

En utvärdering av Vänvård

Kan arbetsgivare bidra till att
förebygga ofrivillig ensamhet?

Om Vänvård	3
Förord	4
Resultat från självskattningstester	6
Reflektioner från deltagare	8
Intervju med socialministern	14
Intervju med HR-chefen	16
Utbildningsmaterial	18

Bakgrunden till Vänvård

Enligt världshälsoorganisationen WHO är ensamhet och social isolering ett växande globalt hälsoproblem. Ett hälsoproblem som ökar risken för många sjukdomar, har en stark negativ påverkan på människors välmående och i värsta fall kan förkorta liv*. Den svenska regeringen har också slagit fast att ofrivillig

ensamhet är ett folkhälsoproblem med allvarliga konsekvenser**. Socialministern har bland annat initierat ett företagsnätverk vars uppgift är att mobilisera fler aktörer i arbetet för att förebygga ofrivillig ensamhet och främja gemenskap. Idén till initiativet Vänvård är ett resultat av Apotek Hjärtats arbete i företagsnätverket.

Om Vänvård

Under 2025 lanserade Apotek Hjärtat, tillsammans med organisationen Mind, en utbildning för samtliga medarbetare om hur man uppmärksammar och motverkar ofrivillig ensamhet. I samband med detta sätts också ett pilotprojekt där elva medarbetare runt om i landet fick vårda vänskap under arbetstid. Medarbetare fick själva ansöka om att få vara med i pilotprojektet och urvalsprocessen baserades på flera faktorer

för att täcka in olika yrkesroller och livsstadier som deltagarna befann sig i. Under ett års tid fick pilotdeltagarna testa på det man valt att kalla vänvårdstid och vänvårdsbidrag i syfte att undersöka vilken effekt detta kan ha på deltagarnas sociala liv och välmående. Pilotdeltagare erbjöds 15 minuters vänvårdstid i veckan, alternativt en timme i månaden, tillsammans med ett ekonomiskt bidrag på 1 000 kronor årligen avsett för vänvårdande aktiviteter.

Om utvärderingen

Syftet med denna utvärdering är att ge en bild av vilken effekt ett initiativ som Vänvård kan ha på människors sociala liv och välmående. Utvärderingen baseras på intervjuer med pilotdeltagare och självskattningstest. Den inkluderar även intervjuer med initiativtagare och socialministern.

Pilotprojektet har initialt genomförts i liten skala med ett begränsat antal deltagare, och utvärderingen har haft en relativt enkel och kvalitativ ansats. Slutsatserna ska därför inte ses som vetenskapligt fastställda, utan snarare som

insikter och erfarenheter som bidrar till ökad förståelse kring hur arbetsgivare kan arbeta förebyggande mot ofrivillig ensamhet.

Delar av utvärderingen baseras på två rikstäckande undersökningar genomförda av Verian på uppdrag av Apotek Hjärtat. Undersökningarna bygger på 4216 respektive 4285 intervjuer med den svenska allmänheten 18–84 år. Datainsamlingen genomfördes i den slumpmässigt rekryterade Sifopanelen mellan 7 och 16 januari respektive 1 och 17 juli 2025.

*<https://www.who.int/news-room/commentaries/detail/loneliness-and-isolation-the-hidden-threat-to-global-health-we-can-no-longer-ignore>

**<https://www.regeringen.se/regeringens-politik/ofrivillig-ensamhet--ett-folkhalsoproblem>

Förord

På Apotek Hjärtat arbetar vi med hälsa ur ett brett perspektiv. Eftersom ofrivillig ensamhet är ett växande samhällsproblem som påverkar folkhälsan ser vi det som en naturlig förlängning av vårt ansvar att vara med och vända utvecklingen.

Med denna utvärdering vill vi samla insikter och erfarenheter från arbetet med Värvård och hur vi som arbetsgivare kan bidra till att förebygga ensamhet. Vår ambition är att inspirera fler inom näringslivet, politiken och den breda allmänheten att skapa förändring i frågan. Att inspirera fler till att våga prata om ensamhet och hitta lösningar för att förbättra situationen.

