

EN SOM DIG

Lærervejledning
til EN SOM DIG
undervisningsmateriale
om ensomhed

Materialet er henvendt grundskolens
udskolingsklasser og erhvervs- og
ungdomsuddannelserne.

Kære lærer.

Dette undervisningsmateriale og lærervejledning er lavet i forbindelse med C:NTACTs virtuelle museum **ENSOM HEDENS MUSEUM**, og forestillingen "EN SOM DIG - fortællinger om ensomhed og isolation.

I 2017 var det 12% af alle unge fra 16-24 år, der oplevede alvorlig ensomhed. Yngre elever oplever også ensomhed, og alt tyder på at problematikken er steget markant i løbet af 2020-21 som følge af corona-restriktionerne. Vi kender følelsen alle sammen, ung som gammel, og med dette undervisningsmateriale har du mulighed for, at bringe emnet op i klasselokalet.

Med materialet og det virtuelle museum får dine elever mulighed for at spejle sig i andre unge, der fortæller om ensomhed. Gennem de forskellige øvelser og opgaver giver du dine elever viden om ensomhed, og du skaber refleksion og dialog om, hvad de kan gøre for sig selv og hinanden, så færre unge skal opleve, at de står uden for fællesskabet.

Undervisningsmaterialet, samt museum og katalog kan bruges tværfagligt i dansk, samfundsfag, kristendom og historie, og materialet er fleksibelt, og du kan derfor vælge i hvor høj grad, du ønsker at brede temaet ud ved at op eller nedjustere mængden af opgaver.



OM LÆRERVEJLEDNINGEN INTRODUKTION TIL LÆREREN OM ENSOMHED

Her står nogle af de vigtigste pointer om ensomhed og din rolle, som du skal være opmærksom på før I går i gang med materialet, så du kan styre øvelserne og dialogen i en retning, der bliver en god oplevelse for hele klassen. Også for dem der måske kender til alvorlig ensomhed.

Lærervejledningen består af:

1. Definitionen på ensomhed
2. Opmærksomhedspunkter i forhold til opgaverne, gruppedynamikker og din rolle
3. Gennemgang af de forskellige delelementer i undervisningsmaterialet og deres funktion
4. Udsagn til øvelse 2 "GÅ HVIS" i undervisningsmaterialet
5. Information om ENSOMHEDENS MUSEUM
6. KATALOG - Inspiration til videre arbejde med ensomhed som tema
7. Unges besvarelser om ensomhed

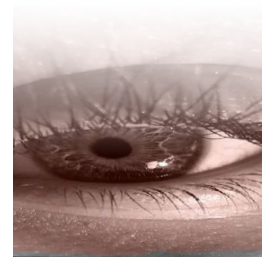
1. DEFINITIONEN PÅ ENSOMHED

Ensomhed er den negative følelse, der opstår, når dine sociale behov ikke bliver dækket.

Du kan føle dig ensom, både når du er alene, og når du er sammen med andre.

Du kan føle dig ensom, selvom du har venner - enten fordi du ikke har nok relationer til at dække dine behov, eller fordi relationerne ikke er så nære og tillidsfulde, som du ønsker. Ensomheden kan altså være både kvantitativ og kvalitativ.

Ensomhed, og det ikke at have gode (og mange) venner, er ekstremt tabubelagt, særligt blandt unge. Relationerne til jævnaldrende er helt afgørende særligt i ungdomsårene, hvor man skal løsrive sig fra sine forældre og "danne sig selv" som voksen. Derfor er det at "miste sine venner" eller ikke at fungere socialt noget, som alle unge frygter. Og de, der oplever at det ikke fungerer, tør ikke være åbne om det - fordi de synes, det er ekstremt pinligt.





Kortvarig og langvarig ensomhed

Alle oplever ensomhed en gang imellem - det er en naturlig følelse, som opstår når vi savner andre, enten nogle bestemte personer, eller en bestemt relation. Det er den kortvarige og ofte situationsbestemte ensomhed. Både du og dine elever kan derfor genkende følelsen, når I taler om den, og det er der ikke noget i vejen med. Ensomhed bliver farlig, når den bliver langvarig og alvorlig. Når følelsen ikke forsvinder efter den første tid i en ny klasse, eller når man gennem lang tid ikke har nogen fortrolige jævnaldrende. Det er den langvarige ensomhed, vi skal forsøge at forebygge og afhjælpe.

