

Venskabsrutine på 5 minutter

En enkel måde at holde kontakten med de mennesker, der betyder noget for dig, 5 minutter ad gangen.



FIND, HVAD DU SKAL BRUGE

Indhold

START DIN VENSKABSRUTINE

Hurtig vej: Start med Venskabsrutine App	3
Vigtig note om at holde kontakten	5
Hvorfor venskaber glider, når livet bliver travlt	7

KONTAKTMETODEN

Hvad en kontakt på 5 minutter kan være	10
Kontakt i 3 dele: Nå ud, Sig, Afslut	13
Hvem der står på din kontaktliste	17

12 KONTAKTER

12 genbrugelige kontakter på 5 minutter	21
Din første uge med venskabskontakter	66
Hold dine venskaber i gang	70

DIN VENSKABSPLAN OG APPEN

Venskabsrutine App	73
Slutcheckliste: Dine kontakter på 5 minutter	75

KOM I GANG

Hurtig vej: Start med Venskabsrutine App



Hvis du vil tage kontakt til nogen i dag, kan Venskabsrutine App hjælpe dig i gang nu.

FORTSAT

Du svarer på 5 korte spørgsmål, og appen giver dig en plan med 5 små kontakter fordelt over ugen, hver bygget til at tage omkring 5 minutter. Appen spørger ikke efter navnene på dine venner.

I appen kan du også gemme favoritter og lave personlige noter, så din app bliver tilpasset med dine egne noter og personlige præferencer.

Du kan oprette 2 komplette personlige planer gratis.

Læs den vigtige note om at holde kontakten først. Brug derefter appen, hvis du vil have en plan for denne uge, eller læs videre og lær metoden i dit eget tempo.

Åbn appen

<https://guides.gladedage.dk/venskab/>

EN ENKEL BEMÆRKNING

Vigtig note om at holde kontakten



Denne guide giver hverdagsidéer til at holde kontakten med mennesker, du allerede kender. Det er generel information, ikke terapi, ikke medicinsk rådgivning og ikke rådgivning om forhold, og den erstatter ikke de kilder, der er nævnt til sidst.

FORTSAT

Den lover ikke, at et venskab holder, at nogen svarer, eller noget bestemt resultat i dit liv.

Rammen på 5 minutter er guidens egen idé. Det er en måde at komme i gang i det små, og den kommer ikke fra en officiel kilde.

Hvis du går igennem en svær tid, så tal med en person, du stoler på, eller en læge eller anden sundhedsfaglig person.

Du skal aldrig sende en besked, ringe eller holde en kontakt ved lige, der føles ubehagelig, eller som lægger pres på dig. Du står frit til at holde op eller træde et skridt tilbage fra en kontakt, der ikke er god for dig.

KOM I GANG

Hvorfor venskaber glider, når livet bliver travlt



Mange af os har tænkt os at skrive og lader ugerne gå. Arbejdet trækker ud, ærinder hober sig op, en måned går, og den besked, du tænkte at sende, sidder stadig i dit hoved.

FORTSAT

Amerikanske folkesundhedskilder beskriver forbindelse til andre mennesker som et grundlæggende menneskeligt behov.

Rapporten fra USA's Surgeon General nævner enkle handlinger som at tage telefonen, når en ven ringer, at dele et måltid og at lytte uden at lade sig forstyrre af sin telefon.

Denne guide bygger videre på den idé med sit eget forslag: gør handlingen så lille, at du kan gøre den på en travl dag.

FORTSAT

En besked kan forblive usendt af helt almindelige grunde. Du ved måske ikke, hvad du skal sige. Du synes måske, at der er gået for lang tid.

Du tror måske, at en kort besked ikke er værd at sende. Du har måske tænkt at gøre det ordentligt senere, når du har tid, og senere kommer ikke.

Metoden i denne guide går uden om de grunde. Den kræver ikke mere tid eller bedre humør. Den kræver omkring 5 minutter, én person og én lille kontakt. En kort besked sendt i dag er bedre end en lang, du aldrig sender.

HVAD EN KONTAKT KAN VÆRE

Hvad en kontakt på 5 minutter kan være



I denne guide betyder en kontakt på 5 minutter én lille, ægte kontakt med én person: en besked, et opkald, en seddel eller en kort sludder.

FORTSAT

De ord, der tæller, er lille og ægte. Lille, fordi målet er at passe ind i en dag, der allerede er fuld. Ægte, fordi kontakten er til et rigtigt menneske, med noget, der er sandt: en hilsen, en erindring, et spørgsmål, en tak.