Om det är någon lärdom jag tar med mig från projektet så är det att en förändring inte alltid kräver stora insatser. Femton minuter värvårdstid i veckan kanske inte räcker för att hinna med en faktisk träff, men det räcker för att ringa den där avlägsna släktingen eller boka in en träff med en vän veckan därpå. Små, enkla handlingar som inte bara visat sig ha en positiv påverkan på våra deltagares

välstånd, utan även på deras närstående och våra kunder. För mig är det en tydlig signal på att vi som arbetsgivare har ett ansvar och en möjlighet att fortsätta uppmärksamma och aktivt arbeta mot ensamhet.

Genom regeringens företagsnätverk har offentlig sektor och näringsliv gått ihop för att arbeta mot ofrivillig ensamhet. Det är ett samarbete som har fått fart på många viktiga frågor. En samverkan där politiken sätter ramar genom riktlinjer och styrning, samtidigt som näringslivet får möjligheter att omsätta insikter i konkret handling vilket har gett unika förutsättningar att hitta nya lösningar. Samarbetet har präglats av ödmjukhet och en vilja att testa idéer, lyssna och lära av varandra. Det är en modell som har potential att utvecklas och i framtiden appliceras på fler samhällsutmaningar.



Monika Magnusson, vd Apotek Hjärtat



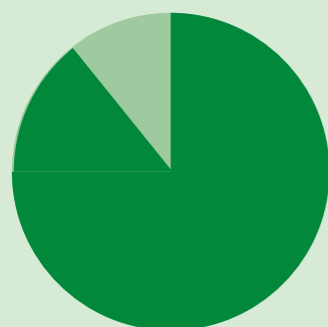
Foto: ICA Reklam

Resultat från självskattningstesterna

Under pilotprojektet genomförde de elva deltagarna ett självskattningstest vid fem olika tillfällen. Frågorna togs fram tillsammans med organisationen Mind och fokuserade på pilotdeltagarnas självupplevda frekvens av sociala kontakter och generella mående. Resultaten som presenteras här nedan är några självupplevda förbättringar hos vissa deltagare mellan nollmätningen, som genomfördes innan projektstart, och den fjärde mätningen som genomfördes under pilotprojektets tolfte och sista månad. Eftersom att självskattningstestet enbart genomförts av deltagare i pilotgruppen

går resultaten inte att generalisera, utan bör ses som självrapporterade förändringar i en pilotgrupp och tolkas som indikationer och tendenser. Det har varit samma respondenter i samtliga självskattningstest. Resultaten kan ha påverkats av andra faktorer utöver den undersökta insatsen.

Kommentarer från Johanna Nordin, chef för kunskap och påverkan på Mind, en organisation som har arbetat med psykisk hälsa sedan 1931.



10 av 11

pilotdeltagare (n= 11) uppgav ökad social tillfredsställelse efter pilotprojektet

KOMMENTAR FRÅN JOHANNA:

”Det är individuellt hur mycket energi sociala interaktioner ger och tar, och det är viktigt att hitta de sociala sammanhang som fungerar och där man känner sig trygg. Alla behöver sociala interaktioner i någon utsträckning”



7 av 11

pilotdeltagare uppgav att de ökade sin kontakt med vänner och bekanta via telefonsamtal efter pilotprojektet

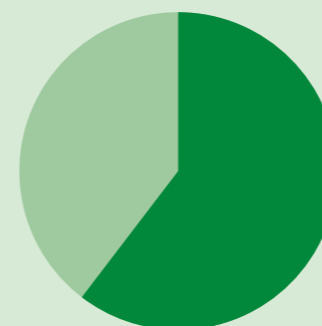
7 av 11



pilotdeltagare uppgav att de oftare kände sig energifyllda/glada

KOMMENTAR FRÅN JOHANNA:

”Det finns teorier som stödjer att även små handlingar som att möta varandras blickar och säga hej har effekt på psykiskt välbefinnande. Och det finns även forskning som bekräftar att vi mår bra av att göra något för andra”



6 av 11

pilotdeltagare uppgav att de kände sig mer tillfredsställda med livet

KOMMENTAR FRÅN JOHANNA:

”Det finns flera studier som visar hur sociala kontakter är av stor vikt för att känna mening och gemenskap. Att känna sig som en del av ett sammanhang är oerhört viktigt för ens välmående”

