

# C:NTACT

UNDERVISNINGSMATERIALE

# EN SOM DIG

Undervisningsmaterialet er udviklet og udarbejdet af C:NTACT i samarbejde med Ventilen i forbindelse med projektet EN SOM DIG - fortællinger om ensomhed og isolation, 2021. Projektet er støttet af Egmont Fonden

## Kære elev/lærer.

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

Vi kender alle sammen følelsen af ensomhed, ung som gammel, og derfor er det vigtigt at tale om! Gennem de forskellige øvelser og opgaver kommer du til at få viden om hvad ensomhed er, og du kommer til at reflektere over, hvad man for eksempel kan gøre for sig selv og hinanden, så færre unge skal opleve, at de står uden for fællesskabet. Derudover kommer du til at se videoer med unge, der fortæller om ensomhed, og I kan gå på opdagelse i det virtuelle ENSOMHEDENS MUSEUM.

Rigtig god fornøjelse med det!



## 1: HVAD ER ENSOMHED?

Som menneske har vi alle et instinktivt behov for at indgå i et større fællesskab. Vi har alle brug for at føle, at vi hører til et sted, og vi har brug for at have nogle nære og fortrolige relationer. Det har vi fordi, vi er sociale væsner, og det er derfor et behov, der ligger meget dybt i os. Men vi er også forskellige, og det kan derfor variere fra menneske til menneske, hvad der skal til for, at vi har oplevelsen af at høre til. Til gengæld har vi alle det tilfælles, at hvis ikke vi føler os som en del af fællesskabet, så føler vi os udenfor og vi bliver ensomme.

I det kommende afsnit skal vi derfor arbejde med øvelser, der giver dig en forståelse for, hvad ensomhed er, og giver dig en forståelse for hvorfor og hvornår ensomhedsfølelsen opstår. Du kommer også til at skulle arbejde med øvelser, der handler om fællesskabets betydning for unges trivsel og hvordan vi som samfund ser på ensomhed.

Undervisningsmaterialet består af gruppeøvelser, som I samler op på efter hver øvelse i plenum på klassen.

### OPGAVE 1: ENSOMHED

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

- Hvordan forstår du ovenstående definition? Forklar med egne ord, hvad citatet betyder.
- Hvad betyder det at have et socialt behov? Prøv at forklar med egne ord.
- Hvordan adskiller det sig fra de fysiske behov? Se evt. Maslows behovspyraide.
- Hvad vil det sige, at ens sociale behov ikke bliver opfyldt? Kom med eksempler.
- Har alle mennesker det samme behov? Hvorfor / hvorfor ikke?
- Hvad har vi til fælles? og hvor adskiller vi os fra hinanden i forhold til vores sociale behov? Kom gerne med eksempler og diskutér dem sammen.





## OPGAVE 2: ENSOMHED SOM SULT?

Følelsen af ensomhed kan faktisk sammenlignes med følelsen af sult. Det lyder måske, som en sjov sammenligning, men prøv at tænke over nedenstående sætning:

*”Sult er den negative følelse, der opstår, når dine ernæringsmæssige behov ikke bliver dækket”*

- Hvad tænker du om ovenstående citat? Fortæl det til hinanden på skift.
- Hvornår bliver man sulten, og hvorfor opstår den følelse?
- Tænk på definitionen af ensomhed; Hvilke forskelle og ligheder er der i de to sætninger?
- Hvordan hænger sætningen sammen med Maslows behovspyramide?





## FÆLLESSKABETS BETYDNING

Når vi mærker sult skyldes det, at vores fysiske behov for mad og næring ikke er blevet opfyldt. Det samme kan siges, når vi føler os ensomme, fordi ensomheden opstår, når vores sociale behov for at føle os som en del af et fællesskab og det at opleve at have nære og fortrolige relationer, det kan fx være til dine søskende, klassekammerater, dem du går til en fritidsaktivitet med, men det kan også være relationer online, ikke er blevet opfyldt.

### OPGAVE 3: KEJSERPINGVINERNE

Selvom ensomhed er noget, som den enkelte ung oplever, så betyder det ikke, at det er den enkeltes egen skyld, at han eller hun oplever ensomhed. Tværtimod faktisk! Det betyder nemlig utrolig meget, hvad dem omkring én gør - både når man ikke føler sig ensom, men især når ensomheden er blevet en del af ens hverdag. Den næste opgave handler derfor om gruppen og fællesskabets betydning for, at den enkelte ikke skal opleve at være udenfor fællesskabet.

