

ODSHERRED
KOMMUNE



Vær **en** som rækker ud

SAMMEN OM ENSOMHED



Ensomhed rammer mange – men sammen kan vi gøre en forskel

Her er nogle enkle råd til at mindske ensomhed, både for dig selv og andre.

Hvis du vil hjælpe andre

- » Lyt og ræk ud fx ved at invitere naboen til en kop kaffe
- » Tal åbent om ensomhed – det kan gøre en stor forskel
- » Bliv ved med at prøve, selv hvis det tager tid
- » Gør en forskel som frivillig
- » Gør dine fællesskaber åbne og indbydende

Hvis du selv føler dig ensom

- » Husk: Du er ikke alene, og der er ikke noget galt med dig
- » Fortæl om dine følelser til nogen, du stoler på
- » Gør noget godt for andre – små handlinger betyder meget
- » Vær tålmodig og tag små skridt
- » Saml mod til at tage kontakt og få hjælp, hvis du har brug for det



Læs mere på **odsherred.dk/ensomhed**

