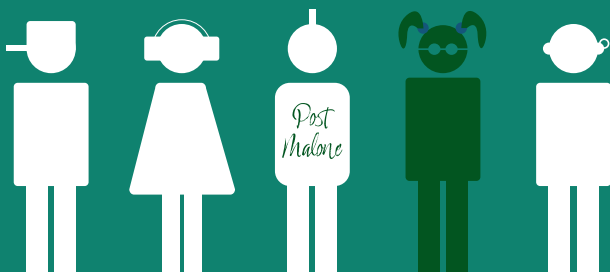


ENSOMHEDEN HAR MANGE ANSIGTER



TRO OS, DU ER IKKE ALENE



Er du ensom?

- Mærk efter og acceptér dine følelser - du er OK
- Tal med én, som du stoler på - det er lettere at hjælpe, hvis han eller hun ved, hvad du føler
- Fortæl om dine oplevelser og svære følelser om ensomhed
- Husk på, vi er mere ens end forskellige
- Ved at tale om din ensomhed er du med til at bryde tabuet

Ræk ud, når du spotter tegn på ensomhed

Du kan gøre en forskel ved at være opmærksom på de andre i din omgangskreds

- Hvis der er én, som ikke er med i de sociale aktiviteter, så spørg, om han eller hun har lyst til at være med
- Hvis der er én, som sjældent siger noget i gruppen, så hjælp ham eller hende ind i snakken
- Hvis der er én, som undgår kontakt, så spørg ind til, hvordan han eller hun har det



Find info om alle ungefællesskaber i
Silkeborg Kommune på flereifaellesskaber.silkeborg.dk

FÆLLESSKABER HAR MANGE ANSIGTER



TRO OS, DU ER IKKE ALENE



Savner du et fællesskab?

- Tal med én du stoler på. Det er lettere at hjælpe dig ind i et fællesskab, hvis du fortæller, hvordan du har det
- Husk på, vi er mere ens end forskellige
- Tro på, at du også har noget at byde ind med



Ræk ud, når du ser nogen, som mangler et fællesskab

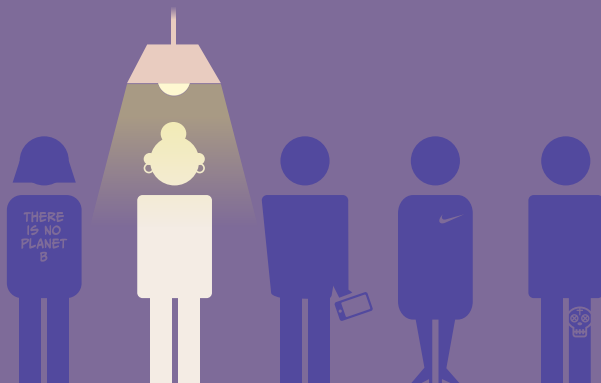
Du kan gøre en forskel ved at være opmærksom på de andre i din omgangskreds

- Hvis der er én, som ikke er med i de sociale aktiviteter, så spørg, om han eller hun har lyst til at være med
- Hvis der er én, som sjældent siger noget i gruppen, så hjælp ham eller hende ind i snakken
- Hvis der er én, som undgår kontakt, så spørg ind til, hvordan han eller hun har det



Find info om alle ungefællesskaber i
Silkeborg Kommune på flereifaellesskaber.silkeborg.dk

SAVNER DU OGSÅ AT FØLE DIG HØRT OG SET?



ENSOMHED KAN
RAMME OS ALLE



Er du ensom?

- Du er ikke alene om dine interesser – undersøg i gruppen omkring dig eller online, hvem der interesserer sig for det samme, som du gør
- Tro på, at du også har noget at byde ind med
- Bed én, du har tillid til, om at hjælpe dig ind i fællesskabet

Ræk ud, når du spotter tegn på ensomhed

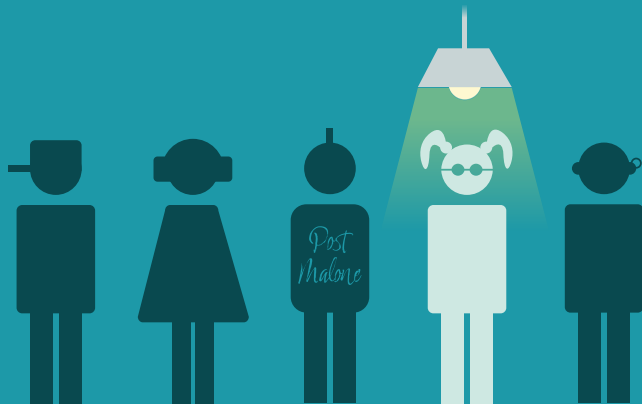
Du kan gøre en forskel ved at være opmærksom på de andre i din omgangskreds

- Hvis der er én, som ikke er med i de sociale aktiviteter, så spørg, om han eller hun har lyst til at være med
- Hvis der er én, som sjældent siger noget i gruppen, så hjælp ham eller hende ind i snakken
- Hvis der er én, som undgår kontakt, så spørg ind til, hvordan han eller hun har det



Find info om alle ungefællesskaber i
Silkeborg Kommune på flerefaellesskaber.silkeborg.dk

SAVNER DU OGSÅ AT FØLE DIG HØRT OG SET?