Konsekvenser ved langvarig ensomhed

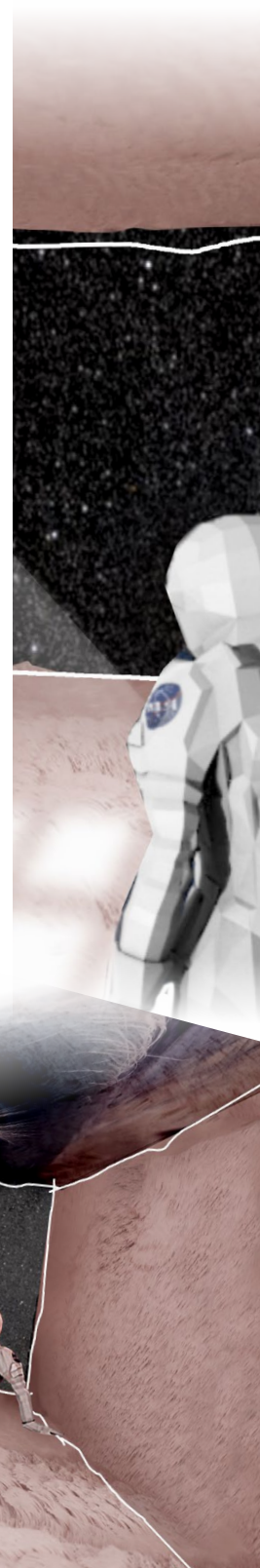
Unge, der oplever langvarig ensomhed, vil ofte have et lavt selvværd og have mistet det sociale mod. De skjuler deres ensomhed ved at forsøge at passe ind. Eller de forsøger at beskytte sig mod afvisninger ved at trække sig fra det sociale: Ikke tage initiativ, og måske endda takke nej til invitationer. Mange af dem kan godt mærke, at de har det skidt, men har måske ikke erkendt, at det er ensomhed og mangel på trygge relationer, der er årsagen. Og selv hvis de har, har de meget sjældent sagt det til nogen, fordi det er for sårbart for dem.

Unge der oplever alvorlig ensomhed kan derfor ikke "bare" begynde til en ny fritidsinteresse, eller selv spørge de andre i klassen, om de må være med. De har ikke overskud eller mod til det.

Konsekvensen af langvarig ensomhed er ofte dårligere sociale kompetencer, der kommer til udtryk ved, at de f.eks. ikke ved, hvordan man hilser, ikke ved hvilke emner der er passende at tage op hvornår og ikke kan tale med på de nye populære ting inden for ungdoms- og populærkulturen som deres jævnaldrende.

Løsningen på ensomhed er relationen til andre, men hvis man undgår de møder - eller bare virker lidt "skæv" pga. svage sociale kompetencer, er vejen ud af ensomhed lang. Det er en ond cirkel, der heldigvis kan brydes med rummelige og åbne fællesskaber, jævnaldrende der ikke negligerer eller fordømmer og forældre, lærere og andre der bakker én op.

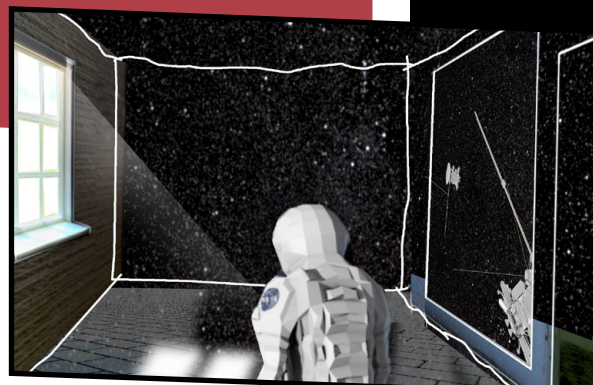
Som lærer er det derfor din rolle at se de unge, der falder udenfor det sociale og bakke dem op, samt hjælpe hele gruppen til at blive gode til at rumme alle. Man behøver ikke være bedste venner med alle i sin klasse - men man skal føle sig som en del af gruppen og klassefællesskabet.





