommer igen”.

**CLAES BIRGER NIELSEN ER ERGOTERAPEUT OG
ARBEJDER I UNGETEAMET PÅ CSD.**



”Det har givet mig en ny motivation i mit arbejde, at Et Fælles Skridt har været med i processen. Det giver mere mening at tale om fællesskaber og fritidsinteresser, fordi jeg ved, at det kan gøre en forskel. Vi har samarbejdet om fællesskaber, og jeg havde lidt opgivet. Med Camillas erfaring, og hendes tilgang, har jeg fundet glæden og motivationen igen i vores projekt i bostøtten”.

**HASSAN HAMMOUD,
REHABILITERINGSMEDARBEJDER/SOCIALRÅDGIVER I BOSTØTTEN ÆHF.**







“Uden den guidning herfra, så havde jeg aldrig turde tage skridtet ud til at starte op på dans igen”.

UNG DELTAGER I ET FÆLLES SKRIDT.

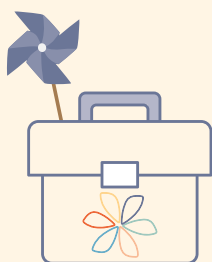
Jeg kan godt li’ det med, at det er frit. Og tilgængeligt. Du tilmelder dig ikke 12 mandage, du kommer, hvis du har lyst, og du kan også blive væk. Så hvis du har det skidt eller dårligt, så behøver du ikke sige det til nogen eller dukke op”.

DELTAGER I ET FÆLLES SKRIDT.

Det stod klart via feedback fra medarbejdere, at Et Fælles Skridt blandt andet er lykkedes med:

-  at etablere et tæt og tydeligt samarbejde med flere medarbejdere i forløb Sindslidelse.
-  at formidle og inspirere til at anvende konkrete værktøjer, som understøtter borgernes deltagelse.
-  at øge medarbejdernes muligheder for at kunne guide og styrke, mellem de svære overgange, borgere kan opleve i deres recovery-proces.
-  at samarbejdet har været med til at øge tilliden og skabe empowerment for flere borgere, som derpå har fået støtte til at finde et selvvalgt fællesskab.

VÆRKTØJSKASSE



Inspirationsspørgsmål til samtalen om ”Det gode fællesskab” og vejen dertil, som vi anvendte i samtalesalonen med Bostøtten. Andre må mere end gerne lade sig inspirere og tage, hvis de kan bruge af spørgsmålene.

Eksempler på en indledning til at begynde samtalen om fællesskaber.







”Jeg er lidt nysgerrig på dig, og om du drømmer om at være en del af et fællesskab i din fritid? Enten ved at dyrke en interesse, deltage i en forening eller andet. Der er flere muligheder, men har du et ønske?”

”Drømmer du nogle gange om nye relationer? Jeg vil gerne blive lidt klogere på dine ønsker. Har du nogle glemte eller gamle interesser, som du har lyst til at genopdage? Eller noget nyt, som du drømmer om at prøve af?”

”Savner du et fællesskab? Tror du, det ville gøre en forskel for din hverdag?”

Hvordan kan jeg støtte dig, så du får en tryk og god oplevelse? Jeg ved, at det kan være vanskeligt at tage de første skridt, og de første to-tre gange vil det helt sikkert føles akavet, utrygt eller for grænseoverskridende, men hen ad vejen vil det ændre sig og føles mere og mere trygt. Det kræver tid, tålmodighed og øvelse. Fordi al begyndelse er svær”.

Eksempler på spørgsmål til at skabe nysgerrighed:

-  Hvad er fællesskab for dig?
-  Er du en del af et fællesskab, eller kunne du tænke dig det?
-  Har du nogle hobbyer eller interesser, som du holder af at dyrke? Og har du overvejet at finde andre, som har samme interesse, eller holder du mest af at gøre det alene?
-  Hvornår føler du allermest som dig?
-  Hvad er den bedste motivation for dig til at finde et fællesskab?
-  Hvilke muligheder ville det give dig, hvis vi fandt et fællesskab til dig?

Civilsamfunds-sporet

Samarbejde med civilsamfundet

Et Fælles Skridt står på hypotesen om, at vi i Odense ikke mangler fællesskaber. Odense har et rigt og mangfoldigt foreningsliv med engagerede frivillige, som vil fællesskabet. Dog er erfaringen, at vejen til fællesskabet for nogle er ekstra svær, og at man derfor giver op på halvvejen eller føler sig afskrevet på forhånd. Et Fælles Skridt imødekommer denne udfordring ved at tilbyde en metode, der sikrer tryghedsskabende fællesskaber for og med mennesker i psykisk sårbarhed. Metoden skal gøre det nemmere at blive en del af etablerede fællesskaber med fokus på recovery og deltagelse i civilsamfundet.

