

Fællesskaber for alle

12 fællesskabs-portrætter fortæller om nogle af de aktive, meningsfulde fællesskaber, som mennesker i berøring med socialområdet i kommunen deltager i

Det er vigtigt for vores glæde og trivsel at være aktive i fællesskab med andre.

Et fællesskab kan være mange ting. *Synger du i et kor, eller er med i en fodboldklub? Bruger du et kreativt værksted - eller er du frivillig i en forening?* Gennem deltagelse i fællesskaber, som vi oplever er meningsfulde, styrkes vores mentale sundhed, vores netværk og selvfølelse.

Det er de fællesskaber, denne portrætserie gerne vil kaste lys på med budskabet om, at der er et fællesskab for alle.

Selvom vi har forskellige fysiske, sociale og mentale udfordringer i vores liv, indgår vi ofte i værdifulde og stærke fællesskaber. Og de er vigtige!

Til hvert billede er der knyttet en lille **ABC**-fortælling omkring det fællesskab, personerne deltager i. I Socialafdelingen arbejder vi ud fra 'ABC for mental sundhed', som er en forkortelse af den australske model 'Act, Belong og Commit'.

Modellen er en forskningsbaseret indsats, som bygger på grundideen om, at vores mentale sundhed styrkes og vedligeholdes ved, at vi A) gør noget aktivt, B) engagerer os i fællesskaber samt C) føler, at livet er meningsfuldt.

Derfor oversættes **ABC** i en dansk kontekst på følgende måde:

A Gør noget aktivt!

Vær fysisk, mentalt, kulturelt, spirituelt og socialt aktiv. Dans, løb, løs en soduko, læs en bog, gå en tur i naturen, spil kort, stop op og få en snak med en forbipasserende ...

B Gør noget sammen!

Bliv medlem af en bogklub, tag et madlavningskursus, deltag i aktiviteter i dit lokalsamfund, engager dig yderligere i grupper, du allerede er medlem af, åben dine fællesskaber for andre ...

C Gør noget meningsfuldt!

Lær noget nyt, giv dig selv en udfordring, kæmp for en sag, hjælp en nabo, bliv frivillig ...

Som prikken over i'et er størstedelen af billederne taget af frivillige fotografer (Susanne Slot og Lotte Grarup), som har ønsket at bidrage til portrætserien - fordi, det at fotografere er en meningsfuld aktivitet for dem

Gå på opdagelse i billederne og deres fortællinger - og lad dig inspirere.
Måske der også er et nyt fællesskab for dig derude?



Har du spørgsmål til udstillingen, så kontakt os: anette.holm@holstebro.dk og maria.bisgaard.fabricius@holstebro.dk