



## **INGEN** SKA DÖ AV RATTFYLLERI

### Slå en signal till någon som är ensam – visa omtanke i Corona-tider

Ingen ska behöva vara ensam, men just nu är det många som är det. Vi människor behöver varandra och vi behöver gemenskap. Ett telefonsamtal kan betyda så mycket, tänk om vi alla kunde hjälpas åt att sprida lite omtanke i dessa isoleringstider.

MHF har många medlemmar som är i en riskgrupp för viruset och från kansliet vill vi uppmuntra er i lokalavdelningarna att höra av er till de som ni vet är ensamma. I och med

att alla människor över 70 år är anmodade att hålla sig isolerade är risken stor att många sitter ensamma i sina hem. Även om vi inte får träffas kan vi fortfarande ha kontakt med varandra.

### Hur ska det gå till?

- Utse en huvudansvarig för samordning och uppföljning. Det behöver inte vara ordförande utan kom överens om vem som har bäst förutsättningar.
- Identifiera vilka ni har i er avdelning som är 70+ och/eller i annan riskgrupp.
- Fördela samtalen mellan er i styrelsen och gärna ytterligare några personer om ni har fler som vill och kan bidra.
- Fundera igenom och fördela vilka av er som har möjlighet att hjälpa till med praktiska saker, om något sådant skulle komma fram under samtalen.
- Bestäm under planeringen på vilket sätt ni kan erbjuda er att vara tillgängliga efter samtalet. (Kan ni bistå med handling eller vara någon att rådfråga? Kan ni förmedla kontakt till någon lokal hjälporganisation? Kanske ni kan skapa och bjuda in till en egen Facebook-grupp, där medlemmar kan mötas digitalt? Vem löser det i så fall? OBS! Lova inte mer än ni kan hålla!.



- Tipsa om MHF:s aktuella medlemsida med förströelse i Corona-tider [mhf.se/medlem](https://mhf.se/medlem) (Hela länken: [mhf.se/medlemmar/forstroelse-for-vara-medlemmar/](https://mhf.se/medlemmar/forstroelse-for-vara-medlemmar/))
- Ring det viktiga samtalet! Får du inte tag i personen – skicka ett SMS och meddela att det var MHF som ringde för att höra hur läget är i dessa dagar.



## **INGEN** SKA DÖ AV RATTFYLLERI



### Vad ska man säga?

Ett enkelt medmänskligt samtal klarar vi alla av men ibland kan det ändå vara svårt när det är något viktigt som ska sägas. Vi har därför gjort en liten samtalsguide till stöd för den som känner sig lite osäker.

Se guiden som inspiration – det är det personliga som uppskattas mest.

OBS! Ring inte från dolt nummer, många blir oroliga av det.

### Förslag till samtalsmall:

–Hej, jag heter Lotta Larsson och ringer från MHF i Karlstad.

–Hej...

–Vi ringer runt till våra medlemmar för att höra hur det är nu under Coronapandemin.

–Det var trevligt att höra.

–Hur har du det?

(Lyssna på medlemmens egna historia, det kan vara viktigt att ”älta” lite för att kunna förstå och finna sig i den situation som råder).

–Jag har det lite ensamt ....

–Ja, tiderna är väldigt ovanliga. Sociala kontakter är viktigt. Får du ”Oss Emellan”, nyhetsmailen från MHF?

–Neej, det tror jag inte... (Om inte, be gärna om mailadressen, så vi kan lägga in dem i mailinglistan)

–Har du någon i din närhet som kan hjälpa dig om det skulle behövas? (Fråga om det finns någon att ringa till och prata med om det känns jobbigt, någon som kan hjälpa till med inköp eller annat praktiskt).

–Ja/Nej, kanske ...

–Vad skulle du önska få hjälp med? (Erbjud den hjälp och stöd ni kommit överens om. Kommer nya önskemål upp tar du med dem för avstämning i styrelsegruppen).

–Tack så mycket.

–Kom ihåg, du får alltid ringa om vi kan göra något för dig. Vi finns här för att hjälpas åt.

Om samtalet utvecklar sig åt något annat håll får man såklart anpassa samtalet efter det. Tänk på att du inte behöver ge svar på en fråga direkt, du kan alltid be om att få återkomma.

**Lycka till och tack för er omtanke!**