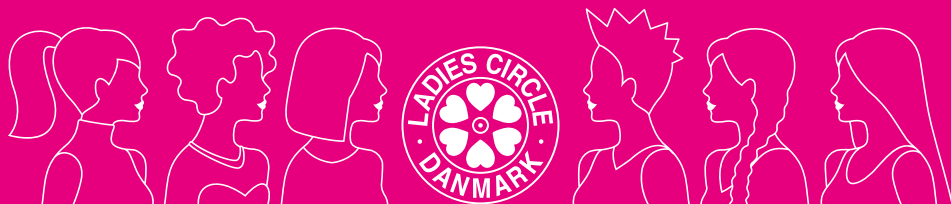


SAMMEN om

Venskabs



VENSKAB - NÆSTEKÆRLIGHED - POSITIVITET - ÆRLIGHED - TOLERANCE - TILLID

Venskab

Venskab er en relation mellem mennesker, der bygger på gensidig tillid, nærhed, respekt og glæde ved hinandens selskab. Det er en frivillig forbindelse, hvor man i fællesskabet vælger hinanden til – og hvor man støtter og passer på hinanden.

Venskaber kan se meget forskellige ud – nogle er tætte og daglige, andre mere sporadiske, såsom i foreninger, men de er stadig betydningsfulde. Venskab er ofte en vigtig kilde til livsglæde og mental trivsel.

Nøgleelementer i venskab:

- **Tilhørsforhold:** Man føler sig set, hørt og accepteret
- **Tillid:** Man kan dele tanker og følelser uden frygt for at blive dømt
- **Loyalitet:** Man står op for hinanden og er der i medgang og modgang
- **Glæde:** Man griner, har det sjovt og nyder hinandens selskab
- **Tryghed:** Man kan være sig selv og føle sig hjemme i relationen

3 gode grunde til hvorfor vi skal arbejde med venskab:

- 1. Vi kan øge trivsel og livskvalitet:** Gode venner bidrager til et bedre humør og generel velbefindende, både på kort og lang sigt, og kan endda have en positiv effekt på sundheden, da mennesker som udgangspunkt har brug for at være en del af et fællesskab.
- 2. Vi kan styrke vores selvværd:** Venner, der anerkender og værdsætter ens kvaliteter, bidrager til at man opbygger tillid til sig selv og skaber et positivt selvbillede.
- 3. Vi kan få støtte og rådgivning:** Venner fungerer som pålidelige rådgivere, der deler deres perspektiver og erfaringer, hvilket kan hjælpe med at træffe velinformerede beslutninger og navigere gennem livets udfordringer.



Øvelse 1: "Venskabshjerter"

Venskab findes på mange forskellige niveauer. Det spænder vidt fra tætte venskaber til mere overfladiske venskaber. Venskab er en del af Ladies Circles Danmarks motto "Friendship and Service", og det er netop venskab indenfor Ladies Circle, som vi dykker ned i i denne øvelse.

Formål med øvelsen:

- Styrke relationer og anerkendelse
- Skabe en påmindelse om venskabets betydning
- Blive bevidst om, hvad venskab betyder i Ladies Circle

Varighed: 20-30 minutter

Materialer: Papirhjerter og skriveredskaber

Sådan gør I:

1. Start med at reflektere over følgende spørgsmål om Ladies Circle-venskaber, enten i hele klubben eller i små grupper:
 - Hvad er et Ladies Circle-venskab?
 - Hvad er det særlige ved et Ladies Circle-venskab?
 - Hvordan dyrker I Ladies Circle-venskabet i din klub?
 - Hvilke niveauer af venskaber er der i klubben?
 - Følger du op på en konstruktiv måde, hvis en klublady har sagt noget, der har gjort

dig ked af det?

2. Herefter skal hver lady skrive ét ord, sætning eller handling pr. papirhjerter, som de forbinder med venskab. Det kunne f.eks. være:
 - At lytte
 - Tillid
 - At grine sammen
 - At tjekke ind
3. Når alle har skrevet flere papirhjerter, hænges de op i lokalet eller lægges samlet på bordet. Så kan I se, snakke om og reflektere over egenskaberne.
4. Tænk over hvilken egenskab, du selv mener at du skal arbejde på?
5. Følg op på næste møde - hvad har du gjort for at arbejde på den udvalgte egenskab?

Øvelse 2: "Mit bidrag til fællesskabet"

Vi kender alle sætningen "Et venskab går begge veje". Det indebærer, at begge venner bidrager til forholdet, tager hensyn til hinanden, og at der er en balance i, hvad de giver og modtager. I denne øvelse kigger vi på den givende side af venskab.

Formål med øvelsen:

- Blive bevidst om hvad man selv kan gøre for at bidrage til et godt klubfællesskab

Varighed: 20-30 minutter

Materialer: Papir og skriveredskaber

Sådan gør I:

1. Alle i klubben får 2 minutter til at skrive ca. fem stikord til, hvordan man som lady selv kan være med til at skabe et godt klubfællesskab. Det kunne f. eks. være:
 - Sørge for at tage alle alvorligt
 - Hilse på alle i klubben
 - Tage initiativ til f.eks. en biograftur, osv.
 - Deltage i f.eks. en biograftur, som andre i klubben har taget initiativ til
 - Have positiv indstilling til møder med et "kedeligt" program
2. Herefter skal ordene/sætningerne præsenteres for de andre i klubben. Er I mange i klub-

ben, kan I dele jer op i to grupper. Hver lady udvælger et eller flere af sine ord/sætninger, som hun præsenterer for de andre ved at fortælle, hvorfor hun har valgt netop det ord/den sætning.

3. Fortsæt til alle har præsenteret et/flere af sine ord/sætninger.

Øvelse 3: "Ser I hinanden?"

Som menneske søger man ofte sammen med dem, man føler sig mest trygge ved og glemmer måske, at man er en del af et større fællesskab. I øvelsen her skal vi prøve at se alle i klubben i øjnene, da øjenkontakt er vigtigt for både relationer og kommunikation.

Formål med øvelsen:

- Få indsigt i, at alle er en del af klubfællesskabet
- Skabe tillid og tryghed i relationerne til de andre i klubben
- Få en forståelse for, at det er vigtigt at se hinanden i klubben – også dem, man normalt ikke snakker så meget med

Varighed: 15-20 minutter

Sådan gør I:

1. Stil jer i en rundkreds med front mod hinanden. Er I mange, kan I dele jer op i to grupper.
2. Når formanden siger "nu", skal alle løfte hovedet samtidigt og med det samme se direkte i øjnene på én (og kun én) lady. Hvis to ladies "rammer hinanden" – altså hvis de ser på hinanden samtidigt – er de ude. De ladies, der er ude, forbliver i cirklen, men sætter sig på hug/på gulvet, indtil aktiviteten er forbi.
3. Aktiviteten fortsætter, indtil der kun er en eller to ladies tilbage. Det gælder selvfølgelig om

at undgå at blive ramt = at kigge på dem, som man normalt ikke søger.

4. Lav øvelsen flere gange og observer om der er forskel fra første gang til de næste gange - om man f.eks. ændrer fokus.
5. Tag en snak om, hvordan det var at kigge de andre i øjnene og hvordan det føltes, når dén man så i øjnene også kiggede på én.