Du skal nu til at se en video med kejserpingviner. Kejserpingvinerne lever på det aller koldeste sted i hele verden, nemlig antarktisk. Om sommeren er temperaturen omkring  $-25^{\circ}\text{C}$  og om vinteren, når det er koldeste, kan temperaturen nå helt ned på omkring  $-98^{\circ}\text{C}$ . Kejserpingvinerne er derfor afhængige af hinanden for at kunne overleve. Hvorfor og hvordan de er afhængige af hinanden kan du blive klogere på ved at se videoen forneden. Efterfølgende skal du sammen med din gruppe arbejde med de tilhørende spørgsmål.

#### **SE FILMEN på YouTube**

- Beskriv med egne ord, hvad der sker på videoen.
- Hvad er det pingvinerne gør for at passe på hinanden, og hvorfor?
- Hvad tror du, der ville ske, hvis pingvinerne stoppede med at gøre som på videoen?
- Hvorfor tror du, at I skulle se lige netop den video i dette undervisningsmateriale, der handler om ensomhed?
- Hvilke sammenhænge vil du beskrive, der er mellem pingvinerne's adfærd og ensomhed som tema? Kom gerne med eksempler.





## OPGAVE 4: ALENE ELLER ENSOM?

Mennesket er et flokdyr. Vi har brug for hinanden, og særligt mens vi er helt små, og når vi bliver så gamle, at vi ikke længere kan passe på os selv, er vi afhængige af, at andre vil passe på os. Vore trivsel når vi er små og helt gamle afhænger derfor af, at andre vil tage sig af vores fysiske og sociale behov. Men alle årene derimellem, hvor vi er unge, der er det ikke længere nok med kun vores forældre eller andre pleje-givere for at kunne trives. Det bliver mere og mere vigtigt, at vi har tætte og fortrolige venner på vores egen alder, fordi vi i ungdommen løsriver os mere og mere fra vores forældre og derfor har brug for at kunne spejle os i andre unge.

Mange forbinder ensomhed med en som er alene, men så simpelt er det ikke. I næste øvelse skal du sammen med din gruppe diskutere nedenstående refleksionsspørgsmål, der handler om det at være alene eller ensom.

### Refleksionsøvelse:

- Hvad vil det sige, at være alene?
- Hvornår er man ensom?
- Er det at være alene, det samme som at være ensom? Hvorfor - hvorfor ikke?
- Kan man føle sig ensom, selvom man er sammen andre? Begrund dine svar.
- Hvordan tror du, det vil være at skulle leve helt alene i fx et år?
- Hvordan tror du, det vil være at skulle leve sammen med andre, der ikke talte med dig i et år?
- Kan du forklare hvad alenehed er med én sætning?
- Kan du forklare hvad ensomhed er med én sætning?
- Hvad skal der til for, at ens følelse af ensomhed forsvinder?

## OPGAVE 5.1: HVORDAN SER ENSOMHED UD?

Har du nogensinde tænkt over, hvordan vi taler om ensomhed og hvordan ensomhed ser ud?

Med din gruppe skal du nu prøve at lave en billedsøgning på Google. Prøv at søg på ord som **alene**, **ensom** og **ensomhed**. Måske kan I selv finde på flere lignende ord?

- Prøv at beskrive så detaljeret som muligt de billeder der dukker op i billed-søgningen.
- Er der forskel på billederne alt efter hvilket ord I søger på?
- Hvorfor tror I, at lige netop den slags billeder dukker op?
- Oplever du, at billederne repræsenterer det som ensomhed er?
- Er der noget i vores samfund, som du mener gør os mere ensomme?  
Kom gerne med eksempler





## OPGAVE 5.2: ENSOMHEDENS MUSEUM

**ENSOMHEDENS MUSEUM** er et virtuelt museum, der er skabt af **C:NTACT** i forbindelse med forestillingen **EN SOM DIG - fortællinger om ensomhed og isolation**. I museet finder du forskellige fortællinger, billeder, digte og videoer som unge fra hele Danmark har sendt til **C:NTACT**. De er et udtryk for de unges egne tanker, fortolkninger og erfaringer med ensomhed.