En kontakt kan være en sms, der tager 1 eller 2 minutter at skrive. Den kan være et opkald, der varer 5 minutter, fordi du går hen til din bil. Den kan være et kort i posten. Den kan være et par ord ved døren, når du afleverer noget.

FORTSAT

En kontakt er ikke en opvisning. Den behøver ikke være smart, lang eller følelsesladet. Den behøver ikke indhente alt det, du har misset. Den behøver ikke ende med en plan. Hvis den er venlig og sand og kort, er den en kontakt.

Rammen på 5 minutter er guidens egen, valgt fordi den er kort nok til at starte. Nogle kontakter tager 2 minutter. Nogle tager 10, og det er i orden. Hvis en kontakt varer længere, fordi samtalen er god, så lad den.

METODEN

Kontakt i 3 dele: Nå ud, Sig, Afslut



Hver kontakt i denne guide har de samme 3 dele. Når du kender dem på forhånd, bliver det lettere at starte.

FORTSAT

Nå ud. Sådan og hvornår du tager kontakt. Vælg den måde, der passer til øjeblikket: en sms, en talebesked, et opkald, et kort, et foto eller et par ord personligt.

En amerikansk sundhedskilde (NIH) nævner at række ud på telefon, online og på videochat. Vælg den, der koster dig mindst anstrengelse i dag.

Sig. Det er den ene ting, du vil lægge i kontakten. Det er en enkelt tanke: du tænkte på dem, du huskede noget, du har et spørgsmål, du vil sige tak.

FORTSAT

Sig én ting. Hvis du prøver at sige 5 ting, kan kontakten vokse ud over 5 minutter.

Afslut. Sådan slutter du. En god afslutning er beregnet til at tage presset af. Den fortæller dem, at de ikke behøver svare med det samme, eller overhovedet.

Eksempler: «Du behøver ikke svare, jeg ville bare have, at du vidste det.» «Vi tales ved snart.» «Håber, du får en god uge.» En afslutning er også venlig mod dig selv, fordi den lader dig trykke send uden at vente på et svar.

FORTSAT

Når du sidder fast, så gå gennem delene i rækkefølge. Hvor når jeg ud til dem? Hvad er den ene ting, jeg vil sige? Hvordan afslutter jeg? Prøv at besvare alle 3 på cirka et minut.

Her er en hel kontakt bygget på den måde: en sms til en ven, du ikke har set i et stykke tid. Nå ud: sms, mens kaffen brygger.

Sig: «Jeg gik forbi caféen, hvor vi plejede at spise pandekager, og tænkte på dig.» Afslut: «Vi tales ved snart, og jeg håber, du har det godt.»

Det er hele metoden. Alt andet i denne guide er en måde at bruge den på.

DIN KONTAKTLISTE

Hvem der står på din kontaktliste



En rutine har brug for mennesker. Du kan bygge den ud fra en kort liste over de mennesker, der betyder noget for dig, og listen kan opbevares i dit hoved eller på en seddel.

FORTSAT

En amerikansk folkesundhedskilde (CDC) beskriver følelsesmæssig støtte som mennesker, vi kan vende os til i gode tider og svære tider. Lad den idé guide dig blidt, mens du tænker på navne. Du behøver ikke være sikker. Et navn, der dukker op, er nok.

Start med nogle få personer, højst 5. Tænk på forskellige slags, og bryd dig ikke om at rangere dem. Du kan for eksempel tage:

En nær ven. Én, du allerede taler med, og hvor en kort besked er let at sende.

FORTSAT

Én, der bor langt væk. En ven eller slægtning i en anden by, et andet land eller en anden del af landet, hvor afstanden gør et spontant besøg usandsynligt.

Én, du har mistet kontakten med. En tidligere kollega, en nabo, der flyttede, en gammel værelseskammerat.

Familie. En søskende, en fætter eller kusine, en forælder, et voksent barn, enhver du gerne vil høre fra oftere.

En nabo eller en person fra dit lokalsamfund. Én, du ser ofte, men sjældent taler med ud over et nik.

FORTSAT

Hvis din liste bliver længere, er det i orden. Hvis du kun kommer i tanke om 2 eller 3 navne, er det også i orden. Guiden virker med et hvilket som helst antal, for hver kontakt handler om én person ad gangen.

