



Övning: Mer interaktion i vardagen

Varför?

Med hjälp av denna övning kan du lindra känslan av ensamhet. Du finner sätt att spendera mera tid med andra. Även små handlingar kan lindra ensamheten.

Hur?

Om du ibland känner dig ensam eller vill utöka dina sociala kontakter kan du fundera på följande frågor. Kunde du hitta lämpliga aktiviteter att prova på?

- Kontaktar jag tillräckligt ofta de personer som är viktiga för mig?
- I vilka sammanhang eller aktiviteter kan jag bekanta mig med nya personer?
- Vilken typ av frivilligarbete skulle jag kunna vara intresserad av?
- Kan jag använda sociala medier för att upprätthålla gamla kontakter?
- Hurdana relationer är viktiga för mig? Vad ger de mig?
- Till vem vill jag skicka ett personligt vykort? Vad skulle jag skriva på det?

Om du vill kan du skriva ner dina tankar här

T.ex. "Jag skulle kunna leta upp gamla bekanta på Facebook och skicka ett meddelande till dem. Jag skulle kunna skriva ett vykort till min kusin."