6 av 11

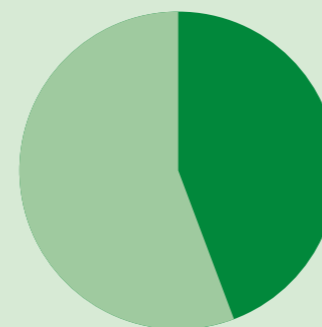


pilotdeltagare uppgav att de kände sig nedstämda mer sällan än tidigare

6 av 11



pilotdeltagare uppgav att de kände sig inkluderade/behövda oftare



5 av 11

pilotdeltagare uppgav att de kände sig mer sällan ångestfyllda

KOMMENTAR FRÅN JOHANNA:

”Vi behöver interagera med andra för att få bekräftelse i våra känslor och ansträngningar. Vi behöver att någon lyssnar och ser oss, och kanske kommer med ett perspektiv på vår situation utan att för den skull ge oss oömbedda råd eller ta över ansvaret. Det är därför som sociala kontakter kan bidra till minskad ångest och nedstämdhet”



När livet förändras ökar risken för ensamhet

Var femte svensk känner sig ensam, enligt en av undersökningarna Apotek Hjärtat låtit göra. För pilotdeltagaren Yasmine Lindberg i Kalmar har flera livshändelser bidragit till ett minskat socialt nätverk – och Vänvård blev ett första steg mot förändring.

Yasmines beslut att delta i pilotprojektet grundar sig i egna erfarenheter av ensamhet. Efter att ha genomgått en separation för några år sedan förändrades hennes sociala situation. Många vänner som tidigare varit parets gemensamma försvann. I kombination med ett socialt krävande arbete har det varit svårt att hitta energi till att upprätthålla kontakten med vänner.

– Efter jobbet är jag ofta helt slut och har svårt att orka träffa mina vänner. Ibland kan jag också känna att jag är till besvär om jag tar kontakt med någon jag inte haft kontakt med på länge. Tankarna sätter stopp. Vill de verkligen ses och behöver de mig? Genom Vänvård har jag behövt ta mig ur den tankebobblan och helt enkelt våga höra av mig, säger Yasmine Lindberg.

Yasmines största lärdom från Vänvård

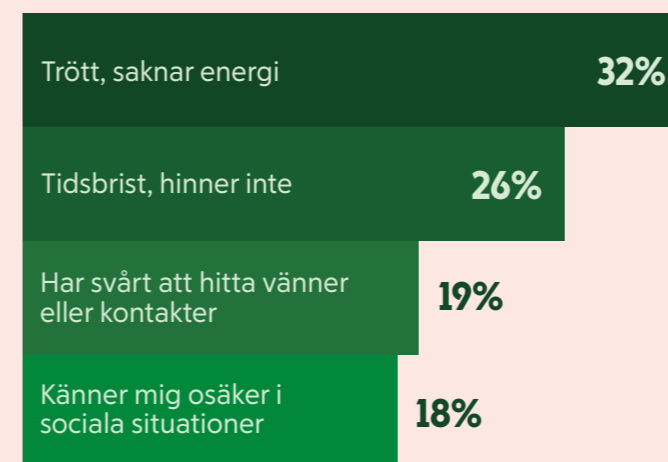
Modet att våga ta kontakt och insikten om att man inte är till besvär – något hon hoppas att fler kan inspireras av och ta med sig.

“Jag vågar mer nu och låter inte hjärnspökena stoppa mig. Livet är för kort för att vänta på att andra ska ta initiativ och vad som helst kan hända. Våga ta större ansvar för att upprätthålla

sociala kontakter och tänk på att även små initiativ kan göra stor skillnad, både för dig och andra. Så säg till någon att du uppskattar dem eller att de har en fin tröja om du tycker det. Om kommentaren är ärlig och spontan skadar det ingen, det kan bara göra någon glad”

– Yasmine Lindberg

Vad hindrar svenskarna från att ha ett större socialt liv?*



Yasmine nämner också hur hon såg att hennes pappa förlorade mycket av sitt sociala nätverk efter hans frus bortgång. Genom vänvårdsbidraget har Yasmine haft möjligheten att prioritera mer tid tillsammans med honom. Yasmine märker också att erfarenheten från projektet påverkar hennes kundmöten.

– Jag märker att jag möter kunder på ett annat sätt. Inte bara genom rådgivning, utan genom att uppmärksamma dem. Det krävs väldigt lite för att någon ska känna sig sedd, säger hon.