Profilprojektet har gjort det muligt at skabe et tættere samarbejde mellem kommune og civilsamfund, som et mellemled for målgruppen. Samarbejdet står på skulderne af, hvad der allerede fungerer; vores stærke lokale foreningsliv og sammenhold, med et fokus på samspillet og vejen mod fællesskabet. På den måde er der skabt nye potentialer, hvor flere kan bidrage efter individuelle ressourcer og undervejs tage de skridt, som de finder nødvendige. Der har været mindre fokus på, hvem der giver og modtager, da den enkelte gør begge i kraft af sin deltagelse.



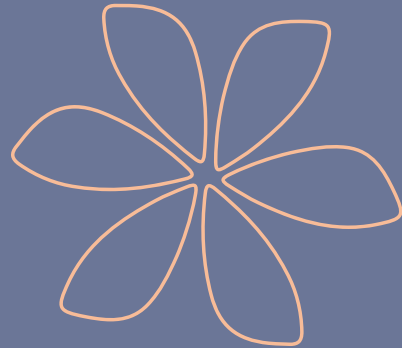
”Alt. Altså et nyt liv, vil jeg næsten sige. Altså jeg synes, det er helt vildt, hvad det har bidraget til. Nye venner, bekendtskaber. Men også det at kunne give noget til andre”.

DELTAGER I ET FÆLLES SKRIDT.

Der har været frivillige tilknyttet som tovholdere på øvelsesfællesskaberne, men også som Fællesskabsguider fra det omkringliggende foreningsliv. Her har frivillige ildsjæle ydet en ekstra indsats ind i Et Fælles Skridt ved at hjælpe andre ud i civilsamfundet. Nogle deltagere er selv endt med at blive tovholdere for et øvelsesfællesskab eller som Fællesskabsguide efter en periode i Et Fælles Skridt.



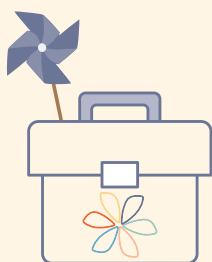
CASE



En medarbejder på psykiatrisk afdeling ringer til Et Fælles Skridt, da vedkommende sidder med en ung mand, som er indlagt og har det rigtig skidt. Medarbejderen ser en lille gnist hos den unge mand, når samtalen falder på japansk kultur og manga-tegninger. Vi drøfter muligheden for deltagelse og bliver enige om et uforpligtende møde på Sind Værestedet, Stoppestedet. Et par dage efter mødes den unge mand, medarbejderen og projektlederen fra Et Fælles Skridt, som i mellemtiden har undersøgt, at der findes en Japansk forening på Ungdomshuset. Vi afklarer ønsker, behov og udfordringer, og finder i fællesskab på den unge mands individuelle vej til Japansk Forening. Den unge mand har svært ved at komme ud ad døren og kæm-

per med sociale færdigheder. Aftalen bliver derfor at holde kontakt via sms, begynde med at besøge Stoppestedet, og derfra tage et forsigtigt skridt videre til foreningen.

Vi skaber en dialog med Japansk Forening, og de stiller en Fællesskabsguide til rådighed, men booker også et inspirationsoplæg til deres næste frivilligmøde. Derpå klædes foreningen på, får de rette værktøjer og igangsætter deres egen måde at anvende metoden på. Efter nogle uger mødes den unge mand og Fællesskabsguiden fra Japansk Forening for første gang. Begge er klædt på og har forventningsafstemt, sendt sms'er og aftalt at mødes foran Ungdomshuset til en tryk velkomst.



Fællesskabsguider?

Det er vigtigt med en lige adgang til fællesskabet og et godt samarbejde med foreningslivet. De har en afgørende rolle i at åbne døren til fællesskabet, inkludere og skabe en tryk ramme. En Fællesskabsguide er en person, som skaber tryk-hed og hjælper nye medlemmer ind i fællesskabet. Fællesskabsguiden er med andre ord en håndsækning til dem, der har brug for det.

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 håndsækning til andre og bidrager til fællesskabet, hjælper det os selv. Det bliver ligeværdigt og meningsfuldt.

Vejledningen her indeholder en kort oversigt over vores anbefalinger til at blive Fællesskabsguide, som kan være et redskab, foreninger anvender, i samarbejdet og til at skabe tryk-hed.

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 tryk-hed. 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.

RINGE I VANDET – FRA PROJEKT TIL METODE

Et Fælles Skridt har undervejs i projektperioden kastet samarbejder og initiativer af sig, som vi ikke havde forudset. Faktisk betyder det, at Et Fælles Skridt er blevet til det, vi ønskede - en metode som andre kan tage til sig og bruge, som det giver mening for dem. Herunder er nogle eksempler.

HF/VUC

Undervejs i profilprojektet fik vi kontakt til HF/VUC Fyn, da flere af studievejlederne udtrykte et behov for fokus på elevernes trivsel og fællesskab. Vi etablerede derfor en læsegruppe i samarbejde med en guide fra Læseforeningen for at facilitere et fællesskab på skolens område. Vi havde forinden sendt et spørgeskema rundt til flere af klasserne for at finde ud af deres behov og ønsker i forhold til fællesskaber og fritidsinteresser. Derpå fremmes det brobyggende led, og vi møder deltagerne ansigt til ansigt i en tryk ramme.

