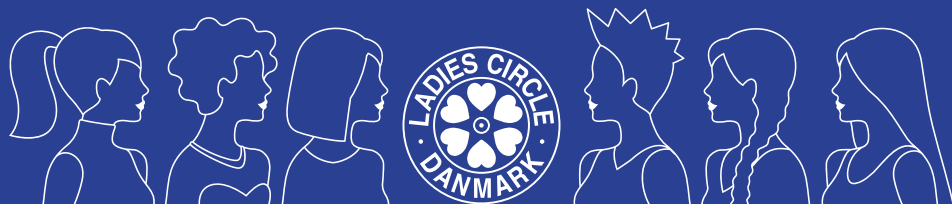


SAMMEN om

Tolerance



VENSKAB - NÆSTEKÆRLIGHED - POSITIVITET - ÆRLIGHED - TOLERANCE - TILLID

Tolerance

Tolerance betyder at acceptere og respektere, at andre mennesker kan have holdninger, værdier, tro og livsformer, som er forskellige fra ens egne. Det handler om at give plads til forskellighed, uden nødvendigvis at være enig.

Tolerance er vigtig i et demokratisk samfund og i fællesskaber, hvor mange forskellige baggrunde og synspunkter mødes. Det skaber rum for mangfoldighed og giver mennesker mulighed for at være sig selv – uden frygt for afvisning.

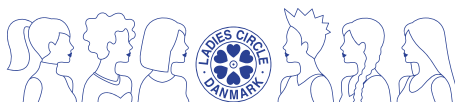
Tolerance betyder ikke, at man skal acceptere alt, fx diskrimination eller krænkelser, men at man møder forskellighed med værdighed og dialog.

Nøgleelementer i tolerance:

- **Respekt:** Man anerkender andres ret til at være og tænke anderledes
- **Åbenhed:** Man lytter og forsøger at forstå – også det, man ikke selv deler
- **Selvbeherskelse:** Man reagerer ikke med fordømmelse, men med nysgerrighed og forståelse
- **Sameksistens:** Man kan leve sammen fredeligt, selv med uenigheder

3 gode grunde til hvorfor vi skal arbejde med tolerance:

1. **Vi kan blive klogere på os selv og andre:** Når du forstår andres baggrunde og tanker, bliver du også bedre til at sætte ord på dine egne.
2. **Vi kan styrke vores relationer:** Tolerance skaber mere tillid, færre konflikter og gør det nemmere at være en del af et fællesskab.
3. **Vi kan få mere indflydelse:** Når du kan lytte, forstå og tale respektfuldt, også når I er uenige, så lytter folk også mere til dig.



Øvelse 1: "Sæt dig i en andens sted"

Vi møder hele tiden mennesker, der oplever verden anderledes end os selv, både i Ladies Circle, på sociale medier og ude i samfundet - men hvorfor har de andre synspunkter end os selv? I denne øvelse skal vi bl.a. styrke empati ved at dykke ned i en andens synspunkter og prøve at forstå baggrunden for disse synspunkter.

Formål med øvelsen:

- Styrke empati og forståelse
- Øve anerkendelse af andres perspektiv

Varighed: 20-30 minutter

Materialer: Papir og skriveredskaber

Sådan gør I:

1. Tænk på en lady, som du ikke er enig med. Brug 5 minutter på at skrive ned:
 - Hvilke oplevelser eller baggrunde kunne have formet hendes synspunkter?
 - Hvad tror du, hun ønsker eller frygter?
 - Hvad kunne være en styrke hos hende?
2. Sæt jer sammen i par eller små grupper og fortæl hinanden om jeres oplevelse fra før. Prøv på skift at anerkende ladyens perspektiv, uden at skulle være enig i hendes perspektiv.

Tolerance



Øvelse 2: "Hvorfor tolerance?"

Vi lever i et samfund med mange forskelligheder: forskellige kulturer, baggrunde, religioner, vaner og meninger. I denne øvelse skal vi undersøge, hvorfor tolerance er vigtig, både for den enkelte og for fællesskabet.