* Apotek Hjärtats/Verians undersökning, juli 2025. Dessa är de vanligaste svarsalternativen på frågan.

** Apotek Hjärtats/Verians undersökning, jan 2025



Små handlingar gjorde stor skillnad för Ulrika

En majoritet av svenskarna upplever att de har begränsad kunskap om hur man minskar risken för ofrivillig ensamhet, samt hur man kan hjälpa andra ur ensamhet. Detta enligt en av undersökningarna Apotek Hjärtat låtit göra. Det som förenar projektdeltagarna i Vänvård är viljan att få just den kunskapen. För Ulrika Kvist i Linköping visade sig pilotprojektet bli en ögonöppnare för hur små, enkla handlingar i vardagen kan göra stor skillnad för hennes sociala liv.

Ulrikas sociala liv har under en längre tid inte sett ut så som hon önskat. Trots en närvarande familj har hon saknat något annat – ett eget socialt sammanhang. På grund av att hon har flyttat runt mycket har hon upplevt att det varit svårt att behålla relationer över tid. Precis som Yasmine upplever även hon en tröskel inför att ta initiativ för att utöka sitt sociala kontaktnät.

Vänvård fick Ulrika att ta konkreta steg för att förändra sin situation. Hon blev tvungen att börja ta kontakter under arbetstid, men blev också mer uppmärksam på hur hon bemötte personer runt omkring sig.

– Jag pushade mig själv till att börja småprata med en granne som jag av en slump träffade på bussen. Sedan dess har vi varit ute och

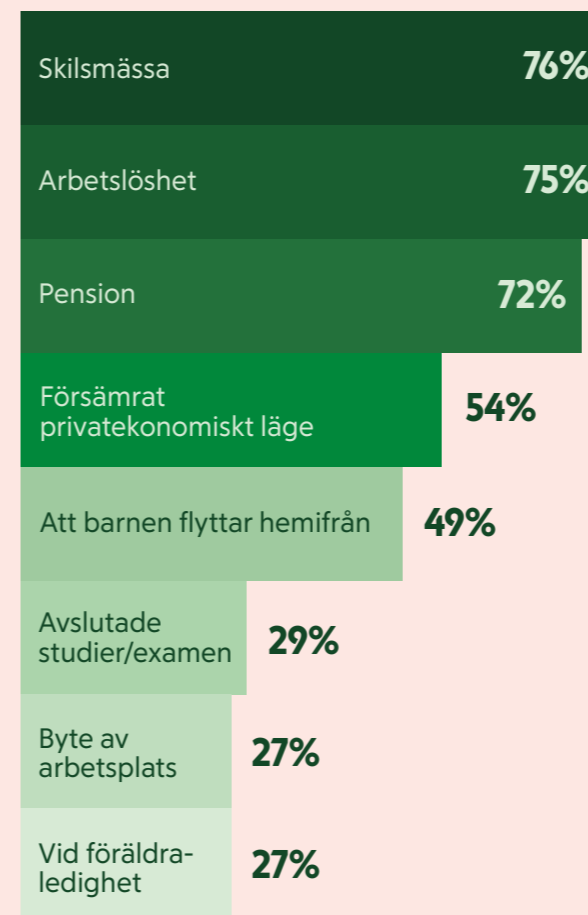
promenerat och gått på museum tillsammans, säger Ulrika Kvist.

Ett annat initiativ blev att starta en bokcirkel tillsammans med kollegor.

– Vi började prata om böcker på jobbet och insåg att vi hade ett gemensamt intresse. Idag har vi en bokklubb och träffas var sjätte vecka. Jag märker att jag blir glad bara av att berätta att jag ska iväg på bokcirkeln, säger Ulrika Kvist.

” Jag pushar numera mig själv till att ställa fler frågor och småprata mer. Det är de små grejerna som verkligen gör skillnad för mitt och andras välmående”

Då känner svenskar att risken för ofrivillig ensamhet är stor:*



* Apotek Hjärtats/Verians undersökning, juli 2025



◀ “Jag befinner mig själv i en fas i livet där mycket förändras. Mina barn är på väg att flytta hemifrån, och plötsligt inser jag att jag snart kommer ha mer tid för mig själv. Jag har lagt mycket tid på familjen, men känner nu en längtan efter att också umgås mer med andra”

– Ulrika Kvist



Bild: Några av deltagarna i pilotprojektet.

