

BØRNS  
VILKÅR

SAMMEN STOPPER VI SVIGT



At føle sig ensom

Temaforløb til 0.-3. klasse

# Temaforløbets aktiviteter

Temaforløbet består af 4 aktiviteter, hvor eleverne deler perspektiver på ensomhed ved hjælp af ord, krop og tegning. Vi anbefaler, at I selv tilpasser de enkelte aktiviteter til netop jeres elever. Aktivitet nr. 4 "En fortælling fra BørneTelefonen" anbefaler vi kun at bruge til de ældste elever i indskoling.

**1. At føle sig ensom. Billedøvelse**

**2. Vis følelsen med kroppen. Fysisk øvelse**

**3. Fra udenforskab til indenforskab. Tegneøvelse**

**4. En fortælling fra BørneTelefonen. Dialogøvelse**

Børns Vilkår, 2021 ©

Kopiering og print af dette materiale eller dele deraf er kun tilladt efter reglerne i gældende lov om ophavsret eller inden for rammerne af en aftale med Copydan.

Indhold: Lone Smidt og Charlotte Helbo Lund  
Redaktion: Katrine Andersen og Fritjof Fuglesang  
Layout: AntonMaria - Visuel Kommunikation

Temaforløbet er udviklet til Børns Vilkårs Fællesskabsskoler

# Introduktion

## Aktiviteterne i dette temaforløb om ensomhed handler om at føle sig ensom og uden for fællesskabet, og hvad man kan gøre, hvis man selv eller andre føler sig ensomme.

De fleste børn kan genkende følelsen af ensomhed i større eller mindre grad. Fra samtaler på BørneTelefonen ved vi, at ensomhedsfølelsen oftest hænger sammen med livet i skolen, men næsten lige så ofte oplever et barn eller en ung at føle sig ensom i sin familie. Andelen af skoleelever, der føler sig ensomme, har de seneste år været i stigning. Størstedelen af de børn og unge, som føler sig ensomme, går alene med følelsen og har ikke talt med en voksen<sup>1</sup>.

**Formålet med aktiviteterne i dette materiale er,** at eleverne deler deres perspektiver på det at føle sig ensom og sammen udvikler idéer til, hvordan de i klassen kan forebygge og håndtere følelsen af ensomhed. Ved at skabe rammer for at tale om ensomhed og udenforskab skaber I bedre betingelser for, at eleverne tør tale med en voksen, hvis de oplever ensomhed i en kortere eller længere periode, og ved at tale med eleverne om, hvordan børn kan hjælpe hinanden, kan I være med til at skabe en kultur, hvor det er normen, at man støtter hinanden, når livet er svært.

**Temaforløbet består af 4 aktiviteter,** hvor eleverne deler perspektiver på ensomhed ved hjælp af ord, krop og tegning. Vi anbefaler, at I selv tilpasser de enkelte aktiviteter til netop jeres elever. Aktivitet nr. 4 "En fortælling til BørneTelefonen" anbefaler vi dog kun at bruge til de ældste elever.



### Mål:

- At eleverne giver udtryk for deres egne perspektiver på det at føle sig ensom.
- At eleverne taler med hinanden om, hvordan de kan se, at andre føler sig ensomme.
- At eleverne laver en "idévæg" med idéer til, hvad klassen kan gøre, for at ingen føler sig ensomme.

**Tidsforbrug: 1,5 - 2 timer.**

### At italesætte ensomhed:

- **Tilpas dialogen om ensomhed** til elevernes alder og gør begrebet konkret. Tal fx om, at ensomhed er en følelse, som ikke er særlig rar. Følelsen af ensomhed kan gøre én trist og ked af det.
- **Ligesom med alle andre følelser** er ensomhed en følelse, der kan komme på besøg hos én, men heldigvis forsvinder den også igen. Hvis ensomhedsfølelsen begynder at komme på besøg ofte, eller bliver hos én i længere tid, er det vigtigt at tale med en voksen om det, for ensomhed skal man ikke gå alene med.
- **Ensomhed er ikke det samme** som at være alene. Man kan godt være alene uden at føle ensomhed. Man kan også godt være sammen med mange og samtidig opleve ensomhed. Undgå derfor at tale om "alene" som noget, der er identisk med ensomhed, men tal om, at det i nogen situationer kan føles rart at være alene, mens det i andre situationer kan føles svært eller gøre én trist at være alene.