Formål med øvelsen:

- Reflektere over begreberne respekt og tolerance
- Blive bevidst om egne og andres holdninger
- Blive bevidst om de muligheder, man selv har for at forhindre mangel på respekt eller tolerance

Varighed: 20-30 minutter

Sådan gør I:

1. Alle i klubben skal op at stå, og hvis de stiller sig i den ene side af rummet, svarer de "ja" til de følgende spørgsmål, og i den anden side svarer de "nej" til de følgende spørgsmål. Gør det klart, at ja/nej-beslutningen ikke er bindende. Hvis man skifter holdning under diskussionen, må man godt flytte sin placering.
2. Stil følgende spørgsmål: Kunne du være venner med en der...
 - er en del ældre end dig?

- lyver?
- er i fængsel?
- har en anden hudfarve?
- er muslim?
- mobber?
- stjæler?
- ikke taler samme sprog som dig?
- er lam og sidder i kørestol?
- er homoseksuel?

Find selv på flere.

3. Tag en snak om hvorfor klubmedlemmerne har valgt som de har gjort. Kom f.eks. ind på:
 - Var der nogen, der stod alene til nogle af spørgsmålene, og hvordan føltes det?
 - Var der nogen, der var meget i tvivl om, hvad de skulle svare?
 - Var der gradbøjninger på nogle af svarene, f.eks. på spørgsmålet omkring personen, der er i fængsel? Var der forskel på svarene alt efter hvad personen var i fængsel for?
4. Tag en snak om hvorfor det er vigtigt at have tolerance for andre mennesker og hvad der sker, hvis mennesker ikke udviser tolerance overfor hinanden.

Øvelse 3: "Perspektivbytte"

Vi mennesker er forskellige. Vi har forskellige baggrunde, erfaringer og synspunkter. I denne øvelse skal vi skifte perspektiv. Når vi øver os i at skifte perspektiv, bliver vi bedre til at forstå hinanden og til at finde løsninger, når der opstår uenigheder eller konflikter.

Formål med øvelsen:

- Øge forståelse for andres tanker og følelser
- Træne evnen til at lytte åbent
- Opleve, at tolerance ikke handler om at være enig, men om at respektere forskellighed

Varighed: 20-30 minutter

Sådan gør I:

1. Del klubben op i par eller små grupper
2. Giv hver gruppe et emne, hvor der naturligt kan være forskellige meninger, f.eks:
 - Skal mobiltelefoner være forbudt til klubmøder?
 - Er hjemmearbejde bedre end kontorarbejde?

Se evt. flere emner på bagsiden

3. Hver lady skal indtage den modsatte holdning af, hvad de selv mener. Herefter skal de

forsvare det synspunkt, de normalt er uenige i.

4. Afslut med en fælles snak i plenum om, hvordan det følte at bytte perspektiv og hvad I lærte.

Flere emner til diskussion:

- Bør man kunne sige sin ærlige mening, uanset om nogen bliver stødt?
- Er det okay at komme for sent, hvis man har en god undskyldning?
- Bør unge under 18 have fri adgang til sociale medier?
- Skal man altid sige sandheden – også når det gør ondt?
- Er det i orden at spise kød i en klimakrise?
- Bør man have en fast dresscode på arbejdspladsen?
- Skal vi holde op med at give lektier for i skolen?
- Er det rimeligt at overvåge medarbejdere digitalt for at øge effektiviteten?
- Skal man kunne tage fri fra arbejde pga. psykisk mistrivsel uden lægeerklæring?
- Er det bedst for børn at vokse op med stramme regler eller stor frihed?
- Skal man blande sig, hvis nogen siger noget diskriminerende – også blandt venner?
- Bør alle have lige meget taletid i en debat – uanset hvor meget de ved om emnet?
- Skal man kunne arbejde 4 dage om ugen i stedet for 5, hvis lønnen sættes ned?