Röster från deltagare – samlade lärdomar från projektet

Många pilotprojektdeltagare är överens om att initiativet Vänvård har överträffat deras förväntningar och blivit något större än vad de initialt hade trott. Framför allt har det blivit en stark påminnelse om att faktiskt ta initiativ och våga höra av sig. Små gester kan göra stor skillnad för välmåendet – både för en själv, ens närstående, kunder och samhället i stort. I en gruppdiskussion delade de sina viktigaste insikter:

”Kunden behöver kontakten lika mycket som medicinen”

Leila Khadembashi, Umeå

För många pilotdeltagare har initiativet blivit en ögonöppnare för vad en extra fråga kan göra för kundens välmående. Leila insåg att för många kunder är kontakten lika viktig som medicinen. Precis som hennes bemötande kan få kunderna att må bättre, kan det i sin tur även förändra hur de bemöter henne. Det blir en positiv spiral.

”Man kan alltid hjälpa någon genom att ställa fler frågor”

Roro Wirlander Beydoun, Örebro

För Roro har pilotprojektet haft en tydlig påverkan på kundmötet i det att han insett vikten av att ställa några extra frågor. Genom att utveckla ett snabbt ”hej” eller ”välkommen” med några frågor kan man få fler att känna sig sedda eller hörda.

”Friskvård för psykiskt välmående kommer bli viktigare. Det är en investering för företaget eftersom medarbetare som reflekterar och tar hand om sitt liv kommer må bättre och hålla längre”

Cecilia de Pedro, Stockholm

Cecilia medger att hon själv upplevt ofrivillig ensamhet när hon minst anade det. Med tanke på alla timmar som spenderas på jobbet kan arbetsgivare och kollegor bli ett stort stöd – och det är fantastiskt om man som arbetsgivare hittar en plattform för hur man pratar om ensamhet och vikten av att vårda relationer. Det gynnar också affären i sin tur. Medarbetare som reflekterar och tar hand om sitt liv kommer må bättre och hålla längre. Om man inte reflekterar så riskerar man att bränna ut sig själv, menar Cecilia.

”Man kanske behöver göra vänskap mätbart”

Elin Skärlund, Västerås

Att vårda sociala relationer har blivit mer strukturerat och målsatt genom Vänvård, tycker Elin. Hon medger att hon själv brukar ha svårt med att ta initiativ, men att hon nu blev tvungen att ta tag i det i och med att det var på hennes arbetstid. Självskattningstesterna gjorde också vänskap mätbart – och kanske är det just vad som behövs för att inte glömma bort att vårda sina sociala relationer.

”Vi behöver lära oss att stanna upp”

Isabella Rönmark, Stockholm

Isabella är en av initiativtagarna och projektledare bakom Vänvård. Daglig kontakt med pilotdeltagare har fått henne att själv reflektera över sitt eget sociala kontaktnät och sina relationer. En tydlig insikt har blivit vikten av att vi behöver bli bättre på att stanna upp och ha tålamod. Vi lever i ett samhälle där hastigheten är uppskruvad och stressnivån hög, vilket utmanar ens tålamod att vara närvarande och faktiskt se människorna runt omkring oss.



Bilder från deltagare

Jakob Forssmed, Sveriges socialminister:

”Vi som samhälle har under en längre tid byggt bort gemenskapen”

De senaste decennierna har vi på ett strukturellt, om än ibland omedvetet sätt, byggt bort mänskliga kontakter i vardagen. Detta menar socialminister Jakob Forssmed (KD). Allt ska fungera smidigt och effektivt – men där baksidan kan vara både isolering och en ökad känsla av ensamhet. För ofrivillig ensamhet handlar inte bara om långvarig isolering eller frånvaro av djupa relationer, utan även om att små interaktioner i vardagen glöms bort – de små mänskliga mötena som både kan förgylla tillvaron och ha rent hälsobringande effekter.

Folkhälsomyndighetens årliga hälsoundersökningar i den svenska befolkningen visar tydligt att utvecklingen går mot att färre människor känner gemenskap och fler känner negativa effekter av ensamhet. När socialminister Jakob Forssmed (KD) initierade ett företagsnätverk, med syfte att främja gemenskap och motverka ofrivillig ensamhet inom olika arenor och branscher, var förväntningarna stora. Visionen har hela tiden varit ett samhälle som gemensamt kraftsamlar mot ensamhet. Ett samhälle som värderar mellanmänskliga möten och relationer högre.