OUH, Psykiatrisk afdeling

Stoppestedet har i en årrække forsøgt at etablere et samarbejde med OUH, men med Et Fælles Skridt og en tæt kontakt til afdelingens spire- og frivilligkoordinator er det lykkedes. Her arrangeres der hver måned en pop-up café, så patienter kan få mulighed for at danne sig et overblik over fællesskaber og fritidsinteresser efter endt indlæggelse. Cirka hver anden måned arrangeres der desuden bålhygge i afdelingens kolonihave, hvor frivillige fra Stoppestedet deltager.

Videnseffekter til gavn for flere

Afslutningsvis vil metoden blive tilgængelig på Social- og Boligstyrelsens hjemmeside som en del af "Videnskursus om aktiv deltagelse i civilsamfundet", hvor alle medarbejdere i landets socialpsykiatrier kan tilgå værktøjet. Det er et samarbejde med Ingerfair, Marie Holdt og konsulenthuset Substans.

Lancering og workshop

For at markere afslutningen på profilprojektet og sikre en forankring inviterede vi på tværs af deltagere, civilsamfund, frivillige og kommune til to workshops, hvor vi lancerede redskabet Fællesskabsguide. Vi ønskede desuden at markere rejsen fra projekt til metode, men også fortsætte den gode og vedvarende dialog. Der deltog omkring 50 til de to workshops. Vi delte vores erfaringer og lod dem opleve Et Fælles Skridt på egen krop. På den måde giver vi slip på metoden, som nu skal ud at leve dér hvor den kan gøre en forskel. Vores håb var, at gæsterne lod sig inspirere og tog det, de kunne bruge, med videre til deres arbejdsplads, forening eller sig selv.






OPSAMLING OG ANBEFALINGER

Metoden består, selvom profilprojektet afsluttes, og vi kommer til at anvende den både internt og eksternt på Stoppestedet og Sind Fyn. Projektet har vist, at et godt samarbejde mellem civilsamfund og kommune er relevant for at kunne nå målgruppen. Samarbejdet fortsætter og forankres som en del af Stoppestedets øvrige tilbud.

Arbejdet med profilprojekt Et Fælles Skridt, og den metode, der løbende er blevet udviklet, rummer et stort potentiale set med kommunale briller. Det er ikke kun mennesker med psykisk sårbarhed, der kan have brug for hjælp i vejen til fællesskabet. Andre af kommunens målgrupper kan også have gavn af metoden og tilgangen, og det gør sig også gældende for kommunens medarbejdere. Et Fælles Skridt har udviklet konkrete værktøjer, som medarbejdere kan bruge i deres rehabiliterende arbejde med den borgergruppe, de arbejder med, og dette ser Odense Kommune et stort potentiale i. Læringen og erfaringen fra profilprojekt Et Fælles Skridt vil fremover blive inddraget i arbejdet med brobygningen til civilsamfundet.



Nedenstående punkter er vores anbefalinger til at arbejde videre med Et Fælles Skridt og samarbejde med civilsamfundet

-  Vores erfaring er at det kræver tid, tålmodighed og tryghed at skabe deltagelse og involvering. Giv derfor plads til at man kan gå frem og tilbage i processen, øve sig eller holde pauser. Det skaber empowerment og ligestilling. Projektperioden bør derfor være længere end ét år, da det tager tid at opbygge tillidsfulde relationer og tryghed.
-  Det er vigtigt med tydelighed og gentagende invitationer. Det har stor betydning ift. den enkeltes oplevelse af øget muligheder og inkludering.
-  Det er vigtigt at flere borgere med psykisk sårbarhed finder vej ud i fællesskabet, så de med tiden styrkes i sociale relationer og selv kan bidrage som frivillige/deltagere. På den måde skaber vi mangfoldige fællesskaber og mening for hinanden.
-  Værdien ligger i processen, som skaber meningsfuldhed, gensidig læring og ejerskab i deltagelsen. Fællesskabet og deltagelse er målet, men bestemt også midlet.
-  Vi ser en vigtighed i et bredt samarbejde, da det sikrer en opbakning fra start og er relevant for om budskabet når ud til de rette mennesker og kan gøre en forskel. Ledelsesopbakning giver desuden adgang til viden og ressourcer, sikrer gennemslagskraft og konsensus.
-  Tænk metoden og brobygning til fællesskab ind fra start. Det har stor betydning for processen og vi kan langt bedre supplere hinanden i samarbejdet.
-  Civilsamfundet kan noget andet, men sammen kan vi meget mere. Sæt stik i til fællesskabet og foreningslivet, her kan ideer vokse og løfte sociale forandringer uden en tidsbegrænsning.

ET FÆLLES SKRIDT

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



Et Fælles Skridt



@faellesskridt

www.stoppestedet.dk