Appen spørger ikke efter navnene på dine venner, så intet om de mennesker på din liste behøver skrives i den. Du vælger typen af person i appen, for eksempel en nær ven eller én, der bor langt væk, og du afgør i dit eget hoved, hvem det er i dag.

Én ting mere om listen. Den er ikke en huskeliste. Ingen på den er en pligt. Hvis et navn begynder at føles som en forpligtelse, kan du strege det for nu. Denne guide handler om kontakter, der føles lette at sende.

12 GENBRUGELIGE KONTAKTER

12 genbrugelige kontakter på 5 minutter



Disse 12 kontakter er mønstre, ikke manuskripter. Hver af dem følger Nå ud, Sig, Afslut og kan bruges igen og igen med forskellige mennesker.

FORTSAT

Ret ordlyden, så den lyder som dig. Hvor en eksempelbesked står, er det vores egen ordlyd, og den er tænkt som et udgangspunkt.

Du behøver ikke bruge alle 12.

Vælg de 3 eller 4, der føles naturlige, og lad resten vente.

METODEN

En hurtig hilsen



Hvad det er. En kort sms eller besked, der siger hej og intet mere.

FORTSAT

Hvornår det passer. Når nogen dukker op i dine tanker, og du har 1 minut. Det er den enkleste kontakt, der findes, og en god en til folk, du taler ofte med.

Nå ud. En sms eller en chatbesked. Send den, når tanken kommer, ikke senere.

Sig. Én venlig linje. «Hej, tænker på dig i dag. Håber, din uge går godt.»

Afslut. Lad døren stå åben uden at bede om noget. «Du behøver ikke svare.»

Gør det til dit eget. Hvis du plejer at spøge med denne person, så behold spøgen. Hvis du er mere formel, så behold det formelt. En hilsen, der lyder som dig, er let at sende.

METODEN

En talebesked på vej



Hvad det er. En kort optagelse på 1 minut eller mindre, sendt til nogen, mens du er på vej et sted hen.

FORTSAT

Hvornår det passer. Når det føles for meget at skrive, eller når du vil have, at personen hører din stemme. Den kan passe til venner og familie, der ikke har travlt med at svare.

Nå ud. En talebesked i din beskedapp. Indtal den, når du står ved busstoppestedet, før du starter bilen, eller går hen til postkassen. Vælg et sted, hvor du kan tale uden støj.

Sig. Én ting, sagt på samme måde, som du ville sige det højt. «Hej, det er mig. Jeg gik lige forbi parken, hvor vi plejede at gå tur, og kom til at tænke på dig. Jeg håber, du har det godt.»

Afslut. Slut med en varm tone og lad dem slippe for at skulle svare. «Lyt, når du har et øjeblik. Du behøver ikke ringe tilbage.»

METODEN

Et foto og et spørgsmål



Hvad det er. Et billede, du har taget, med ét enkelt spørgsmål knyttet til.

Hvornår det passer. Når du ser noget, der minder dig om personen, eller du vil dele et lille stykke af din dag. Et foto giver dig noget let at sige.

FORTSAT

Nå ud. En sms med et foto. Tag billedet, tilføj en linje, send det.

Sig. Beskriv fotoet med nogle få ord og stil et spørgsmål, der er let at svare på. «Se, hvad der blomstrer i min have. Passer du stadig have?»

Afslut. Spørg let, uden frist. «Sig til, når du får et øjeblik.»

Gør det til dit eget. Spørgsmålet kan være ganske lille. «Husker du det her sted?» eller «Har du prøvet det her?» fungerer fint. Fotoet gør det meste af arbejdet.

METODEN

Et opkald, mens du går tur



Hvad det er. Et kort telefonopkald, du foretager, mens du allerede er i bevægelse: går tur med hunden, går frem og tilbage i indkørslen, slentrer hen til butikken.

FORTSAT

Hvornår det passer. Når du vil høre personens stemme, og du har 5 eller 10 minutter, du alligevel ville bruge.

Nå ud. Et telefonopkald. Du kan sende en hurtig sms først, «Har du tid til et opkald på 5 minutter?», hvis du vil være sikker på, at de har tid. Eller du kan bare ringe og se.

Sig. Begynd med, hvorfor du ringer. «Jeg var ude at gå en tur og tænkte, at jeg ville ringe og sige hej.» Stil så ét åbent spørgsmål: «Hvordan har din uge været?»