2. OPMÆRKSOMHEDSPUNKTER I FORHOLD TIL OPGAVERNE, GRUPPEDYNAMIKKER OG DIN ROLLE

- Inddel eleverne i grupper af 3 - 5, så de ikke selv skal til- og fravælge hinanden, da det kan være ekstra sårbart, når I arbejder med ensomhed som emne!
- Vær opmærksom på ukonstruktive bemærkninger, der negligerer problemer eller ekskluderer andre
- Vær særlig opmærksom på dem, der føler sig ramt, og følg op på dem, der evt. har reageret undervejs. Måske har de delt noget personligt, er blevet kede af det på et tidspunkt eller undlod at deltage og blev i stedet helt stille.
- Sæt en ramme, der sikrer at ingen føler sig udleveret - heller ikke bagefter, da unge der oplever langvarig ensomhed kan have svage sociale kompetencer og kan f.eks. når I laver øvelserne komme til at fortælle mere om sig selv end gruppen eller klassen kan rumme at høre og derfor reagerer på en uhensigtsmæssig måde. Hvis der går "hul på bylden" på det forkerte tidspunkt, er det din rolle at få deres fortælling lukket venligt ned - og så tage fat i dem efterfølgende og lukke den op igen.
- Husk at ensomhed er svært at tale om. Både for dem, der er ramt af følelsen - men også for de andre, fordi det er noget af det, de frygter mest.
- Du hverken kan eller skal fikse deres ensomhed for dem. Vis, at du ser dem og bekymrer dig for dem. Du kan hjælpe dem ved at lave nogle andre og bedre strukturer for grupper og det sociale i klassen. Og du kan hjælpe dem videre til rådgivning og hjælp hos andre.
- Hold fast i at ensomhed er en følelse og noget, der kan gå væk igen. For unge, der oplever alvorlig ensomhed, opstår der hurtigt en modløshed og manglende tro på, at de nogensinde får venner og et godt socialt liv. Og nogle af de tekster og snakke, der er med i materialet, kan være med til at forstærke den modløshed, hvis de bliver læst med de forkerte briller. Derfor er det din rolle hele tiden at pointere, at ensomhed er alvorligt og svært at være i - men er noget, man kan slippe fri af.
- Hvis du møder en eller flere elever, der oplever alvorlig ensomhed, kan du altid henvise dem til [Ventilen](#). Hvis ikke det er det rigtige tilbud, skal de nok hjælpe dem videre.
- Du kan også selv ringe til Ventilen, hvis du har brug for råd eller sparring ift. hvordan du kan hjælpe en elev - eller hvis du ønsker at arbejde mere målrettet med ensomhed i dine udskolingsklasser.
- Læs mere på www.ventilen.dk





3. GENNEMGANG AF DE FORSKELLIGE DELEMENTER I UNDERVISNINGSMATERIALET OG DERES FUNKTION

Del 1: Handler om at få afklaret hvad ensomhed er: Eleverne får forståelse for, hvad ensomhed er, og får viden om hvorfor og hvornår ensomhedsfølelsen opstår. Eleverne får indblik i hvilken betydning fællesskabet har for unges trivsel og får reflekteret over, hvordan samfundet ser på ensomhed.

Del 2: Eleverne kommer til på en sjov og kreativ måde at reflektere over hvad ensomhed er, hvordan det føles og hvilke situationer følelsen af ensomhed kan opstå.

Del 3: Gennem øvelser kommer eleverne til at reflektere over, hvilke handlemuligheder der er for at komme ensomhed til livs, for ensomhed er et komplekst problem, hvor der ikke er et quick-fix, men der er ting man kan gøre og steder hvor man kan hente hjælp.

Til sidst i materialet er der konkrete kontakt- og handlemuligheder til steder, der hjælper unge der oplever ensomhed.

Udsagn til øvelse 2 "GÅ HVIS" i undervisningsmaterialet

Denne øvelse skal bruges til at illustrere, at vi alle kender følelsen af ensomhed. Ud fra øvelsen kan du med dine elever tage en snak om:

- Selvom vi alle kender det, hvorfor er det så tabu?
- Kortvarig ensomhed er okay og ufarligt. Længerevarende ensomhed er farlig
- Når alle kender det, så kan alle også være med til at ændre det

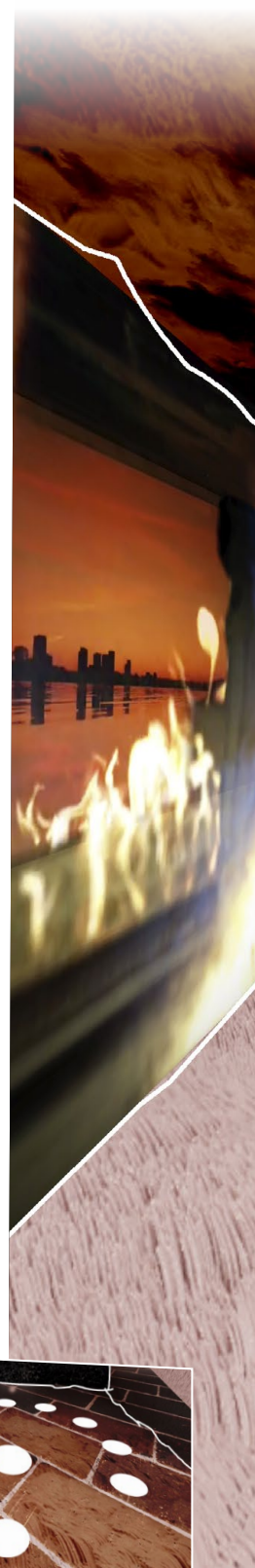
I denne øvelse skal eleverne stille sig i en rundkreds. Du læser nedenstående udsagn, der er eksempler på, hvornår følelsen af ensomhed kan opstå. Hvis eleverne kan genkende situationen eller oplevelsen fra eget liv, skal de gå ind i cirklen og bytte plads med én af deres klassekammerater, der også har oplevet det samme og derfor er gået ind i midten af rundkredsen. Hvis ikke de har oplevet det, som du læser op, skal de blive stående på deres plads.