1. At stå udenfor. Hvordan styrker vi positive fællesskaber blandt børn og unge? (Børns Vilkår, 2019)

# 1. At føle sig ensom.

## Billedeøvelse

### 1. Vis eleverne fotoet "At føle sig ensom", og forklar, at det er et modelfoto.

Du kan for eksempel sige, at barnet på billedet spiller en rolle, eller at det er opstillet. Tal med eleverne om, hvad de kan se på billedet, og hvordan de tror, pigen har det.

**2. Fortæl eleverne,** at modelfotoet er et billede, som Børns Vilkår, der har BørneTelefonen, har lavet. BørneTelefonen er et sted, som alle børn kan ringe eller skrive til for at få hjælp til små og store problemer. Nogle af de problemer, som mange børn ringer med, er, at de føler sig ensomme, og det er det, Børns Vilkår gerne vil vise med dette foto. Børns Vilkår vil også gerne fortælle, at ensomhed ikke er en rar følelse, og at det derfor er vigtigt, at voksne hjælper børn, der føler sig ensomme, og at børn hjælper hinanden, så ingen børn føler sig ensomme, for eksempel i klassen eller i SFO'en.

**3. Instruer børnene i,** at de i makkerpar skal tale med hinanden om, hvordan de kan se på pigen på fotoet, at hun føler sig ensom, og hvad de tror, hun ville sige, hvis man spurgte hende, hvordan hun har det.

**4. Afslut med en fælles dialog i klassen.** Du kan tage afsæt i spørgsmålene til højre.



### Spørgsmål til dialog:

- Hvordan kan I se, at pigen føler sig ensom?
- Hvordan kan I se på billedet, at det ikke er rart at føle sig ensom?
- På billedet kan man også se nogle andre børn. Har I nogle gode idéer til, hvad de kan gøre for, at pigen ikke føler sig ensom?
- Hvilke voksne kan pigen tale med om, at hun føler sig ensom?
- Hvad kan pigen sige til de voksne?
- Har I nogle gode idéer til, hvad voksne kan gøre for at hjælpe pigen?

# 1. At føle sig ensom.

## Billedeøvelse



## 2. Vis følelsen med kroppen.

### Fysisk øvelse



**1. Eleverne skal arbejde sammen to og to.** Det er vigtigt, at alle er sammen med en makker, de er tryk ved, for de skal røre ved hinanden og forme hinandens kroppe. Hvis du vurderer, at det kan opleves grænseoverskridende, kan du også bede dem forklare for hinanden, hvad de skal gøre i stedet for at forme hinandens kroppe.

**2. Makkerparret skal nu på skift** forme hinandens krop og ansigt, så makkeren bliver til en statue, der udtrykker følelsen af ensomhed.

**3. Afslut øvelsen** med at tale med eleverne om, hvordan man kan se uden på kroppen, at nogen er ensomme, og hvordan man har det inde i, når man føler sig ensom.



# 3. Fra udenforskab til indenforskab.

## Tegneøvelse

**1. Tegn et barn** (gerne bare en tændstikmand med en trist mund) på tavlen, imens du fortæller denne historie:

*"Her ser I et barn, der er alene. Nogle gange kan det være rart at være alene, andre gange er det ikke så rart. Når man er alene på en måde, hvor det ikke føles rart, føler man sig ensom. Barnet her på min tegning føler sig ensom og har ikke lyst til at være alene. Barnet vil gerne have nogen at lege med. Derfor har barnet en mund, der ikke er så glad."*



**2. Tegn nu nogle flere børn** rundt om barnet, og tegn glade munde på alle.

*"På den her tegning har barnet nogen at være sammen med. Man kan ikke se, hvad de laver, men det er noget, som de alle sammen synes er rart, for man kan se, at de smiler."*