FORTSAT

Afslut. Nævn tiden på forhånd, så opkaldet kan slutte pænt. «Jeg har kun et par minutter, men jeg ville gerne høre, hvordan du har det.» Når tiden er gået, så sig det varmt: «Jeg må videre, men jeg er glad for, at vi talte sammen.»

Gør det til dit eget. Hvis opkaldet ender på telefonsvareren, så læg en kort besked. Det tæller som en kontakt.

METODEN

At huske en dato, der betyder noget



Hvad det er. En besked på en dag, der betyder noget for nogen: en fødselsdag, en jubilæumsdag, en dag, de en gang fortalte dig var vigtig.

FORTSAT

Hvornår det passer. Når du har en dato skrevet ned eller en påmindelse på din telefon. Det er en let kontakt, fordi tidspunktet allerede er bestemt for dig.

Nå ud. En sms, et kort eller et opkald. Et kort tager nogle minutter mere, og det er i orden.

FORTSAT

Sig. Nævn dagen og sig én ting, du sætter pris på. «Tillykke med fødselsdagen. Jeg er glad for, at du er i mit liv, og jeg håber, at i dag bliver en god dag.»

Afslut. Hold det enkelt. «Tænker på dig.»

Gør det til dit eget. Hvis du ikke kan huske datoer, så før en kort liste i din telefons kalender. I appen kan du tilføje en personlig note med de datoer, du vil huske.

METODEN

At svare ordentligt på en gammel besked



Hvad det er. Et svar på en besked, der har ventet på svar, måske i dage eller uger.

Hvornår det passer. Når der ligger en besked i din indbakke, som du bliver ved med at ville svare på. At svare er en kontakt, og den er let at udsætte.

FORTSAT

Nå ud. Svar direkte på den gamle besked. Du behøver ikke begynde forfra.

Sig. Sig, at du har fået den, og svar så på den. «Undskyld, at der er gået lidt tid, før jeg skrev tilbage. Tak for din besked. Her er mit svar...» Én ærlig sætning om forsinkelsen er rigeligt. En lang undskyldning gør beskeden tungere, end den behøver at være.

Afslut. Slut med varme og et lille skridt fremad. «Jeg ville elske at høre, hvordan det går.»

Gør det til dit eget. Hvis beskeden var et spørgsmål, så besvar det. Hvis det var en nyhed, så reagér på nyheden. Hvis du er usikker på, hvad du skal sige, er «Tak, fordi du fortalte mig det. Jeg tænker på dig» et godt sted at begynde.

METODEN

En takkebesked



Hvad det er. En kort besked, der fortæller nogen, at du er taknemmelig for noget, de gjorde eller sagde.

FORTSAT

Hvornår det passer. Når en person har gjort en lille venlighed: en køretur, en opskrift, et lyttende øre, et nyttigt tip. En tak er en kontakt, du kan sende længe efter.

Nå ud. En sms, et kort eller en kort e-mail. En håndskrevet seddel er en dejlig måde at sige tak på.

FORTSAT

Sig. Nævn, hvad de gjorde, og, hvis du kan, hvordan det hjalp. «Tak for gryderetten i sidste måned. Den reddede vores aften, og den var lækker.»

Afslut. Slut med en venlig tone. «Jeg sætter pris på dig.»

Gør det til dit eget. Konkret er bedre end generelt. «Tak for alt» er rart. «Tak, fordi du kørte mig til aftalen» er mere konkret.

METODEN

En opfølgning efter noget stort



Hvad det er. En besked til en, der har haft en stor begivenhed: en flytning, et nyt job, en rejse, en fest eller en hård periode.

FORTSAT

Hvornår det passer. Når du ved, at der er sket noget stort i en persons liv, og du vil have dem til at vide, at du husker det. Denne kontakt stiller ét spørgsmål, og den stiller det blidt.

Nå ud. En sms eller et opkald. Vælg den slags besked, der er let for dem at svare på eller lade ligge.

Sig. Nævn begivenheden og stil et enkelt, åbent spørgsmål. «Jeg har tænkt på din flytning. Hvordan falder du til?»

FORTSAT

Afslut. Gør det let for dem at svare, når de er klar. «Tag dig god tid. Jeg er her, når du har lyst til at tale.»

Gør det til dit eget. Hvis begivenheden var noget svært, så hold det kort og venligt. En linje, der siger, at du tænker på dem, kan være en venlig måde at begynde på. Denne guide giver ikke råd om alvorlige situationer.