Redan idag tycker han sig se ett skifte där vi pratar om ensamhet på ett helt annat sätt jämfört med för några år sedan.

– Företag har en unik möjlighet att nå människor som kanske annars inte nås av insatser, men som till exempel besöker deras butiker eller caféer. De är även stora arbetsgivare, som har anställda som lider av ensamhet och där de med små medel kan stötta, säger Jakob Forssmed.

Samarbete slår konkurrens

Ur nätverket har kreativa initiativ fått komma till liv i ett sammanhang där alla företag samarbetar, även om man i andra sammanhang kan vara konkurrenter.

– Vi behöver hitta både fler och nya vägar för att minska ensamheten. Här behöver vi verkligen kraftsamlas och lära oss av varandra, säger Jakob Forssmed.

” I slutändan handlar det om att du och jag ser våra medmänniskor, säger hej och bjuder in till gemenskap och samtal. Vi kan aldrig lagstifta bort ensamhet.”

31%

av svenskarna är oroliga för att någon gång i framtiden drabbas av ofrivillig ensamhet*

Vänvård är ett exempel på initiativ där man, enligt honom, tänkt nytt för att få nya resultat.

– Pilotprojektet har inte bara fått betydelse för de som har “vänvårdat” under arbetstid utan även för den person som får frågan om ett samtal, en fika eller promenad. Så det blir dubbelt gott så att säga. Initiativet har också tydligt givit ringar på vattnet, där många pilotdeltagare har fått ett ökat fokus på relationernas betydelse i det stora hela, säger Jakob Forssmed.

Foto: Fotograf Kristian Pohl AB/Regeringskansliet

År 2025 instiftade regeringen den första nationella strategin mot ensamhet. Men vad innebär det egentligen?

Några exempel på åtgärder som vidtagits är:

- ✓ **Medel till kommuner har instiftats för att genomföra uppsökande verksamhet.** Syftet är att identifiera främst äldre personer som inte har några insatser från samhället, som till exempel hemtjänst, och därför inga kontaktytor till det offentliga. Kommuner kan till exempel använda resurserna till uppsökande hälsosamtal.
- ✓ **Ett stöd har instiftats till civilsamhällesorganisationer för att skapa mötesplatser.** Civilsamhället når många människor och har ofta kontaktytor till de mest utsatta. Genom sina

inkluderande gemenskaper är civilsamhället en central aktör för att bygga relationer människor emellan.

- ✓ **Regeringen har infört Fritidskortet.** Alla barn mellan 7 och 16 år får 550 kronor att betala fritidsaktiviteter med, och barn i hushåll som får bostadsbidrag kan få 2500 kronor. Utöver att främja rörelseglädje är syftet med kortet att hitta gemenskap och vänner, samt att barn ska få träffa vuxna som kan fungera som förebilder och en trygg punkt.



Foto: ICA Reklam

”Vi kommer aldrig att ensamman kunna lösa ensamhet – men vi kan starta en dialog”

Ofrivillig ensamhet är ett globalt hälsoproblem och en växande samhällsutmaning. Men är det verkligen en fråga för arbetsgivaren att driva? Per Bergman, HR-chef på Apotek Hjärtat, redogör för varför just ensamhet bör vara en hjärtefråga på alla arbetsplatser.

Medarbetarna är verksamhetens viktigaste tillgång. När de mår bra skapas bättre förutsättningar för att lyckas i sina roller, stärka teamen och driva företaget framåt.

– Som arbetsgivare har vi ett ansvar att skapa förutsättningar för att våra medarbetare ska må bra. Idag finns det flera etablerade förmåner för att främja den fysiska hälsan, men det är minst lika viktigt att stötta det psykiska välmåendet, säger Per Bergman.

Den tysta epidemin

Ensamhet kan vara svårt att upptäcka. Därför menar Per Bergman att det är avgörande att arbeta proaktivt – att skapa strukturer, stöd och forum där ämnet kan lyftas.

– Det är en utmaning eftersom ensamhet både är stigmatiserat och svårt att identifiera som arbetsgivare. Det kan vara lika utmanande att fråga någon om de känner sig ensamman som att själv våga berätta, säger Per Bergman.

