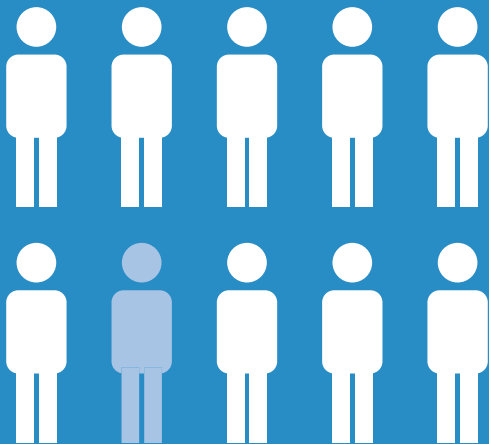


BRYD TABUET



TAL OM ENSOMHED



Føler du dig ensom?

- Fortæl din historie og sørg for, at ingen føler sig alene med ensomheden
- Tal med nogen, som du stoler på - det er lettere for dem at hjælpe, hvis de ved, hvad du føler
- Ved at tale om din ensomhed er du med til at bryde tabuet

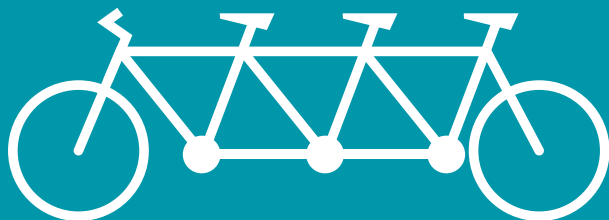
Hvis du vil hjælpe andre

- Tag kontakt og spørg, hvordan jeg har det. Du behøver ikke at løse problemet – bare lyt og vis interesse
- Acceptér mine svære følelser
- Hvis du giver dig tid til at lytte, kan det hjælpe mig med at tage de første skridt selv



Telefon | 20 18 68 47
Mail | faellesskabsguide@frivilligcenter-silkeborg.dk
Web | flereifaellesskaber.dk

INVITER MED



DER ER ALTID PLADS
TIL ÉN MERE



Føler du dig ensom?

- Vær modig; tak ja til invitationer fra omverdenen
- Tro på, at du også har noget at byde ind med, når du er sammen med andre
- Husk, at en fremmed kan være en ven, du ikke har talt med endnu

Hvis du vil hjælpe andre

- Spørg, om jeg har lyst til at være med i de fællesskaber, som du er glad for – der er sikkert plads til én mere
- Bliv ved med at spørge. Jeg har brug for flere invitationer for at føle, at jeg er velkommen
- Spørg specifikt, om *jeg* vil med. Fællesinvitationer, tror jeg ikke, er henvendt til mig



Telefon | 20 18 68 47
Mail | faellesskabsguide@frivilligcenter-silkeborg.dk
Web | flereifaellesskaber.dk

TAG GODT IMOD



FÅ ANDRE TIL AT
FØLE SIG VELKOMNE



Føler du dig ensom?

- Husk, at du ikke er alene – det er ikke sikkert, at de andre i selskabet kender hinanden så godt, som du tror
- Vær modig; tak ja til samtaler med nye mennesker
- Tro på, at du har noget at byde ind med

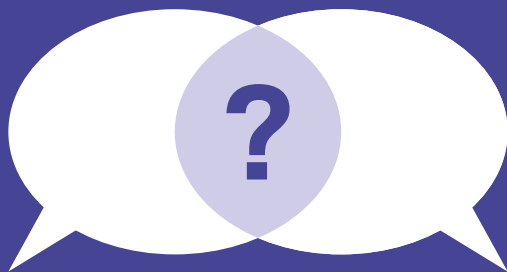
Hvis du vil hjælpe andre

- Byd velkommen og præsentér mig for selskabet - det kan være skræmmende at møde en ny flok mennesker, jeg ikke kender
- Sørg for, at der er plads til alle ved bordet. Det er ikke rart at komme ind i et selskab, hvor der ikke er en stol til mig
- Giv mig en opgave, så jeg ved, at der er brug for mig



Telefon | 20 18 68 47
Mail | faellesskabsguide@frivilligcenter-silkeborg.dk
Web | flereifaellesskaber.dk

SPØRG IND



DER GEMMER SIG EN
SPÆNDENDE HISTORIE



Føler du dig ensom?

- Vær modig! Fortæl din historie, hvis nogen spørger ind
- Tro på, at andre oprigtigt er interesserede i dig
- Det er vigtigt, at din historie bliver fortalt – på den måde er du med til at bryde tabuet om ensomhed

Hvis du vil hjælpe andre

- Spørg nysgerrigt ind. Mange mennesker vil meget gerne dele deres gode historier
- Undersøg, om vi har interesser til fælles
- Giv plads til, at jeg er forskellig fra dig



Telefon | 20 18 68 47
Mail | faellesskabsguide@frivilligcenter-silkeborg.dk
Web | flerefaellesskaber.dk

HILS PÅ



SMÅ ANERKENDELSER
BRINGER OS SAMMEN



Føler du dig ensom?