*Nu skal I prøve at lave en tegning, der viser, hvad der er sket fra den første tegning til den næste tegning, så det bliver en slags tegneserie. I kan for eksempel tegne, hvad man kan gøre for at invitere andre med i lege, hvad man kan gøre, hvis man er bekymret for, at nogen føler sig ensomme, eller hvilke lege, man kan lege, for at alle i klassen føler sig som en del af fællesskabet."*

*Når alle jeres tegninger er færdige, hænger vi dem op, så vi har en hel væg med idéer til, hvad man kan gøre, hvis nogen føler sig alene eller udenfor."*

**3. Børnene skal nu tegne situationer,** der kan skabe forandring fra udenforskab til indenforskab.

**4. Afslutningsvis** laver I en frise eller en tegneserie, hvor din "alene-tegning" er først, og din "sammen-tegning" er sidst, og alle elevernes tegninger er indimellem.

For at følge op på aktiviteten, kan I hver dag i den efterfølgende tid vælge en tegning, som barnet, der har tegnet, forklarer, og hvor I efterfølgende prøver at gøre det, som tegningen viser.

Tegningerne kan også scannes og sættes sammen til en fælles bog, som kan deles digitalt med forældrene sammen med en opfordring til, at forældrene også støtter op om elevernes forslag til handlinger, der kan skabe forandring fra indenforskab til udenforskab.



# 4. En fortælling fra BørneTelefonen.

## Dialogøvelse

**1. Fortæl eleverne,** at de nu skal høre om en, der har skrevet til BørneTelefonen.

Du kan for eksempel fortælle, at BørneTelefonen er et sted, som alle børn kan ringe eller skrive til for at få hjælp til små og store problemer.

BørneTelefonens nummer er 116 111, og når man ringer eller skriver til BørneTelefonen, får man svar fra en voksen, der er god til at hjælpe børn. Når man ringer eller skriver til BørneTelefonen, er man anonym. Det betyder, at den voksne, man taler med, ikke fortæller det videre, og man behøver ikke at fortælle, hvem man er.

**2. Læs brevet til BørneTelefonen** højt for eleverne.

### Brev til BørneTelefonen

Hej!  
Jeg er en dreng på 9 år.

*Jeg har en rigtig god ven. Vi har været venner i rigtig lang tid. Vi leger godt sammen og sådan noget.*

*Men problemet er, at der er kommet en ny pige i klassen. Hun er rigtig sød. Men nu leger de rigtig tit sammen og jeg er bange for, at mig og min ven kommer for langt fra hinanden. Hvad skal jeg gøre? Svar gerne hurtigt. Jeg har brug for det.*

**3. Tal sammen** om følgende spørgsmål, enten i fællesskab eller i makkerpar:

- Hvordan tror I, drengen har det?
- Hvis I var de voksne, der hjælper børn på BørneTelefonen, hvad ville I så foreslå drengen, at han skal gøre?

### Fakta om BørneTelefonen

- BørneTelefonen er for alle børn i Danmark.
- Børn kan for eksempel kontakte BørneTelefonen, hvis de har brug for at blive trøstet, har brug for gode råd eller bare har brug for en voksen, der lytter.
- Når et barn kontakter BørneTelefonen, bliver barnet mødt af fortrolige voksne, der er vant til at tale med børn om alle slags problemer, emner og spørgsmål.
- Børn kan ringe, sms'e eller skrive en mail til BørneTelefonen. Man skriver en mail via en særlig side på BørneTelefonens hjemmeside. På den måde behøver man ikke bruge sin egen mailadresse.

- Et barn, der kontakter BørneTelefonen, er anonymt. Det betyder, at BørneTelefonen ikke ved, hvem, der ringer eller kontakter dem på mail og sms, og de kan ikke se barnets telefonnummer.
- Det er Børns Vilkår, der står bag BørneTelefonen. Børns Vilkår arbejder for, at alle børn i Danmark skal trives og have det godt.
- Hvis du finder det relevant, kan I se en lille film om, hvad der sker, når man ringer til BørneTelefonen. Filmen er bedst egnet til de ældste elever i indskolingen.

**Link til film:**

<https://www.youtube.com/watch?v=ybokrkjMldk>



Børnetelefonens nummer: **116 111**  
og den har åbent fra **kl. 07-02**