METODEN

At lave en lille plan



Hvad det er. En besked, der foreslår én lille, konkret ting at gøre sammen, for eksempel en gåtur, en kop kaffe eller et opkald.

FORTSAT

Hvornår det passer. Når du gerne vil se nogen, og «vi skal mødes en dag» er det tætteste, du er kommet. En lille plan med en dag i kan være lettere at sige ja til end et åbent ønske.

Nå ud. En sms eller et opkald. Tilbyd én mulighed og hold planen lille.

FORTSAT

Sig. Foreslå en konkret, nem plan. «Har du lyst til at gå en tur lørdag formiddag? Jeg kunne møde dig i parken klokken 9.»

Afslut. Lad dem have plads til at sige nej eller foreslå noget andet. «Hvis lørdag ikke passer, så sig, hvad der passer.»

Gør det til dit eget. En lille plan kan være en telefondate i stedet for et møde. «Må jeg ringe til dig søndag eftermiddag?» er en plan.

METODEN

Et delt link eller en opskrift



Hvad det er. Et link, en opskrift, en artikel eller et tip, du sender videre, fordi du tænkte, at personen ville kunne lide det.

FORTSAT

Hvornår det passer. Når du støder på noget, der passer til en vens interesser. Det er en lille måde at sige, at du tænkte på dem.

Nå ud. En besked med linket eller et foto af opskriften. Tilføj en linje af din egen.

Sig. Sig, hvorfor du sender det. «Jeg så det her og tænkte på dine tomatplanter. Har du prøvet det her?»

Afslut. Fortæl dem, at der ikke er lektier for. «Du behøver ikke læse det nu.»

Gør det til dit eget. Hav nogle få af disse parat. Når du ser noget, der passer til en ven, så send det med det samme, før tanken forsvinder.

METODEN

En kort besked til en, der bor langt væk



Hvad det er. En kort besked, et kort eller et brev til en ven eller slægtning, der bor langt fra dig.

Hvornår det passer. Når afstanden gør, at du ikke kan kigge forbi. En lille besked kan række hen over milene.

FORTSAT

Nå ud. Et kort eller et brev i posten, en e-mail eller en sms med et foto. Hvis du har lyst, så prøv en videochat, som en NIH-artikel nævner blandt måderne at række ud på.

Sig. Del én lille ting fra din dag og spørg til deres. «Det regnede hele dagen her, og jeg lavede suppe. Hvordan er vejret, hvor du er?»

Afslut. Sig, at du håber at høre fra dem, uden pres. «Jeg ville elske en opdatering, når du har tid.»

Gør det til dit eget. Små hverdagsdetaljer er fine. Hvad du spiste til frokost, kan være en helt udmærket besked.

METODEN

En hurtig sludder ved døren på 5 minutter



Hvad det er. En kort samtale ansigt til ansigt et sted, hvor du allerede er: hoveddøren, gangen på arbejdet, lobbyen, trappen foran huset.

FORTSAT

Hvornår det passer. Når du ser nogen, du kender, og har et par minutter. Den her behøver du ikke planlægge. Du skal bare beslutte dig for i øjeblikket at stoppe op et øjeblik.

Nå ud. Vend dig mod personen, læg telefonen væk og giv vedkommende hele din opmærksomhed. En amerikansk sundhedskilde nævner at lytte uden at lade sig forstyrre af sin telefon som en af nøglerne til menneskelig forbindelse.

FORTSAT

Sig. Stil ét ægte spørgsmål og lyt til svaret.
«Hvordan har du det i denne uge?» Følg så op på det, de siger.

Afslut. Slut venligt. «Jeg er så glad for, at jeg løb ind i dig. Lad os tales ved snart.»

Gør det til dit eget. Hvis du har travlt, så sig det, og sig, at du er glad for, at du stoppede alligevel. En kort, varm udveksling er stadig en kontakt.

HVOR KONTAKTERNE PASSER IND

Hvor dine kontakter på 5 minutter passer ind



Den sværeste del af en rutine er at finde øjeblikket. Her er nogle steder, hvor 5 minutter ofte er ledige.

FORTSAT

Det er vores egne forslag, så behold det, der passer til din dag, og drop resten.

Mens du venter. At vente på kaffen, kedlen, bussen, skoleklokken, lægeaftalen. Du kan bruge en til en hilsen.

På vej. Når du går, kan du bruge et opkald eller en talebesked.

FORTSAT

Ved døren. Mange hverdagsmøder finder sted i en dør: med en nabo, en kollega, en du går forbi hver uge. Den hurtige sludder ved døren passer lige der.

