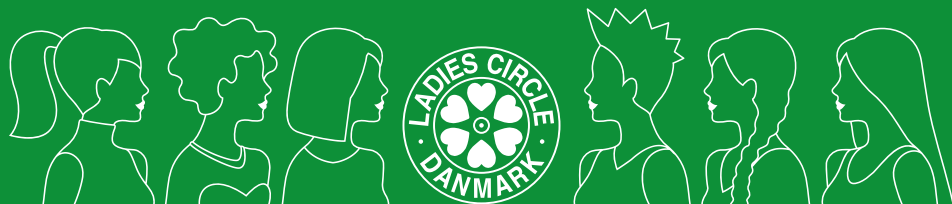


SAMMEN om

Ærlighed



VENSKAB - NÆSTEKÆRLIGHED - POSITIVITET - ÆRLIGHED - TOLERANCE - TILLID

Ærlighed

Ærlighed betyder at være sandfærdig, oprigtig og troværdig – både i det, man siger, og det, man gør. Det handler om at stå ved sandheden, tale åbent og handle i overensstemmelse med sine værdier.

Ærlighed er en vigtig byggesten i tillid og relationer. Det skaber tryghed og respekt i fællesskaber – og giver plads til ægte dialog og forståelse.

Ærlighed betyder ikke, at man altid skal sige alt – men at man taler respektfuldt og med omtanke, også når man siger svære ting.

Nøgleelementer i ærlighed:

- **Sandhed:** At sige det, der er sandt, også når det er svært
- **Autenticitet:** At være sig selv og ikke skjule, hvem man er
- **Troværdighed:** At andre kan stole på, at man mener det, man siger
- **Ansvarlighed:** At tage ansvar for sine ord og handlinger

3 gode grunde til hvorfor vi skal arbejde med ærlighed:

- 1. Vi kan skabe stærkere relationer og tillid:** Når du er ærlig, ved andre, hvor de har dig, og det skaber et fundament af tillid og troværdighed.
- 2. Vi kan øge glæde og trivsel:** Ærlighed og åbenhed i bidrager til et trygtere miljø, som er en forudsætning for glæde. Når man føler sig tryk ved at udtrykke sig og blive hørt, øges trivslen.
- 3. Vi kan fremme udvikling og kreativitet:** Et miljø præget af ærlighed og hvor der er plads til at give konstruktiv kritik og udtrykke utilfredshed, kan øge evnen til at være nytænkende.



Øvelse 1: "Sandhedscirklen"

Når man deler noget ærligt om sig selv og lytter til hinanden uden at dømme, bliver man tættere som klub. I denne øvelse skal vi øve os på at dele sande følelser og oplevelser med tillid i centrum - uden at blive dømt.

Formål med øvelsen:

- Styrke åbenhed og ægte tillid i klubben
- Øve at udtrykke sig ærligt uden frygt
- Lære at lytte uden at dømme

Varighed: 20-30 minutter

Sådan gør I:

1. Sæt jer i en cirkel, så alle kan se hinanden. Er I mange, kan I dele jer op i to grupper.
2. En lady starter med at sige en sætning, der begynder med: "Noget, som er sandt for mig lige nu, er..." f.eks.
 - "...at jeg er lidt nervøs for at tale i klubben."
 - "...at jeg er glad for at være her."
3. Turen går rundt, og alle skal dele én ting, der føles ærlig og ægte – uden at pynte på det eller gøre det pænere.

4. Der er ingen, der skal kommentere eller vurdere – alle skal bare lytte.
5. Når alle har sagt en sætning kan I tage en runde mere og se, om nogen har lyst til at dele dybere sandheder
6. Tag efterfølgende en snak om, hvordan det føltes at være 100 % ærlig.

Øvelse 2: “Ærlighedsroulette”

Ærlighed er ikke altid nemt. Men når vi øver det i en legende form, lærer vi, at det ikke er farligt – og faktisk ofte giver lettelse og forståelse. Denne øvelse er sjov og engagerende, og da man ikke ved, hvilket spørgsmål man får, skal man reagere ærligt i nuet – uden at planlægge et pænt svar.

Formål med øvelsen:

- Skabe en tryk og sjov stemning omkring ærlige samtaler
- Lære hinanden bedre at kende på en legende måde
- Øve ærlighed uden at det føles tungt eller anklagende

Varighed: 20-30 minutter

Materialer: Papir og skriveredskaber

Sådan gør I:

1. Sæt jer i en cirkel eller ved et bord.
2. Vælg på forhånd et niveau af dybde (f.eks. grøn = let, gul = mellem, rød = dyb), så klubmedlemmerne ikke bliver presset til noget, de ikke er klar til.
3. Lav en bunke små kort eller sedler med spørgsmål. Det kunne f.eks. være:
 - Hvad var den sidste lille løgn du fortalte?

- Hvad er noget, du fortryder?
 - Hvad ville du ønske, folk vidste om dig?
 - Hvornår var du sidst ærlig, selvom det var svært?
4. Skift til at trække et kort. Ladyen, der trækker kortet, skal svare ærligt.
 5. Hvis nogen virkelig ikke vil svare, kan de sige “pas” – men opfordringen er at være så åben som muligt.

Øvelse 3: “Ærligt, men respektfuldt”

Når vi kommunikerer uden at dømmе eller angribe, bliver det lettere for andre at lytte og forstå os – og modparten bliver mindre forsvarspræget. Øvelsen her handler om at bruge og øve sig på en kommunikationsmodel, der gør det muligt at være ærlig og venlig på samme tid.

Formål med øvelsen:

- At få redskaber til at tage den svære, ærlige snak, uden at optrappe den u hensigtsmæssige situation
- At lære at høre, hvad modparten føler og har brug for – selv bag vrede eller tavshed.

Varighed: 20-30 minutter

Sådan gør I:

1. Reflekter enkeltvis over en u hensigtsmæssig situation og hvordan det gik:
 - Var det en større eller mindre situation?
 - Kunne I have gjort noget anderledes i løsningen af situationen?
 - Hvordan reagerede parterne på hinanden?
 - Hvordan havde I det bagefter?
2. Sæt jer i små grupper og tænk jer til flere mulige u hensigtsmæssige situationer i klubben og sæt dem alle ind i følgende kommunikationsmodel: **“Observation - følelse - behov -**

Ønske", så I finder ud af, hvordan I kan kommunikere budskabet ærligt og venligt.

Det kunne f.eks. se således ud:

Observation: Hvad skete der?

- "Når du kommer for sent..."

Følelse: Hvad føler jeg?

- "...føler jeg mig irriteret..."

Behov: Hvad har jeg brug for?

- "...fordi jeg har brug for, at du kommer til tiden."

Ønske: Hvad ønsker jeg, at den anden gør?

- "Ville det være ok for dig at forsøge at være her til tiden næste gang vi ses?"

3. Tag en snak om, hvordan I hver især ville tage imod, hvis en anden kom til jer med et problem på ovenstående måde. Ville det være bedre eller værre end hvad du er vant til?
4. Kender I andre, respektfulde måder, man kunne gribe en konfrontation an på?