

Använd ditt kontaktnät

Den vanligaste vägen till ökat handlingsutrymme och fritid går via kontakter. Därför är din familj, vänskrets, tidigare föreningar, hobbyverksamheter, personer du möter på bussen eller studiekamrater guld värda. Här är en checklista för vilka kontakter du bör gå igenom i jakten på ökad frihet.

1 Din familj
Nummer ett är förstås din familj och din släkt, personer som känner dig bäst och kan hjälpa dig. I vissa fall har de tid och möjlighet att själva erbjuda dig frihet. Men vad de framförallt kan göra är att vara dina agenter och sätta dig i kontakt med andra som du kan hitta på saker tillsammans med.

2 Dina vänner
Dina kanske bästa frihetsgivare är dina vänner. De behöver ju inte på samma sätt som din familj känna någon slags plikt att hjälpa dig och har därför ofta ett mer avspänt förhållande till att göra saker och bara umgås utan några särskilda krav.

3 Tidigare föreningar
Sedan du var liten har du säkert någon gång varit med i t.ex. en sportklubb, intresseförening eller välgörenhetsorganisation. **Beta av dem en efter en. De kommer komma ihåg dig och vet vem du är - I alla fall de du varit med i de senaste åren.** Kanske kan en ny möjlighet till frihet öppna sig.

4 Hobbyverksamheter
Om du har särskilda intressen så har du säkert kommit i kontakt med olika personer genom dem. **Det kan vara dataspelskamrater, grannarna på kolonilotten, syjuntadeltagare eller musikkördar.** När du tänker efter kan det röra sig om en ansevärd mängd kontakter.

5 Tidigare arbetskollegor
Om de har gått vidare från lönearbetet, var finns de nu? **Finns det en möjlighet att göra något tillsammans? Känner de personer du kan kontakta eller har de andra tips?**

6 Personer du möter i kollektivtrafiken
Även om du inte brukar åka buss, spårvagn eller tunnelbana så kan det vara en bra social möjlighet. Vem kör bussen? Vilka är de andra passagerarna? **Även om du inte får någon konkret frihet, så kanske du får idéer eller uppslag från andra?**

7 Tidigare studiekamrater
Ni kanske har förlorat kontakten, men bland dina sparade mejl eller i kursmaterial du har kvar, kan namnet finnas kvar på dem som gick samma utbildning som du. **Sök upp dem och stäm av läget!**

8 Bekantas bekanta
Använd dig av sociala medier som Facebook och LinkedIn. Där ger varje förfrågan ringar på vattnet. Säg att du har hundra vänner och att de i sin tur har hundra vänner var. Det blir sammanlagt 10 000 personer som får veta att du söker frihet.