4. UDSAGN

- Gå hvis du er en pige
- Gå hvis du har hvide sko på i dag
- Gå hvis du godt kan lide at være alene i dit eget selskab
- Gå hvis du er en dreng
- Gå hvis du har prøvet at føle dig udenfor
- Gå hvis du ofte tænker over hvad andre tænker om dig
- Gå hvis du har prøvet at sige en ven imod
- Gå hvis du har prøvet at føle dig usikker fordi du var et sted du ikke kendte nogen
- Gå hvis du har følt dig anderledes
- Gå hvis du har prøvet at miste en ven
- Gå hvis du har takket nej til en invitation, selvom du i virkeligheden havde lyst til at sige ja
- Gå hvis du har takket ja til en invitation, selvom du i virkeligheden ikke havde lyst
- Gå hvis du har prøvet at føle dig ensom under Corona-Lockdown
- Gå hvis du nogen gange synes det er svært at tale med dine forældre
- Gå hvis du har prøvet, at ville sige noget i timen, men alligevel lod være
- Gå hvis du har gjort noget godt for en anden i frikvarteret
- Gå hvis du har været på SoMe og følt FOMO
- Gå hvis du har følt dig udenfor på sociale medier
- Gå hvis du har prøvet at tilbyde din hjælp til en som havde brug for det
- Gå hvis du har følt dig alene
- Gå hvis du har følt dig ensom
- Gå hvis du synes de sociale medier skaber positive oplevelser i dit liv
- Gå hvis du brugt mere end én time på at finde ud af, hvad du skulle have
- Gå hvis du har gjort en ekstra indsats for at en anden ikke skulle føle sig udenfor
- Gå hvis du har gjort meget ud af at holde kontakt med dine venner under corona lock down





5. INFORMATION OM ENSOMHEDENS MUSEUM

ENSOMHEDENS MUSEUM er et virtuelt museum skabt af **C:NTACT** i forbindelse med forestillingen **EN SOM DIG - fortællinger om ensomhed og isolation**. Det virtuelle museum består af billeder, digte og videoer, som **C:NTACT** har fået tilsendt af unge mennesker rundt om i Danmark, da nedlukningen atter ramte landet i vinteren 2020 på grund af Covid-19. Derudover findes små filmklip og uddrag fra tekster, der i kataloget (se forinden) findes i sin fulde længde.

Undervisningsmaterialet er forbundet med museet gennem forskellige opgaver. For eksempel skal eleverne i opgave 5.1 og 5.2 sammenligne hvordan ensomhed bliver illustreret på internettet via billedsøgning på Google med den måde som ensomhed kommer til udtryk i museet gennem unges egne fortolkninger.

ENSOMHEDENS MUSEUM finder du [HER](#)

6. KATALOG - INSPIRATION TIL VIDERE ARBEJDE MED ENSOMHED SOM TEMA

Ønsker du at arbejde med ensomhed som et længerevarende tema i din undervisning, kan du bruge både **ENSOMHEDENS MUSEUM** og det dertilhørende katalog til inspiration.

Hvor museet indeholder uddrag fra forskellige værker, kan du via link fra hvert værk i museet finde det hele i sin fulde længde i kataloget. Kataloget indeholder ydermere perspektiverende citater og tekster, lydclip og billeder der kan bruges til at folde ensomhed som tema ud i din undervisning og udvide din og dine elevers oplevelse af museet og værkerne.

KATALOGET finder du [HER](#)

7. UNGES BESVARELSER OM ENSOMHED

Du kan sammen med dine elever se, hvad andre unge har svaret om ensomhed efter at have set forestillingen **EN SOM DIG - fortællinger om ensomhed og isolation**. Du kan bruge det som introduktion til arbejdet med nærværende undervisningsmateriale eller som samtale starter om ensomhed generelt.

For at se besvarelsene klik **[HER](#)**