På en fast dag. Du kan vælge én dag om ugen til dine kontakter, for eksempel søndag eftermiddag, eller knytte dem til en eksisterende vane, som morgenkaffen. Et fast tidspunkt betyder, at du ikke skal beslutte hver dag, om du vil gøre det.

Vælg ét eller 2 steder og prøv dem i en uge. Hvis de ikke passer, så ændr dem. En rutine, der passer ind i din dag, er mere nyttig end en, der ser god ud på papiret.

HVOR DU KAN BEGYNDE

Når du ikke har talt med en ven i lang tid



Det kan føles akavet at kontakte nogen efter en lang pause. En lang tavshed kan få det til at føles for sent. Dette afsnit handler om at komme forbi den følelse.

FORTSAT

For det første skylder du ingen en forklaring. Du behøver ikke redegøre for hver måned. Én ærlig sætning er rigeligt: «Der er gået for lang tid, og jeg har tænkt på dig.»

For det andet, hold kontakten lille. En kort besked er let at svare på. Du forsøger ikke at indhente alt på én gang. Du åbner døren.

For det tredje, bed ikke om meget til gengæld. Du kan sige hej, dele en erindring eller spørge, hvordan de har det, og lade det blive ved det. Lad dem selv bestemme, hvor meget de vil give tilbage.

Her er et enkelt mønster. Nå ud: en sms eller et kort. Sig: «Jeg tænkte på [en fælles erindring] og ville sige hej. Jeg håber, du har det godt.» Afslut: «Du behøver ikke svare, men jeg ville elske at høre fra dig.»

FORTSAT**Et par tips:**

- Begynd med en erindring, I deler.
- Spring den lange undskyldning over. En kort, varm besked er venligere.
- Vælg én fra din liste og prøv 1 kontakt i denne uge. Du kan lade resten vente.

Hvis personen svarer, kan du svare i den samme lette tone, og kontakten åbner sig måske af sig selv. Hvis de ikke gør, er det forklaret i det næste afsnit. I begge tilfælde var det venligt at række ud.

HVOR DU KAN BEGYNDE

Når en ven ikke svarer



Før eller siden sender du en besked og hører intet tilbage. Det er en almindelig oplevelse, og det er værd at beslutte på forhånd, hvordan du vil håndtere den.

FORTSAT

Et manglende svar kan have mange almindelige grunde, og du kan ikke vide, hvilken.

Denne guide kan ikke fortælle dig årsagen til en tavshed. Det, den tilbyder, er en enkel måde at reagere på.

Lad afslutningen gøre sit arbejde. Hvis du sluttede din kontakt med «Du behøver ikke svare,» så har du allerede sagt det. Du gjorde det, du ville. Kontakten er fuldført i det øjeblik, du sender den.

FORTSAT

Vent, og beslut så. Hvis du gerne vil have et svar, så giv det lidt tid. Der er ingen regel for, hvor længe. En blid opfølgning efter nogen tid er fint. Hold det let: «Hej, jeg ville bare tjekke, at min besked kom frem. Intet pres overhovedet.»

Send kun én opfølgning. Vores forslag er ét blidt puf. Derefter lader du det hvile.

Prøv en anden kontakt. Hvis en sms ikke fik svar, er et kort eller et hurtigt opkald en anden måde at prøve på. Eller du kan bare vente og prøve igen om nogle uger med noget let, som et foto.

FORTSAT

Gå videre til en anden på din liste. Din rutine afhænger ikke af nogen enkelt person. Hvis én kontakt forbliver tavs, kan du sende din næste kontakt til en anden person og vende tilbage senere.

Hvis en kontakt får dig til at føle dig værre hver gang, eller hvis den føles ensidig på en måde, der slider på dig, står du frit til at træde et skridt tilbage.

Denne guide beder dig aldrig om at blive ved med at jage nogen. En kontakt skal føles som en lille gave at give, ikke en byrde at bære.

HVOR DU KAN BEGYNDE

Når venskaber føles svære



Nogle uger er sværere end andre. Du er måske træt, stresset eller uden overskud, eller du går måske igennem noget vanskeligt. I de uger kan en rutine som denne føles som endnu en ting på din liste.

FORTSAT

I en svær uge kan du gøre rutinen mindre. Send 1 kontakt i stedet for 5. Vælg den letteste: en hurtig hilsen eller et svar på en gammel besked. Eller spring ugen over og begynd igen, når du er klar. Rutinen er her stadig.