**Denne opgave er todelt:**

**Del 1:** Først skal du gå alene på opdagelse i **ENSOMHEDENS MUSEUM**. Efterfølgende skal du sammen med din gruppe arbejde med nedenstående refleksionsspørgsmål.

### BESØG MUSEET HER

#### **Refleksionsspørgsmål: På opdagelse i ENSOMHEDENS MUSEUM**

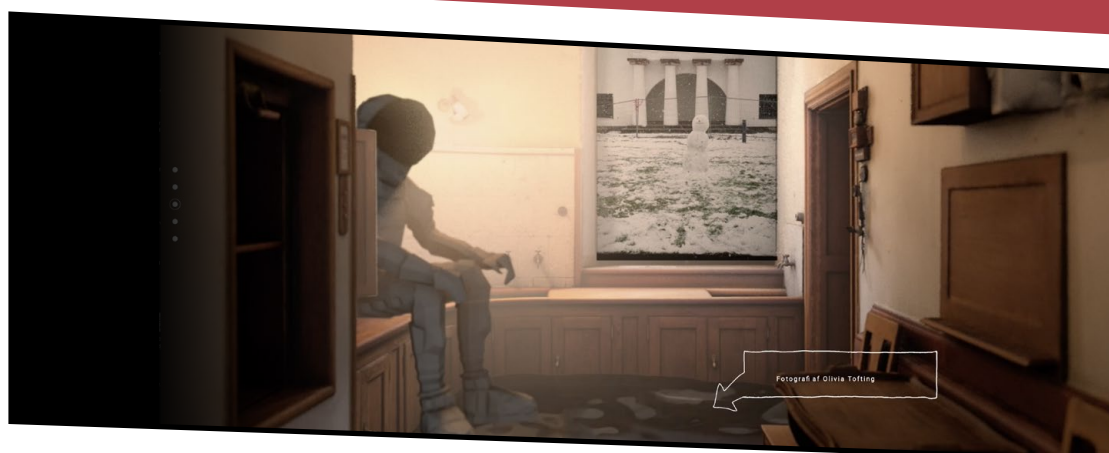
- Hvilken stemning er der i museet?
- Hvilke følelser kan du mærke, at der udtrykkes gennem de forskellige værker?
- Hvad synes du om at udtrykke sine følelser gennem billeder og ord på denne måde?
- Tror du, at det kan hjælpe at udtrykke sin ensomhed kunstnerisk?
- Hvilket værk taler mest til dig og hvorfor?

Del jeres refleksioner på skift med resten af gruppen

**Del 2:** Sammen med din gruppe skal du sammenligne de forskellige fotos og kunstværker som er i museet med de billeder i fandt i *opgave 5.1* via billedsøgningen på Google.

#### **Refleksionsspørgsmål:**

- Hvilke forskelle er det i den måde som ensomhed er illustreret på i museet med den måde som det kommer til udtryk på på internettet?
- Hvilke ligheder er det i den måde som ensomhed er illustreret på i museet med den måde som det kommer til udtryk på på internettet?





## OPGAVE 6: EN GOD VEN

Alle har *brug* for en god ven, og alle kan være en god ven. Med hvad er en god ven egentlig? Er en god klassekammerat det samme som en god ven? Og hvad kan du selv gøre for at være en god klassekammerat og ven over for andre?

- Hvad kendetegner en god ven? Kom gerne med eksempler.
- Hvad gør en god ven?
- Hvad kan du selv gøre for at være en god ven?
- Hvad kendetegner en god klassekammerat?
- Hvad kan du selv gøre for at være en god klassekammerat?
- Er en god ven og en god klassekammerat det samme? Hvorfor/hvorfor ikke? Hvilke ligheder og forskelle er der?
- Hvad skal andre gøre for at være en god ven/klassekammerat være for dig?
- Er der forskel på hvordan man er en god ven/kammerat online og offline?





## DEL 2: HVOR SIDDER ENSOMHED?

Du skal nu til at lave nogle øvelser sammen med dine klassekammerater. Med øvelserne kommer du på en sjov og kreativ måde til at skulle reflektere over hvad ensomhed er, hvordan det føles og hvilke situationer ensomhed kan opstå..

### ØVELSE 1: HVOR SIDDER ENSOMHED?

Denne øvelse er delt op i to dele - en tegneøvelse og en scene øvelse.

