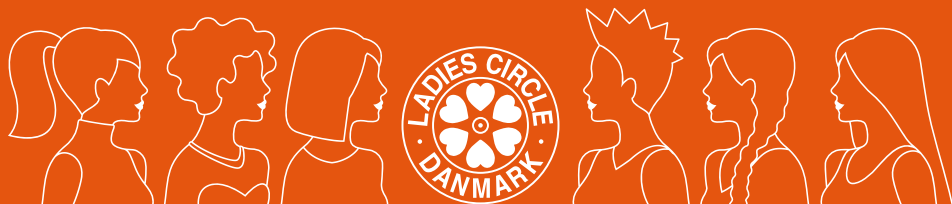


SAMMEN om

# Næstekærlighed



VENSKAB - NÆSTEKÆRLIGHED - POSITIVITET - ÆRLIGHED - TOLERANCE - TILLID

# Næstekærlighed

**Næstekærlighed** betyder at vise omsorg, venlighed og hjælpsomhed over for andre – uden at forvente noget til gengæld. Det er en grundlæggende menneskelig og etisk værdi, som handler om at tage ansvar for hinanden og vise respekt for det enkelte menneske.

Næstekærlighed findes i mange kulturer og livssyn, både religiøse og ikke-religiøse, og handler i sin kerne om medmenneskelighed.

Næstekærlighed kan også være velgørenhed (charity/service). Velgørenhed er en hjælpeindsats, hvor man giver uden at få noget direkte tilbage. Det kan f.eks. være donationer i form af penge, varer mm. eller frivilligt arbejde.

## Nøglelementer i næstekærlighed:

- **Empati:** At sætte sig i andres sted og handle ud fra det
- **Uselviskhed:** At give uden at forvente gengæld
- **Handling:** At vise kærlighed gennem konkrete, hjælpsomme handlinger
- **Tilstedeværelse:** At være opmærksom på andres behov

## 3 gode grunde til hvorfor vi skal arbejde med næstekærlighed:

- 1. Vi kan fremme social samhørighed:** Næstekærlighed bidrager til et stærkere og mere sammenhængende samfund ved at opfordre til omsorg for hinanden.
- 2. Vi kan opnå personlig tilfredsstillelse og mening:** At hjælpe andre og vise medfølelse kan give en dyb følelse af mening og tilfredsstillelse.
- 3. Vi kan styrke inklusion og lighed:** Næstekærlighed understreger betydningen af at behandle alle mennesker med respekt og omsorg, uanset deres religion, nationalitet, alder, evner eller andre kendetegn.



## Øvelse 1: "Hvad er det for dig?"

Næstekærlighed kan være en bred vifte af både velgørenhed, omsorg og frivilligt arbejde. I denne øvelse taler vi bl.a. om hvordan I selv har oplevet næstekærlighed både som giver og modtager.

### Formål med øvelsen:

- Styrke bevidstheden om næstekærlige handlinger overfor hinanden i klubben

**Varighed:** 20-30 minutter

### Sådan gør I:

1. Sæt jer sammen i små grupper, hvor I reflekterer over og snakker om følgende ting:
  - a. Hvad betyder næstekærlighed for dig?
  - b. Har du oplevet, at en lady gjorde noget godt for dig – uden at forvente noget tilbage?
  - c. Hvornår har du selv gjort noget næstekærligt for en lady eller for LC?
  - d. Vælger du at lave forretninger med dine ladies for at støtte deres forretning eller arbejdsliv?
2. Brug efterfølgende tid på at dele på tværs af grupperne.
3. Tag evt. en snak om I bevidst eller ubevidst allerede bruger hinanden f.eks om inspektøren handler ved en lady.

# Næstekærlighed



## Øvelse 2: "Små handlinger - stor effekt"

En lille handling for jer kan betyde alverden for andre. I denne øvelse skal vi bl.a. tale om hvilke næstekærlige handlinger I allerede har gjort og hvilke handlinger fremtiden byder på.

### Formål med øvelsen:

- Inspirere hinanden til at handle med omsorg og venlighed

**Varighed:** 10-15 minutter

**Materialer:** Små kort og skriveredskaber

### Sådan gør I:

1. Uddel små sedler. Hver lady skal skrive én eller flere næstekærlige handlinger, som de har gjort eller gerne vil gøre, f.eks:
  - Hjælpe en lady med...
  - Komplimentere en lady for...
  - Lytte til en lady, der har det svært
  - Spørge ind til en anden lady
2. Del jeres handlinger i plenum, og hæng eventuelt sedlerne op et synligt sted.
3. Slut af med at alle vælger én næstekærlig handling, som de vil udføre inden næste klubmøde, samt at lægge mærke til, hvordan det føles, når handlingen er udført.

# Næstekærlighed



## Øvelse 3: "Vores Charity March"

I Ladies Circle har vi i marts måned fokus på charity og indsamling til velgørende formål - vi kalder det Charity March. I denne øvelse skal vi bl.a. kigge på klubbens ressourcer samt tage tilløb til at lave Charity March i klubben.

### Formål med øvelsen:

- Styrke bevidstheden om hvad I som klub i fællesskab kan gøre for charity
- Styrke fællesskabsfølelsen i klubben
- Klubbens deltagelse i årets Charity March - arrangere/deltage/støtte op om charity i marts

**Varighed:** 20-30 minutter (+ tid i marts)

### Sådan gør I:

1. Tag en snak om følgende punkter:
  - a. Hvad har jeres klub gjort af velgørenhed inden for de seneste par år?
  - b. Hvordan kan klubben blive (endnu) bedre til at understøtte f.eks. NSP eller Julegavekonvojen?
  - c. Hvad kan I som klubmedlemmer personligt bidrage med for at støtte? F.eks.:
    - Spredte ordet
    - Skaffe sponsorer/være sponsor
    - Arrangere indsamlingsevent

2. Brainstorm idéer til klubbens Charity March. Skal det f.eks. være:
  - Auktion af lækker præmie
  - Garagesalg/loppemarked
  - Bage kager, som sælges til et arrangement
  - Bingoaften
  - Lave aftensmad til hjemløse
  - Deltage i et charity-løb
3. Udvalg en eller flere idéer fra jeres brainstorm, som klubben planlægger og derefter udfører som Charity March.