Du står også frit til at hvile. Du behøver ikke være i kontakt med nogen, hvis du ikke har lyst. Denne guide skal være til nytte, ikke lægge pres på.

Behold de kontakter, der føles gode, og læg de andre til side.

FORTSAT

Hvis tingene føles svære på en større måde, så tal med en person, du stoler på, eller en læge eller anden sundhedsfaglig person. Det kan være en ven, et familiemedlem eller din læge.

Amerikanske folkesundhedskilder foreslår at vende sig til en person, man stoler på, eller en sundhedsfaglig person, når tingene føles svære, og det er denne guide enig i.

Denne guide kan ikke give råd om alvorlige situationer. Den er en bog med små hverdagsidéer til at holde kontakten. Den træder ikke i stedet for professionel hjælp og påstår ikke at gøre det.

TRIN FOR TRIN

Din første uge med venskabskontakter



Her er en enkel plan for din første uge. Den bruger 5 kontakter, én om dagen i 5 dage, og lader 2 dage stå åbne. Tilpas den til din egen tidsplan.

FORTSAT

Før du starter. Tag 5 minutter til at lave din liste fra Hvem der står på din kontaktliste. Vælg 5 navne eller færre og skriv dem ned.

Dag 1: en hurtig hilsen. Vælg en, du taler ofte med. Send en kort hilsen. Det er den letteste start.

Dag 2: et foto og et spørgsmål. Tag et billede af noget fra din dag og send det til en ven med ét let spørgsmål.

FORTSAT

Dag 3: at svare ordentligt på en gammel besked. Åbn dine beskeder og find en, du aldrig besvarede. Svar med én ærlig linje og et svar.

Dag 4: en takkebesked. Tænk på en, der gjorde noget venligt for dig. Send en kort, konkret tak.

Dag 5: et opkald, mens du går tur. Ring til en ven eller slægtning, når du alligevel er ude at gå eller ordne et ærinde. Sig, at du har et par minutter.

Dag 6 og 7: hvil. Du kan springe disse dage over, eller bruge den ene til en hurtig sludder ved døren, hvis du tilfældigt ser nogen, du kender.

FORTSAT

I slutningen af ugen kan du tage et minut til at se tilbage. Hvilken kontakt var den letteste? Hvilken var den sjoveste? Hvilken ville du gøre igen?

Du kan skrive nogle få ord på din telefon eller i en notesbog. Appen lader dig gemme dem som personlige noter, så du kan se tilbage på, hvad der virkede for dig.

Hvis du gik glip af en dag, så prøv ikke at indhente den. Tag fat, hvor du er, og bliv ved. En uge med 3 kontakter er stadig en uge med 3 kontakter.

HOLD DINE VENSKABER I GANG

Hold dine venskaber i gang



Efter din første uge kan du beslutte, hvad der kommer næste gang. Her er et par måder at holde rutinen i gang uden at gøre den tung.

FORTSAT

Hold det småt. Hvis du bliver ved med at lægge til rutinen, kan den blive en pligt. Bliv ved 5 minutter og én person ad gangen.

Gentag det, du kunne lide. Du behøver ikke prøve en ny kontakt hver dag. Hvis en hilsen er let for dig, så bliv ved med at sende hilsener. De 12 kontakter er der, når du vil have en forandring.

Roter din liste. Over nogle uger kan du sende kontakter til forskellige personer, så hele listen får sin tur. Du behøver ikke en stram tidsplan. Et blik på din liste er nok til at minde dig om, hvem der ikke har hørt fra dig i et stykke tid.

FORTSAT

Knyt det til en vane, du allerede har. Hvis du drikker kaffe hver morgen, så gør din kontakt til en del af den. En kontakt knyttet til noget, du allerede gør, kan være lettere at huske.

Før et par noter. En linje om, hvad du sendte, og hvad der kom tilbage, er nok. Noter hjælper dig med at huske, hvad en ven nævnte, så din næste kontakt kan tage tråden op derfra. I appen kan du tilføje dine egne personlige noter til en plan.

Vær sød ved dig selv. Der vil være uger, hvor du ikke gør noget, og det er i orden. Du kan begynde igen med 1 kontakt, når du vil. Rutinen er til for at hjælpe dig, så ændr den, når du har lyst.

Du er ved at opbygge en vane med at række ud på små måder. Vanen er hele metoden.