Ensomhed er noget, der kan mærkes i kroppen både fysisk og mentalt. I første del af denne opgave skal I først tale om alle de steder i kroppen, hvor ensomhed kan mærkes. Dernæst skal I markere alle de steder, som I har talt om på kroppen med krydser, kruseduller eller andet. I kan også tilføje små stikord til hver punkt. Er der nogle af punkterne i kroppen, som hænger sammen? Find på kreative måder at illustrere dette. I anden del af opgaven skal I lave en scene ud fra jeres snakke om hvor i kroppen ensomhed sidder.

Øvelsen er delt op i to dele - en tegneøvelse og en scene øvelse.

#### Del 1: Tegneøvelse

Sådan gør I:

1. Tegn et menneske.
2. Snak om hvor i kroppen ensomhed sidder: Hvor kan det mærkes og hvorfor?
3. Markere alle de steder på kroppen, som I har snakket om.

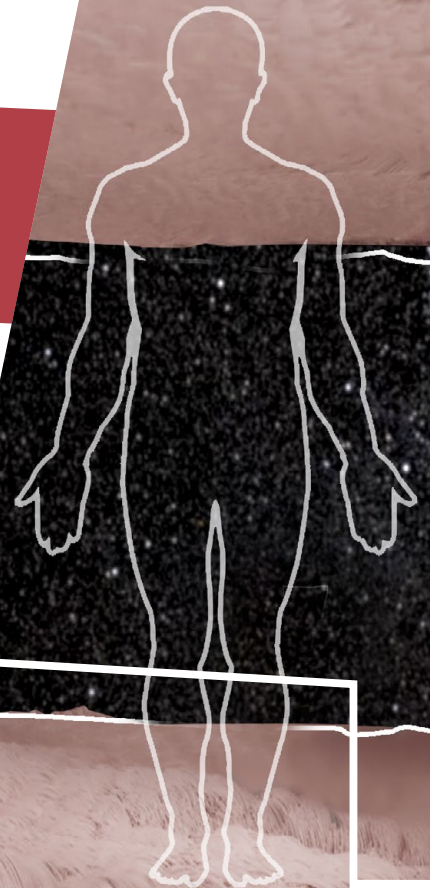
#### Del 2: scene øvelse

På baggrund af jeres tegning, og de steder I er kommet frem til, at ensomhed sidder, skal I nu lave en scene øvelse. Scene øvelsen går ud på, at I fysisk skal vise hvor i kroppen ensomhed sidder. I bestemmer selv, hvordan I vil vise det, men det skal være tydeligt hvilket punkt på kroppen, I henviser til.

#### Tip: Overdrivelse fremmer forståelsen i denne øvelse!

Når I er færdige, skal I vise scenen for resten af klassen, og fortælle hvorfor I valgte lige netop de punkter i kroppen. Husk at begrunde jeres valg.

Til denne øvelse skal I bruge:  
pen, papir, pap eller lignende.







## ØVELSE 2: "GÅ HVIS"

I denne øvelse skal I stille jer i en rundkreds. Jeres lærer læser nogle eksempler på, hvornår følelsen af ensomhed kan opstå. Du skal tænke over, om du kan genkende situationen eller oplevelsen fra dit eget liv. Hvis du har oplevet det, som din lærer læser op, går du ind i cirklen og bytter plads med én af dine klassekammerater, der også har oplevet det samme og ligesom dig er gået ind i midten af rundkredsen.