- Øv dig i at sige 'hej', når du møder folk på gaden
- Tro på, at din hilsen kan gøre dagen bedre for en fremmed
- Mærk, hvordan de små anerkendelser i hverdagen varmer

Hvis du vil hjælpe andre

- Husk på, at små anerkendelser i hverdagen bringer os tættere sammen
- Sig 'hej', når du ser mig. Det er rart at blive set
- Indled en samtale med mig - en lille snak betyder meget



Telefon | 20 18 68 47
Mail | faellesskabsguide@frivilligcenter-silkeborg.dk
Web | flerefaellesskaber.dk

GÅ MED



DU HAR NOGET AT
BIDRAGE MED



Føler du dig ensom?

- Overvej at sige 'ja tak'. Sommetider siger vi automatisk 'nej' - sig også 'ja tak' af og til og mærk, hvad det kan give
- Meld dig til noget nyt. Der er mange gode fællesskaber, som meget gerne vil have nye med
- Find en aktivitet, der passer til dig - se fx Frivilligcenterets hjemmeside

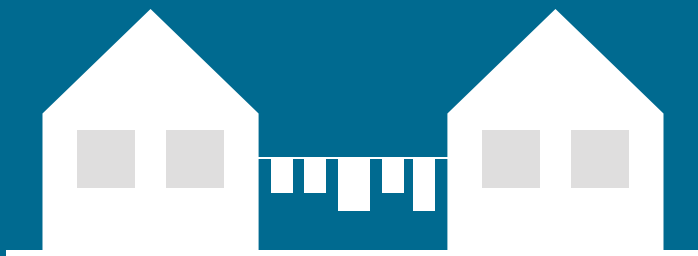
Hvis du vil hjælpe andre

- En gåtur er en god måde at få snakken til at flyde
- Invitér mig på en travetur - og lad os udforske Danmarks Outdoor Hovedstad
- Spørg mig, om jeg vil følges til skole eller arbejde



Telefon | 20 18 68 47
Mail | faellesskabsguide@frivilligcenter-silkeborg.dk
Web | flereifaellesskaber.dk

KEND DIN NABO



KENDSKAB SKABER
VENSKAB



Føler du dig ensom?

- Vær modig og tak ja til invitationer fra din nabo. I har sikkert mere til fælles, end du tror
- En god nabo giver dig tryghed i hverdagen. Husk på, at din nabo sikkert tænker det samme
- Mange sætter stor pris på en kort, uformel snak over hækken eller på trappen

Hvis du vil hjælpe andre

- Et simpelt 'hej' kan starte mange samtaler; lidt småsnak om vejret, lokalområdet, fritidsinteresser eller andet, kan være en god start på et naboskab
- Inviter ind! Inviter mig ind på en kop kaffe
- Gode naboer gør hverdagen tryk. Giv mig dit mobilnummer, så vi kan kontakte hinanden, hvis der er brug for lidt hjælp



Telefon | 20 18 68 47
Mail | faellesskabsguide@frivilligcenter-silkeborg.dk
Web | flerefaellesskaber.dk

SÆT DIG PÅ EN BÆNK



FALD I SNAK MED
EN FREMMED



Føler du dig ensom?

- Vær modig og tal med, hvis en fremmed viser interesse
- Sæt dig på en bænk og prøv at udfordre dig selv ved at stille en fremmed et spørgsmål
- Husk på, at en fremmed kan være en ven, du ikke har talt med endnu

Hvis du vil hjælpe andre

- Bænke er sociale mødesteder, og smalltalk kan være en god start på en samtale
- Det kan være svært for mig at tale med en fremmed - men det bliver nemmere, hvis jeg kan mærke, at du 'vil mig'
- Giv mig tid - jeg vil så gerne tale med dig, men jeg er genert



Telefon | 20 18 68 47
Mail | faellesskabsguide@frivilligcenter-silkeborg.dk
Web | flereifaellesskaber.dk

SKAB RINGE I VANDET



VI HAR ALLE BRUG
FOR AT HØRE TIL



Føler du dig ensom?

- Øv dig i at fortælle lidt om dig selv - historier kan bringe os tættere sammen
- Ved at tale om din ensomhed tør andre gøre det samme
- Tal med nogen, som du stoler på. De har lettere ved at hjælpe, hvis de ved, hvad du føler

Hvis du vil hjælpe andre

- Tag kontakt og spørg, hvordan jeg har det. Du behøver ikke at løse problemet - bare lyt og vis interesse
- Samtaler skaber fællesskaber - sammen kan vi bekæmpe ensomhed
- Husk, at vi er mere ens end forskellige



Telefon | 20 18 68 47
Mail | faellesskabsguide@frivilligcenter-silkeborg.dk
Web | flereifaellesskaber.dk

SAMMEN



FÅR VI FLERE
I FÆLLESSKABER



Du kan gøre en forskel

- Del dit netværk
- Introducer nye folk for hinanden
- Sammen får vi plads til alle i fællesskabet



Telefon | 20 18 68 47
Mail | faellesskabsguide@frivilligcenter-silkeborg.dk
Web | flereifaellesskaber.dk