

# Tips for å finne nye venner

## Generelt: Bruk internett, aviser og ukeblader

- Meld deg på kurs.
- Meld deg inn i foreninger eller organisasjoner.
- Meld deg som frivillig og bli aktivitetsvenn eller støttekontakt for noen som trenger det.

## På internett

- Facebook
- Aktivitetsvenner.no (bare venner)
- Sidetmedord.no (venner)
- Tinder.no (både venner og kjæreste)

Dette er kun eksempler. Det finnes flere andre.

## Slik gjør du: Aktivitetsvenner.no e.l. nettsted

### Forberedelsen

1. Registrer deg og legg inn nødvendige opplysninger om interessene dine. Vær ærlig på hva du ser etter i en ny venn og aktivitet.
2. Gjør deg litt kjent med nettstedet og hvordan det fungerer.

### Søkeprosessen

3. Sjekk når en person var sist aktiv. Det kan være lurt å velge personer som bruker aktivitetsvenner.no aktivt. Noen er kanskje bare innom en gang i blant. Da kan det ta lang tid før du får svar, hvis du får noe.
4. Ikke bli lei deg hvis du ikke får svar etter å ha tatt kontakt med noen. Det er ikke alle som er like «seriøse» eller «veloppdragne».
5. Ikke vær redd for å avtale et møte, gjerne på et offentlig sted. Det er jo ikke «brevvenner» du ser etter.



## Det første møtet

6. Er det litt i overkant spennende? Det er det sikkert for den andre også.
7. Bli heller ikke lei deg hvis kjemien ikke stemmer. Du kan ikke passe sammen med alle.  
Det kan derfor være nødvendig å møte flere før du ev. treffer noen det klaffer med.
8. Vær blid og hyggelig.

## Hvordan være en god venn

- Vis interesse for den andre personen. Lytt og still spørsmål.
- Fortell om deg selv, men ikke utlever deg. Det tar tid å bygge opp et vennskap. Det handler blant annet om tillit.
- Vær litt morsom hvis du kan. Det er ingenting som løser opp stemningen så bra som en god latter.
- Det gjør for så vidt alkohol også. Men det kan være lurt å unngå alkohol på det første møtet. Du trenger dømmekraften din.
- Ikke begynn det nye vennskapet med å fortelle om alle sorger og skuffelser du har opplevd i livet. I starten kan det i stedet være lurt å si noe om hva slags vennskap du ønsker deg.

Hvis du har spørsmål eller synes det er vanskelig å komme i gang, ta gjerne kontakt så skal jeg hjelpe deg i gang.

E-postadressen min er: [ankajo@fortelldettilovanda.com](mailto:ankajo@fortelldettilovanda.com)

Lykke til med en mer aktivt og innholdsrik fritid!

**Livet er den låta som spilles nå.  
Vil du danse eller bare lytte?**