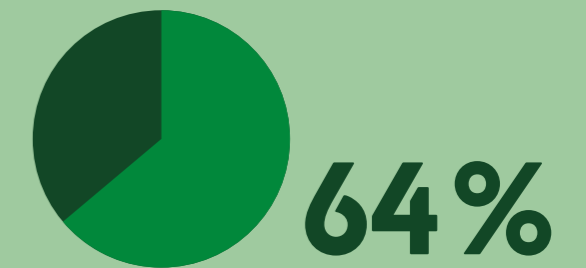
Med hjälp av pilotprojektet och internutbildningar har taket blivit högre för dialog om ofrivillig ensamhet hos Apotek Hjärtat.

– Även om pilotprojektet har genomförts i en mindre skala har det gjort det lättare att prata om ensamhet. Vi kommer aldrig ensamman kunna lösa problemet med ensamhet, men vi kan starta en dialog som förhoppningsvis ger ringar på vattnet och positiva effekter över tid, säger Per Bergman.

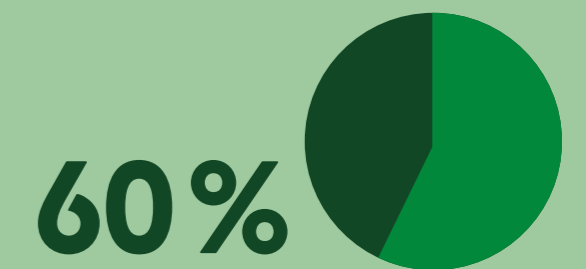
Avslutningsvis – hur ser planerna ut framåt?

Framåt planerar Apotek Hjärtat att vidareutveckla initiativet genom att fortsätta med internutbildningar och utvärdera hur arbetet kan skalas upp.

– Ambitionen har också hela tiden varit att inspirera fler företag och organisationer att lyfta frågan om ofrivillig ensamhet och att man kan lära sig av varandras initiativ, säger Per Bergman.



av svenskarna uppger att det finns någon i deras närhet som de misstänker kan känna sig ofrivilligt ensam



av svenskarna uppger att de har liten kunskap om hur man minskar risken för att bli ofrivilligt ensam*

* Apotek Hjärtats/Verians undersökning, jan 2025

Utbildningsmaterial

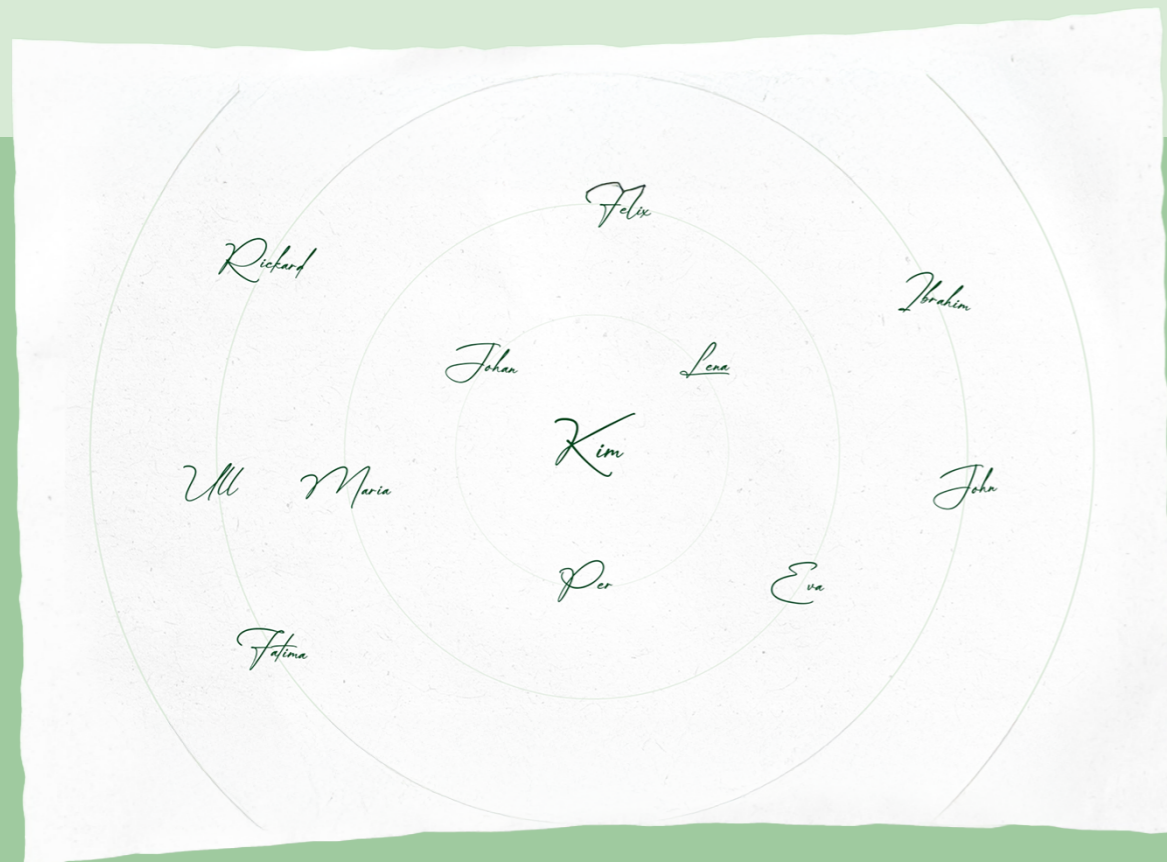
Inom ramen för Vänvård har Apotek Hjärtat tagit fram ett utbildningsmaterial som handlar om hur man kan förebygga ofrivillig ensamhet hos sig själv eller någon annan. Utbildningsmaterialet är framtaget tillsammans med organisationen Mind. Här är ett urval av materialet. Du hittar det i sin helhet via QR-koden:



