

Om kampanjen

Naboløftet er en kampanje som er utarbeidet av Mestringsenheten i Sandnes kommune i samarbeid med Voksne for barn, LPP, Mental Helse, proLAR Nett, Det Hjelper, Blå Kors, A-larm, Ivareta, Veilednings-senteret for pårørende, Foreningen for human ruspolitikk og Barn av Rusmisbrukere.

Kampanjen har som mål å oppfordre til medmenneskelighet og omsorg i hverdagen og å redusere stigma rundt psykiske utfordringer og rusproblematikk.

Den søker å forebygge ensomhet, psykisk uhelse og rusutfordringer gjennom økt fellesskap og støtte. Vi ønsker også å inspirere til frivillighet og små handlinger som kan ha stor betydning for enkeltindivider og nærmiljøet.

Scan QR-koden for å lære mer om hvordan vi kan skape varme og inkluderende lokalsamfunn i Sandnes:



NABO LØFTET



SANDNES
KOMMUNE

Et varmt og inkluderende lokalsamfunn

Selv små handlinger som å lytte til noen som har det vanskelig, hjelpe en nabo med små oppgaver, eller gi et vennlig smil, kan gjøre en stor forskjell i andres liv. Slike gjerninger skaper trygghet, fellesskap og håp, og bidrar til å bryte ned stigma.

Å være til stede for andre, både for de vi kjenner og mennesker i nærmiljøet, styrker båndene mellom oss og gjør hverdagen bedre for alle. Når vi viser omtanke, bygger vi et samfunn der alle føler seg sett, inkludert og verdsatt.

Sammen kan vi skape nabolag med omtanke og tilhørighet. La oss løfte hverandre opp og styrke fellesskapet!

10 måter du kan gjøre en forskjell

1. Bli kjent med naboene: Ta initiativ til små samtaler med folk i nabolaget, si hei og vis vennlighet.

2. Tilby hjelp: Spør en nabo om de trenger hjelp med småting som handling, bæring, eller praktiske oppgaver.

3. Bli med i en lokal frivillig organisasjon: Engasjer deg i aktiviteter som styrker fellesskapet, enten det er idrettslag, fritidsklubber eller frivillighetssentraler.

4. Arranger en felles aktivitet: Organiser en nabolagsmiddag, dugnad eller et treff hvor alle kan delta, uansett bakgrunn.

5. Vær til stede for dem rundt deg: Tilby deg å lytte eller støtte noen som har det vanskelig – det kan bety mer enn du tror.

6. Små gjerninger i hverdagen: Et vennlig smil, en hyggelig melding, eller et lite kompliment kan gjøre en forskjell for noen.

7. Snakk åpent om rus- og psykisk helseutfordringer: Oppmuntre til samtaler om rusutfordringer og psykisk uhelse for å bryte ned stigma og vise at det er ok å be om hjelp.

8. Oppfordre til samarbeid: Inviter folk til å bidra med egne ferdigheter, som å organisere aktiviteter eller hjelpe til på frivillige arrangementer.

9. Vær en venn for nye i nærmiljøet: Ta kontakt med nyinnflyttede, tilby å vise dem rundt, eller inviter dem til sosiale aktiviteter.

10. Delta i kampanjer som fremmer fellesskap: Støtt lokale initiativ, del kampanjen i sosiale medier, og vær en aktiv del av bevegelsen for et varmere samfunn.