DER FINDES OGSÅ ET
FÆLLESSKAB TIL DIG



Savner du et fællesskab?

- Du er ikke alene om dine interesser – undersøg i gruppen omkring dig eller online, hvem der interesserer sig for det samme, som du gør
- Tro på, at du også har noget at byde ind med
- Spørg én, du taler med, om du kan joine de aktiviteter, han eller hun er en del af

Ræk ud, når du ser nogen, som mangler et fællesskab

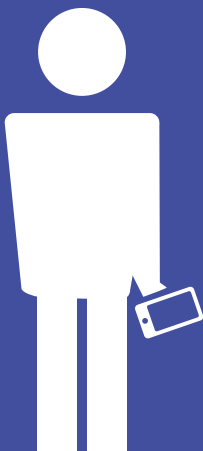
Du kan gøre en forskel ved at være opmærksom på de andre i din omgangskreds

- Hvis der er én, som ikke er med i de sociale aktiviteter, så spørg, om han eller hun har lyst til at være med
- Hvis der er én, som sjældent siger noget i gruppen, så hjælp ham eller hende ind i snakken
- Hvis der er én, som undgår kontakt, så spørg ind til, hvordan han eller hun har det



Find info om alle ungefællesskaber i
Silkeborg Kommune på flereifaellesskaber.silkeborg.dk

DRØMMER DU OM MERE LIV I DIN MOBIL?



HUSK, AT ÉN GOD VEN ER MERE
VÆRD END 200 FOLLOWERS



Er du ensom?

- Tro på, at du bliver godt modtaget, når du møder et nyt fællesskab, som har din interesse
- Opsøg andre. Vi er mange, der gerne vil hjælpe dig
- Tjek onlinefællesskab ud, hvor andre også leder efter nye venner – måske er de noget for dig



Ræk ud, når du spotter tegn på ensomhed

Du kan gøre en forskel ved at være opmærksom på de andre i din omgangskreds

- Hvis der er én, som ikke er med i de sociale aktiviteter, så spørg, om han eller hun har lyst til at være med
- Hvis der er én, som sjældent siger noget i gruppen, så hjælp ham eller hende ind i snakken
- Hvis der er én, som undgår kontakt, så spørg ind til, hvordan han eller hun har det



Find info om alle ungefællesskaber i
Silkeborg Kommune på flereifaellesskaber.silkeborg.dk

FØLER DU DIG OGSÅ ALENE?



VI ER MANGE, SOM
KAN HJÆLPE DIG



Er du ensom?

- Øv dig i at fortælle om dine interesser og om spændende ting fra din hverdag. Historier bringer os tættere sammen
- Ved at tale om din ensomhed bryder du tabuet
- Tal med nogen, som du stoler på. De har lettere ved at hjælpe, hvis de ved, hvordan du har det



Ræk ud, når du spotter tegn på ensomhed

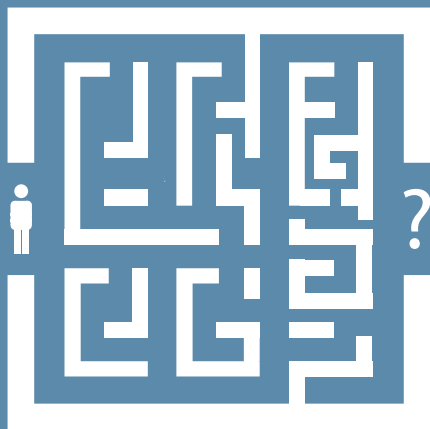
Du kan gøre en forskel ved at være opmærksom på de andre i din omgangskreds

- Hvis der er én, som ikke er med i de sociale aktiviteter, så spørg, om han eller hun har lyst til at være med
- Hvis der er én, som sjældent siger noget i gruppen, så hjælp ham eller hende ind i snakken
- Hvis der er én, som undgår kontakt, så spørg ind til, hvordan han eller hun har det?



Find info om alle ungefællesskaber i
Silkeborg Kommune på flerefaellesskaber.silkeborg.dk

HAR DU SVÆRT VED AT FINDE VEJ UD AF ENSOMHEDEN?



DU ER IKKE ALENE – VI ER
MANGE, SOM KAN HJÆLPE DIG



Tag det første skridt ud af ensomheden

- Mærk efter og acceptér dine følelser
- Overvej, hvordan det vil være at blive en del af gruppen
- Skriv ned, hvad du gerne vil lave med andre
- Fortæl én, du har tillid til, at du føler dig ensom, og at du har brug for støtte til at finde et fællesskab
- Tag imod en invitation

Ræk ud, når du spotter tegn på ensomhed

Du kan gøre en forskel ved at være opmærksom på de andre i din omgangskreds

- Hvis der er én, som ikke er med i de sociale aktiviteter, så spørg, om han eller hun har lyst til at være med
- Hvis der er én, som sjældent siger noget i gruppen, så hjælp ham eller hende ind i snakken
- Hvis der er én, som undgår kontakt, så spørg ind til, hvordan han eller hun har det



Find info om alle ungefællesskaber i
Silkeborg Kommune på flereifaellesskaber.silkeborg.dk