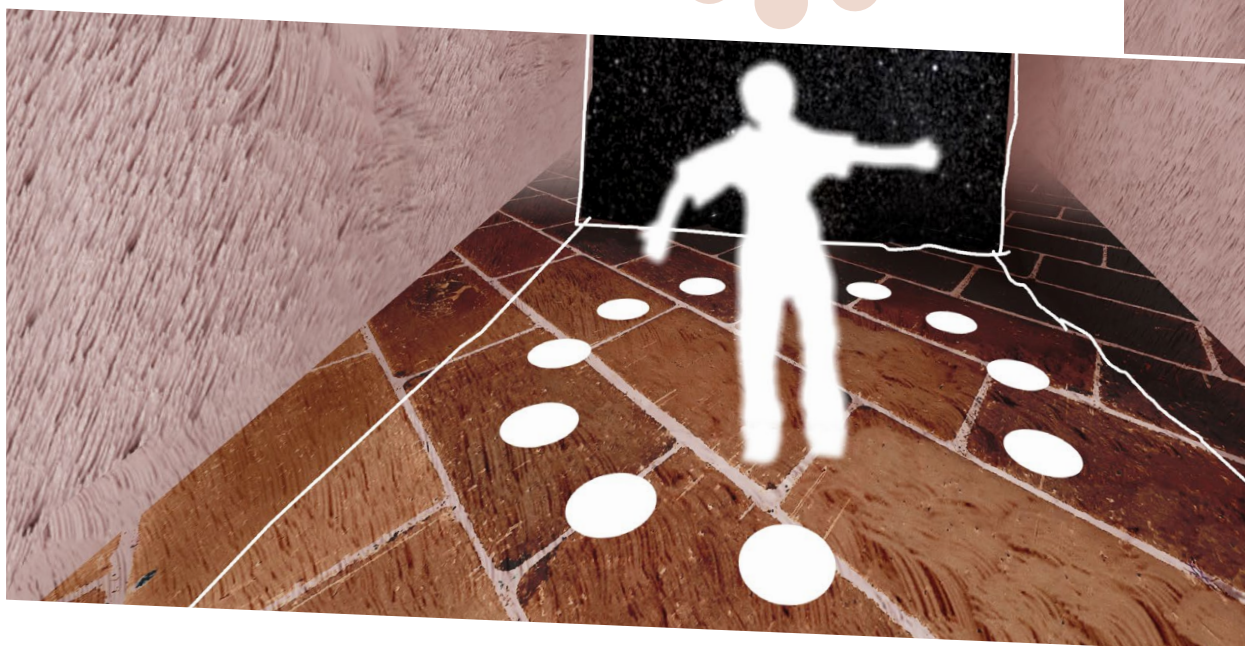
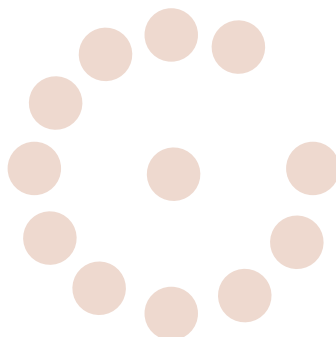
Hvis ikke du har oplevet det, som din lærer læser op, bliver du stående på din plads.

## ØVELSE 3: LAV EN SCENE

I denne øvelse skal I i gruppen lave en scene over en situation, hvor man kan risikere at føle sig ensom.

Karaktererne vælger i selv, ligesom i selv bestemmer, hvad situationen skal handle om inden for temaet ensomhed. Scenen skal være så konkret en situation som muligt og skal indeholde: En start, midt, slutning og løsning på den konkrete situation, som I har valgt. I har 20 minutter til at finde på en scene og øve den.

Grupperne viser på skift deres scene til resten af klassen. Diskutér derefter i klassen hvad I har set efter hver scene: Hvilke andre løsninger kunne der være på den situation?





## DEL 3: HVEM KAN HJÆLPE?

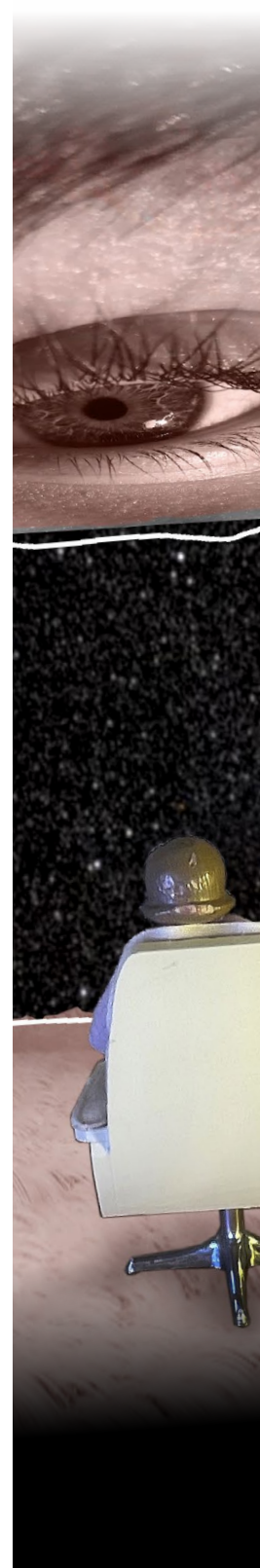
I denne opgave skal du se en film med Christian og Sofie fra **EN SOM DIG** forestillingen. De fortæller om, hvorfor og hvordan de har følt sig ensomme. Diskutér derefter spørgsmålene, som hører til hver video, og skriv gerne noter. Til sidst skal I samle op på jeres overvejelser i klassen.