Vänskaper som ett solsystem

Börja med att skriva ditt namn på ett papper och sätt det i mitten som en sol. Nu ska du placera ut människor i ditt liv som du tycker är viktiga, och de som du tror skulle kunna bli det. Placera deras namn i förhållande till ditt som ett solsystem – ju närmare ditt namn du

placerar dem, desto närmare står de dig. Hamnar namnen nära dig, eller är de kanske långt bort? Baserat på var du placerar dina vänskaper kan du skapa dig en bild över vilka relationer du saknar eller är i behov av.



ENSAM-hjälpen

Vill du hjälpa någon som du misstänker är ensam? För att motarbeta ofrivillig ensamhet har Apotek Hjärtat tagit fram ENSAM-hjälpen – ett verktyg som hjälper dig motverka ofrivillig ensamhet på individnivå.

Erbjud din tid

Att ge av sin tid är ett av de mest värdefulla sätten att hjälpa någon som känner sig ensam. En fika, en promenad eller ett samtal räcker långt.

Närvaro

Närvaro är mer än att bara vara på plats. Det handlar också om att visa att man finns där när det behövs – att man är tillgänglig utan distraktioner eller brådska.

Sammanhang

Bjud in till sociala sammanhang eller aktiviteter som till exempel en bokklubb, en träningsgrupp eller en middag.

Erbjud din tid

Närvaro

Sammanhang

Aktivt lyssnande

Medkänsla

Aktivt lyssnande

Ge fullt fokus och låt personen prata utan att du avbryter eller kommer med snabba lösningar. Bekräfta känslor genom att visa förståelse och empati.

Medkänsla

Genom att visa medkänsla kan du erbjuda både tröst och stöd. Ibland behöver man bara veta att någon finns där och bryr sig.

Så skapar du kontakt

Känns det svårt att ta det där första steget till kontakt? Här kommer några tips för hur du kan gå till väga.

- Ta en promenad med en vän eller kollega.
- Ring någon du saknar – bara för att säga hej.
- Föreslå en fika med en gammal kollega eller bekant.
- Skicka ett meddelande till tre personer idag.
- Säg ja till nästa sociala inbjudan, även om det känns lite obekvämt.
- Starta ett samtal med någon du bara hälsar på i vanliga fall – till exempel en granne.
- Bjud med en ny person till något du redan ska göra (träning, fika, bio).
- Nästa gång du umgås med en vän, passa på att boka in en till träff i kalendern direkt.
- Engagera dig i volontärarbete.
- Anmäl dig till en kurs, idrott eller hobbyträff.

APOTEK  ICA

Mi
ND