




# Kopiark: Vensomhedsmåned

## vensomhedsMÅNED

Vi skaber en vensom kultur med vensomme handlinger

1 Sæt dig ved en kollega, et barn, en i foreningen, som ingen andre sætter sig ved, og inviter til <b>snak</b> .	2 Stop op. Se én i øjnene. Vær <b>nær-værende</b> .	3 <b>Sig god-morgen til én, du ikke plejer at tale med eller hilse på.</b>	4 Læg <b>telefonen væk</b> , se op og prioriter tid til dit barn, din partner, en kollega eller en ven.	5 Vis <b>dig selv</b> vensomhed – gør noget godt for dig selv, så får du overskud til andre.	<i>Jeg er nysgerrig, så jeg lytter</i> 	6 <b>Lyt højt</b> til én, du normalt ikke har lyst til at lytte til. Vi kan lære af alle.
7 Vis tre gange <b>taknemmelighed</b> : Sig tak, skriv en tak, og hjælp en anden med en opgave.	<b>TAK TAK</b> <i>Kan jeg hjælpe?</i> 	8 <b>Ring</b> , SMS, eller besøg det barn, den kollega eller forælder, som ikke kom i dag.	9 Find noget <b>positivt</b> ved én, som du normalt ikke har noget om.	10 Se begge sider af sagen, og lad hjernen <b>fokusere</b> på det positive – ikke det, du ser som fejl.	11 Vis din egen sårbarhed, fortæl om noget, der er svært eller bøvler for dig. Spørg om <b>hjælp</b> .	12 Tænk over, hvordan du taler om andre foran børn, forældre, kollegaer, venner. <b>Tal andre op</b> .
13 Sæt dig i <b>en andens sko</b> . Mærk, hvordan personen har det, og justér efter det.	14 Fremhæv <b>forskellighed</b> , og gør selv noget, der bidrager til, at vi ikke skal være ens.	<i>Du har siddet meget alene i dag, vil du med til frokost?</i> 	15 <b>Anerkend</b> én, du ved har brug for det. Hjælp personen op og med.	16 Vis <b>positiv interesse</b> for andre – det smitter, og vensomheden spreder sig.	17 <b>Vælg én i dag, som du vil spille god.</b>	18 Spørg én, hvad du kan <b>hjælpe</b> med, og gør en forskel, der betyder noget.
19 Hvis andre sladrer, kritiserer, finder fejl og negative ting, så hjælp dem med at <b>se det positive</b> .	20 <b>Fortæl en anden, at du ikke kan undvære personen – få dem til at føle sig vigtige for dig.</b>	21 Tænk over dit <b>kropssprog</b> , dit blik, din tone. Send vensomhed ud, når du taler med andre.	22 Send en vensom e-mail eller besked med <b>ros</b> til en – og mærk den glæde, du får tilbage.	23 <b>Grin sammen</b> , få andre til at smile, skab en vensom stemning, og fejrr det, I gør og skaber sammen.	24 Har du negative <b>forventninger</b> , så beslut dig for at finde mindst to gode ting om en anden.	25 Hvis en kollega taler dårligt om en anden, vis mod og vensomhed – gå ikke med på den, men <b>sig stop</b> .
26 Skab <b>stjerne-stunder</b> og <b>magiske øjeblikke</b> for nogen, og gør en forskel i deres liv.	27 Vær <b>rollemodel</b> som <b>leder</b> , og gå forrest med vensomhed.	28 Gør noget for én, uden at <b>forvente</b> noget igen.	29 <b>Beslut dig for at sende et vensomt smil, og giv et langt kram til én, som trænger til det.</b>	30 Vis vensomhed til en, som du ikke ønsker at være <b>ven</b> med. Det lærer vi af.	<i>Sammen skaber vi stjernestunder</i> 	31 Alle ved, hvem der ingen har. Den ensomme er alles ansvar. Vis <b>vensomhed</b> .

**Vensomhed:** Når vi sammen tager ansvar for den gode stemning, så alle føler sig set, mødt, forstået og anerkendt.



www.annesogaard.dk