Du finder deres fortællinger ved først at klikke ind på kataloget [HER](#) og derefter finde Christian og Sofies fortællinger ved at scrolle henover de små billeder.

- Hvordan reagerer Christian på at være ensom?
- Beskriv den hjælp Christian får, da han går på gymnasiet.
- Hvem kunne have hjulpet ham ud af sin ensomhed tidligere og hvordan?
- Alle oplever ensomhed en gang imellem, men hvad er konsekvenserne ved langvarig ensomhed? Kom med eksempler.
- Hvilke følelser beskriver Christian i sit digt?
- Hvad ville du gøre, hvis du kendte én, der havde det som Christian?



- Hvordan ville I beskrive Sofies klassekammerater? Sæt gerne flere ord på deres adfærd.
- Hvad kunne klassekammeraterne have gjort for at hjælpe Sofie med at få det bedre?
- Hvad kunne Sofies veninde have gjort for at have været en bedre ven?
- Hvad ville du gøre, hvis en af dine venner havde det som Sofie?
- Hvad kunne Sofies lærer have gjort?





## EVALUERING AF UNDERVISNINGSMATERIALET

Nu har du arbejdet med hele eller dele af undervisningsmaterialet. Fortæl os hvad du synes, og hvad du har lært ved at besvare dette spørgeskema. Det tager kun 3 minutter!

For spørgeskemaundersøgelsen klik [HER](#)

## APPENDIX VI KAN HJÆLPE HINANDEN UD AF ENSOMHED

Hvis du eller én du kender føler sig ensom, eller har det dårligt på andre måder så husk, at det er vigtigt at tale med nogen om det. Det er svært, men ensomhed varer ikke for evigt, og der findes en vej ud af det. Stederne på denne liste kan give en hjælpende hånd og vejledning til alle, der har brug for det!

### **Ventilen - [www.ventilen.dk](http://www.ventilen.dk)**

Har tilbud over hele landet, hvor unge der føler sig ensomme kan komme, være sammen med andre og finde et trykt fællesskab.

### **Headspace - [www.headspace.dk](http://www.headspace.dk)**

Tilbyder samtaler og rådgivning både fysisk og på chat til unge, der har brug for nogen at tale med. De kan også hjælpe dig videre i forløb hos foreninger eller kommunen, hvis der er brug for det.

### **Ung på Linje - [www.urk.dk/kontakt-ung-paa-linje-og-ung-online](http://www.urk.dk/kontakt-ung-paa-linje-og-ung-online)**

Ung-til-ung rådgivning, man kan kontakte på telefon eller chat. Her kan du tale med en jævnaldrende om alt hvad du har på hjerte. De er rigtig gode at tale med.

### **BørneTelefonen - [www.bornetelefonen.dk/](http://www.bornetelefonen.dk/)**

Åben telefon- og chatlinje hvor alle børn og unge kan ringe og skrive med de tanker og problemer, de har. Du bliver mødt af en voksen frivillig, der er god at tale med og også kan hjælpe dig med at finde hjælp hos andre, hvis der er brug for det.

### **Girltalk - [www.girltalk.dk/](http://www.girltalk.dk/)**

En chat for piger mellem 12-24 år, der gerne vil dele deres tanker og problemer med andre. Der er frivillige rådgivere, der selv er piger/kvinder - og også mulighed for at indgå i et fællesskab med de andre brugere af chatten.

### **Livslinjen - [www.livslinjen.dk](http://www.livslinjen.dk)**

Telefon og chat for dem, der går med tanker om at livet ikke er værd at leve. Hvis du har det sådan, så ring til dem! (Og hvis der er optaget er det fordi der desværre er mange andre, der også har det sådan - så prøv igen lidt senere).

*Hvis det ikke er ensomhed der fylder, men noget helt andet - eller du bare ikke synes at tilbuddene ovenfor er lige dig, så [klik ind her](#) og se om ikke du kan finde det rigtige. Alle tilbuddene i oversigten er gode og kan mange forskellige ting!*

