

STIL ÅBNE SPØRGSMALE OG VÆR NYSGERRIG

→ LUKKEDE SPØRGSMALE

FORVENTNINGS-AFSTEMME - HVAD FORVENTER VI AF RELATIONEN

RING TIL EN DU KENDER, DER SIDDER ALENE

ET SMIL OG ET MEJ GØR MEGET

GENSIDIG TILLID GIVER TRYGHED

ENGAGER DIG I FORENINGSLIVET, LOKALT  
GØR NOGET STORT TIL SMÅT  
- DET SOM PASSER TIL DIG

SOCIALT ANSVAR = BØRGERPLIGT

FRIVILLIG  
DONERE  
INVITERE  
STØTTE ØKONOMISK

NÅR DU HAR OVERSKUD OG ENERGI

INKLUDERENDE

FÆLLES SPISNING

KLÆD DIG MED SJØVE SKO (DET KAN VÆRE EN ICE BREAKER)  
... OG VÆR EN SOM VIRKER TILGÆNGELIG

VÆR OBS! PÅ DEM DER IKKE DUMPER OP!  
= RYK DEM... HOLD FAST



FORSTØRRELSESGLAS  
HJERTE

HUSK AT DU HAR ET ANSVAR FOR AT SPØRGE IND - OG IKKE BAGATELISERE! - OGSÅ SELVOM DET IKKE ER DIT FAGOMRÅDE (JOBBER, LÆGE, FYS...)

LAD VÆRE MED AT GOOGLE - SPØRG NOGEN... OM VEJ

HAV EN 'FLIP-FLAPPER' / 'NIP-NAPPER' MED SPØRGSMALE TIL HVIS SAMTALEN GÅR I STÅ

LYT ORDENLIGT OG SPØRG DDD  
→ SÅ FOLK FØLER SIG SET!

SMIL OG KIG FOLK I ØJNE

DO NOT



IKKE!  
JEG ER USYNLIG!

SMIL TIL FOLK PÅ GADEN, I BUSSEN ETC.

= MIKROHANDLINGER

TÆNK I SMÅ HANDLINGER...

FORPLIGT HINDEN PÅ RELATIONER  
- ISER DEM DER ER ALENE

SMALL TALK ER HELT FINT.

TÅLMODIGHED ER VIGTIGT!  
- DET KAN VÆRE SVÆRT AT BRYDE ENSOMHEDEN  
- TAG IKKE DDD SOM SVAR, SPØRG IGEN OG IGEN..

ITALESET EGNE ERFARINGER MED ENSOMHED..

AFTAL MED DIN NABO AT I TALER SAMMEN OM EFTERMIDDAGEN: "HVORDAN ER DIN DAG GÅET?"

SYSTEMATISER DET = STOP OP HVER UGE, OG SIG TIL DIG SELV  
HVEM KUNNE HAVE BRUG FOR ET OPKALD, SMS ELLER MAIL?

SEK ALTERNATIVE FÆLLESSKABER  
- KOLLEKTIVER

- TAG PÅ HØJTSKOLE  
"REJS OG SE VERDEN!"  
= MØD NYE FOLK...  
MAN FALDER NEMT ISNAK

LAD IKKE SPROG VÆRE EN BARRIERE!



DENMARK

AN... JAPAN

KORTLÆGNING AF MENNESKER I DIT LIV, TÆT OG PERIFERT... (VEN, KOLLEGA, NABO, MENNESKER PÅ GADEN) - REK UD, HILS...  
.. SPØRG OM HJÆLP



SELVOM DU HAR GAMLE VENSKABER - SÅ VÆR ÅBEN FOR NYE MENNESKER  
TÆNK LANGSIGTET, OG TÆNK OVER EGNE FÆLLESSKABER