VALGFRI APP

Venskabsrutine App

Denne guide forklarer metoden. Venskabsrutine App gør den til en plan for denne uge.

Du svarer på 5 korte spørgsmål: hvem du vil holde kontakten med, hvordan du gerne vil række ud, hvor meget tid du har, hvad der plejer at komme i vejen, og hvor du er.



FORTSAT

Appen bygger en plan med 5 små kontakter, fordelt over ugen, hver bygget omkring de 3 dele i denne guide: Nå ud, Sig og Afslut. Appen spørger ikke efter navnene på dine venner.

I appen kan du også gemme favoritter og lave personlige noter, så din app bliver tilpasset med dine egne noter og personlige præferencer.

Du kan oprette 2 komplette personlige planer gratis. Derefter beholder du appen med en engangsbetaling på 60 kr inkl. moms. Der er intet abonnement og ingen fornyelse.

Åbn appen

<https://guides.gladedage.dk/venskab/>

TJEKLISTE TIL SIDST

Slutcheckliste: Dine kontakter på 5 minutter



- ☐ Jeg lavede en kort liste over mennesker, der betyder noget for mig.
- ☐ Jeg kender de 3 dele i en kontakt: Nå ud, Sig og Afslut.

FORTSAT

☐ Jeg valgte 1 person og 1 kontakt at starte med.

☐ Jeg holdt min besked til 1 tanke og sluttede den uden pres.

☐ Jeg valgte et øjeblik i min dag til mine kontakter.

☐ Jeg ved, at et manglende svar ikke behøver betyde noget.

☐ Jeg sender kun 1 blid opfølgning, hvis jeg gerne vil have et svar.

FORTSAT

☐ Jeg ved, at jeg kan gøre rutinen mindre i en svær uge.

☐ Jeg ved, at jeg kan træde et skridt tilbage fra en kontakt, der ikke føles god.

☐ Hvis tingene føles svære, taler jeg med en person, jeg stoler på, eller en læge eller anden sundhedsfaglig person.

Udtrykket kontakt på 5 minutter betyder én lille, ægte kontakt med én person: en besked, et opkald, en seddel eller en kort sludder.

KILDER

Kilder brugt til vejledningen om venskab og forbindelse

De generelle udsagn om forbindelse i denne guide kommer fra amerikanske folkesundhedskilder. De blev læst 5. oktober 2026. Tjek de officielle sider for den nyeste ordlyd.

Rammen på 5 minutter, de 3 dele (Nå ud, Sig, Afslut), de 12 kontakter, listen over mennesker, planen for den første uge og alle eksempelbeskeder er vores egne forslag. De er ikke officiel vejledning.

Guiden giver intet antal kontakter eller personer, der er «nok», fordi de kilder, vi brugte, ikke giver et.

FORTSAT

- U.S. Surgeon General's Advisory on social connection (2023)
— forbindelse til andre mennesker som et grundlæggende menneskeligt behov; enkle handlinger som at tage telefonen, at dele et måltid og at lytte uden at lade sig forstyrre af sin telefon.
- <https://www.hhs.gov/sites/default/files/surgeon-general-social-connection-advisory.pdf>
- HHS Office of the Surgeon General, Social Connection (side gennemgået 19. februar 2025) — overblik over rapporten.
<https://www.hhs.gov/surgeongeneral/reports-and-publications/connection/index.html>

FORTSAT

- HHS, Key Information for Individuals — hverdagshandlinger til at holde kontakten og at vende sig til en person, man stoler på, eller en sundhedsfaglig person, hvis tingene føles svære. <https://www.hhs.gov/sites/default/files/sg-social-connection-individuals.pdf>
- CDC, Social Connection (side gennemgået 27. marts 2024) — følelsesmæssig støtte som mennesker at vende sig til i gode tider og svære tider. <https://www.cdc.gov/social-connectedness/about/index.html>
- NIH News in Health, «Staying Connected to Fight Loneliness» (maj 2020; en ældre side) — at række ud på telefon, online og på videochat. <https://newsinhealth.nih.gov/2020/05/staying-connected-fight-loneliness>

TILMELD DIG MAIL-LISTEN

Få den næste brugervenlige problemløsning omkring typiske hverdagsudfordringer først.

Nye miniguider, apps og praktiske idéer sendes til din private email, før de kommer andre steder. Vi fremsender kun en gang imellem, og gratis. Du kan altid framelde dig.

Tilmeld dig her