

# živi: prijazno

## Prijaznost do ljudi, ki živijo sami

**Biti sam ali živeti sam je za vaše zdravje huje, kot če bi pokadili 15 cigaret na dan.**

1. Molite za tiste, ki jih poznate in živijo sami, ne glede na njihove okoliščine.
2. »Posvojite« nekaj samskih oseb. Večkrat jih povabite k sebi domov na kruh, juho in smeh. Igrajte se zabavne igre, oglejte si dober film ali pa se bolje spoznajte.
3. Ko kuhate, pripravite toliko hrane, da je bo dovolj še za eno osebo, nato presežek shranite v plastične posodice in zamrznite vsebino. Ko boste imeli nekaj vnaprej pripravljenih obrokov, jih odnesite ostareli osebi, ki si bo lahko pogrela okusno večerjo.
4. Enkrat mesečno povabite osebo, ki živi sama, na kosilo ali prigrizek. Vesela bo tudi preproste hrane. Pomembno je, da sta skupaj. Če vama to bolj ustreza, se srečajta v kavarni.
5. Pokličite sorodnika, ki živi sam. Prisluhnite njegovim zgodbam.
6. Študenta iz svoje cerkve povabite na preprosto kosilo in druženje. Vaš dom lahko postane njegovo zatočišče. Mladim nista pomembna videz in urejenost vašega doma. Topla dobrodošlica je najpomembnejše darilo!
7. Povabite k sebi nekoga, ki se je preselil v vašo državo in tukaj živi sam. Živeti, študirati ali delati v tuji državi je lahko zelo stresno. Spoznajte se s to osebo, seznanite se z njeno kulturo in ji pomagajte razumeti svojo.
8. Življenje ljudi, ki živijo sami, je lahko zelo naporno, saj so pogosto za vse sami. Večkrat nimajo nikogar, ki bi jim pomagal. Vprašajte jih, ali jim lahko pomagate pri večjih nalogah – na primer pri beljenju stanovanja ali pri urejanju vrta/dvorišča.
9. Obiščite sosedo. Povejte jim, da vas lahko pokličejo, če bodo kdaj potrebovali vašo pomoč. Dajte jim svojo telefonsko številko. Večkrat jih na kratko obiščite in par minut pokramlajte z njimi – tako bodo vedeli, da vam je mar.
10. Na svojem domu organizirajte jutranjo čajanko in nanjo povabite ljudi, ki živijo sami. Tako se bodo imeli priložnost spoznati.



# 6

11. Poskrbite za starše samohranilce. Ta skupina ljudi potrebuje dodatno podporo. Bodite jim na voljo, ko bodo potrebovali vašo pomoč. Ponudite jim varstvo otrok, pomoč pri pleskanju ali vzdrževanju njihovega avtomobila.
12. V svoji cerkvi vzpostavite »skupino kobacačev«, kjer se bodo mladi starši in njihovi otroci lahko družili med seboj. To je odličen način za »nevtralizacijo« samote, kajti celo starši se lahko počutijo osamljene. Eden najboljših časov za doseganje mladih družin je, ko so njihovi otroci še zelo majhni. Če potrebujete ideje, obiščite spletno stran <https://www.careforthefamily.org.uk/faith-in-the-family/playtime>
13. V svoji cerkvi organizirajte »skupnostni zajtrk«. Pripravite samopostrežni meni in zaračunajte simbolno ceno. Spoprijateljite se z gosti!
14. Organizirajte »srečanja ob zajtrku«, ki bodo vsakič v drugi kavarni v vašem kraju. Izberite večje kavarne in poizvedite, ali so pripravljene gostiti dogodek. Oglašujte ga na družabnih omrežjih in spodbujajte ljudi, naj pridejo in spoznajo nove ljudi. Vsak naj plača za svoj obrok. Spodbudite pogovor, tako da na vsako mizo položite nekaj zanimivih vprašanj.
15. Osebi, ki živi sama, ponudite svoje spremstvo do zdravnika ali kakšnega drugega opravka, ki se ji zdi zastrašujoč.
16. Kadar z avtom potujete v drug kraj (na primer na službeni sestanek), osebi, ki živi sama, ponudite, da gre z vami. Med potjo lahko spoznata druga drugo. Medtem ko boste na sestanku, lahko ta oseba raziskuje nov kraj.
17. Organizirajte »pletilski klub« ali kakšen drug klub, osredotočen na določeno dejavnost. V svoji skupnosti razširite besedo o tem. Poudarite, da se lahko pridružijo tudi ljudje, ki so popolni začetniki, in da se boste skupaj naučili nove spretnosti. Na takšnih srečanjih so ljudje bolj sproščeni. Spletejo se lahko prijateljstva, ki cvetijo tudi zunaj skupine.
18. Osebi, ki živi sama, podarite šopek cvetja – ali pa ga pustite na njenem pragu. Vsakič, ko bo v vazi videla vaše cvetje, se bo spomnila, da nekdo misli nanjo in mu je mar.
19. Osebo, ki živi sama, povabite na sprehod po lepem kraju. Nekateri ljudje se ne počutijo varno, če hodijo sami; vaša družba jim bo prinesla varnost in veselje.
20. Pozanimajte se, kdo v vaši bližini je morda osamljen (na primer misijonarska družina ali zapornik), in mu začnite pošiljati pisma.
21. Pozanimajte se, kdaj ima neka oseba, ki živi sama, rojstni dan, in jo presenetite. Pošljite ji voščilnico ali specite majhno torto.
22. Prisluhnite zgodbi osamljene osebe! Vživite se v njena čustva in pokažite, da jo razumete in vam je mar zanjo.

---

**Live : kind** (Živi prijazno) je pobuda Transevropske divizije, s katero obeležuje 100 let delovanja Oddelka za družine v Krščanski adventistični cerkvi. Projekt vsebuje zamisli ekip Oddelkov za družine iz vse Evrope. Koordinatorica projekta je Karen Holford z Oddelka za družine pri Transevropski diviziji.