

# SKAB SOCIALE RELATIONER - TING DU SELV KAN GØRE

---oOo---

Føler du dig alene som utrolig mange mennesker gør, er der mange ting du selv kan gøre for at det sociale liv bliver bedre.

## Vær åben

over for mennesker du møder – der kunne måske vise sig en fælles interesse som I kunne dele.



## Der er mange foreninger

hvor man kan mødes og dyrke en fælles hobby. Det kunne være madlavning, syning, tango eller bare dans. Det er bare nogle af de mange ting der er lige ved hånden og det behøver ikke at koste en formue.

Tag på kursus. Der findes mange varianter af kurser både om dagen og aftenen. Højskole og anden form for skole er også en mulighed. Der er dog normalt en egenbetaling. Det er aldrig for sent at lære noget nyt.



## HOV - har du talt med din nabo

for nylig. Det kunne jo være at naboen har nøjagtig samme problem som dig og ikke kommer i gang med en social kontakt. Hils og smil selv om det bare er skraldespanden I er ude med, det kunne starte en samtale.

## Frivilligt arbejde



er allertidens ide til at komme i kontakt med andre mennesker og så gør du i mange tilfælde samtidigt en god gerning. Tjek din kommune for opslag omkring frivilligt arbejde. Link: <http://www.kontaktmellemmennesker.dk>



## Et glad ansigt

er altid dejligt at møde. Vær positiv og åben således at andre mennesker tør henvende sig til dig, det kan åbne for mange sociale kontakter. Er ekspedienten i forretningen sur så går du i modsat retning med et smil selv om det kan være svært at se det positive i det lige i øjeblikket **MEN** det virker indad til på dig selv og din selvtillid.

## Husk at pleje de sociale kontakter

du allerede har, så du ikke mister kontakten til dem, det er vigtigt. Hvis ikke de kontakter dig så må du kontakte dem. Spørg om vejr og vind det virker som regel, fordi alle har altid en mening om dette emne.

## Menneskets bedste ven

er meget ofte en løsning til kontakten med andre mennesker. Det er kontakten mellem dyrene der skaber kontakten mellem mennesker. Det er også her den fælles interesse kommer ind i billedet. Andre kæledyr er selvfølgelig også en god ide, men der skal du stadig huske at komme ud i det sociale liv med et smil.



## Vi skal alle være bedre

til at komme på et uanmeldt besøg hos familie og venner. Det er nu lige som gået af mode i dagens Danmark. Husk selv at invitere familie og venner det kunne jo være at de faktisk venter på det.



**PRØV DET BARE!**

---oOo---

Tomas Toft

Speciallæge i Psykiatri

Svendborg