

**BØRNS
VILKÅR**

SAMMEN STOPPER VI SVIGT



Ensomhed har mange ansigter

Temaforløb til 7.-9. klasse

Temaforløbets aktiviteter

Temaforløbet består af 4 aktiviteter. Vi anbefaler, at I selv tilpasser de enkelte aktiviteter til netop jeres elever.

1. **Kampagnefoto om ensomhed. Introduktion til temaet.**
2. **Viden om ensomhed. Prioriteringsøvelse.**
3. **Situationer om ensomhed. Handlemuligheder**
4. **Unge perspektiver på ensomhed. Kampagne**

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: Fritjof Fuglesang

Layout: AntonMaria - Visuel Kommunikation

Temaforløbet er udviklet til Børns Vilkårs Fællesskabsskoler

Introduktion.

Aktiviteterne i dette materiale 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 og unge kan genkende den følelse 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 voksen¹.

Formålet med aktiviteterne i dette materiale er, at eleverne deler deres perspektiver på ensomhed og sammen udvikler idéer til, hvordan de i klassen kan forebygge og håndtere følelsen af ensomhed. Ved at skabe rammer for at tale om følelsen af 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. Vi anbefaler, at I selv tilpasser de enkelte aktiviteter til netop jeres elever.



Mål:

- At eleverne tilegner sig viden om ensomhed.
- At eleverne samtaler om og præsenterer deres egne perspektiver på ensomhed.
- At eleverne anvender viden om ensomhed til at formulere, hvad unge kan gøre i situationer om ensomhed.

Tidsforbrug: 2 - 4 timer.

At italesætte og arbejde fagligt med ensomhed:

- Indled arbejdet med aktiviteterne med at sætte en ramme for dialogen om ensomhed, som kan bidrage til et trygt undervisningsrum. Du kan for eksempel tydeliggøre, at I ikke skal tale om personlige oplevelser med ensomhed, men at I taler om følelsen af ensomhed generelt og om de situationer om ensomhed, der indgår i materialet, og som er inspireret af autentiske cases fra BørneTelefonen.
- Tal om, at ensomhed er en smertefuld følelse, der kan opstå, når ens sociale relationer ikke opfylder de behov, man har for social kontakt.
- Tal om, at de fleste børn og unge på et tidspunkt i deres liv vil opleve at føle sig ensomme. For de fleste vil følelsen være forbigående og kortvarig. Hvis følelsen begynder at komme ofte og blive langvarig, er det vigtigt at tale med en voksen. Størstedelen af børn og unge, der føler sig ensomme, har ikke fortalt nogen om, hvordan de har det, men det er vigtigt at tale med nogen om følelsen af ensomhed.

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

Introduktion.



- Understreg, at det at føle sig ensom ikke er det samme som at være alene. Følelsen af ensomhed kan både opstå, når man er alene, og når man er sammen med andre.
- Hav fokus på ikke at tale om ensomhed som noget iboende, men snarere som en følelse, man kan blive ramt af. Tal derfor ikke om ensomme børn og unge, men om at man kan føle sig ensom.
- Sprogbruget er afgørende, fordi det både er med til at definere problemer og pege på, hvordan de skal forstås og løses. Hvis børn og unge forstår ensomhed som noget, der har med den enkeltes personlighed og karaktertræk at gøre, bliver det sværere for den enkelte at føle, at der kan ændres på situationen. Hvis ensom bare er noget, man er, så forsvinder opmærksomheden fra at ændre på, hvad der i omgivelserne er med til at producere ensomhedsfølelser. Som fagpersoner er det netop disse omgivelser, man har nogle særlige muligheder for at påvirke., Blandt andet derfor er det vigtigt at bruge et sprog, som også retter fokus mod omgivelserne.

Om BørneTelefonen

- BørneTelefonen er for alle børn og unge i Danmark.
- Rådgiverne på BørneTelefonen er vant til at tale med børn og unge om alle slags problemer, emner og spørgsmål.
- Man 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.
- Man er altid anonym, når man kontakter BørneTelefonen, uanset om man sms'er, chatter eller ringer.
- Det er Børns Vilkår, der har BørneTelefonen. Børns Vilkår arbejder for, at alle børn i Danmark skal trives og have det godt.

1. Kampagnefoto om ensomhed.

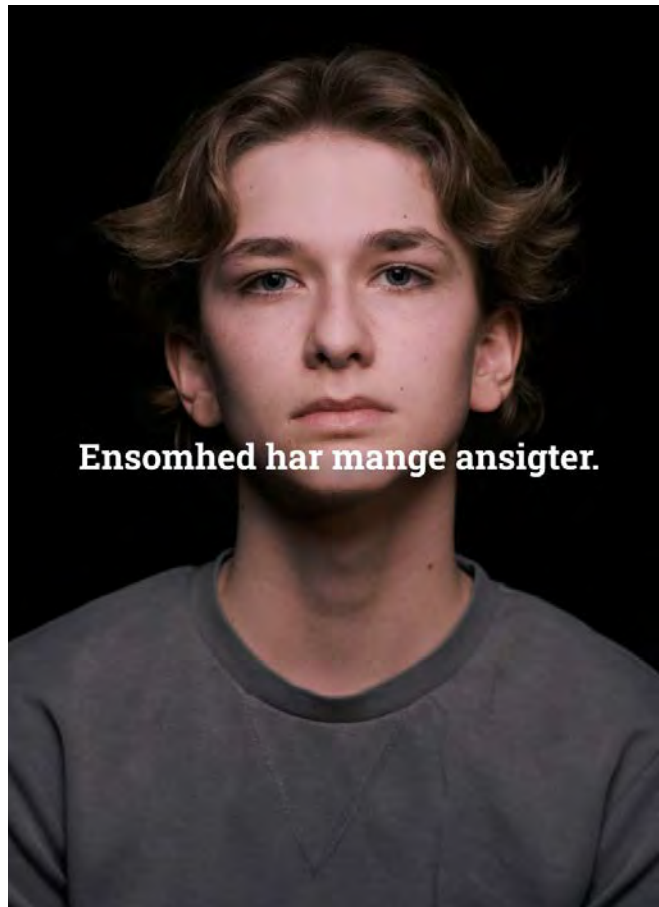
Introduktion til temaet.

Til denne aktivitet skal du bruge arket med kampagnefotoet "Ensomhed har mange ansigter".

1. Indled temaarbejdet om ensomhed med at præsentere eleverne for kampagnefotoet, og fortæl, at fotoet er fra en kampagne fra Børns Vilkår, som er den organisation, der står bag BørneTelefonen. (Hvis eleverne ikke kender BørneTelefonen, kan du kort præsentere, hvad BørneTelefonen er).

2. I makkerpar taler eleverne med hinanden om følgende spørgsmål:

- Hvad forestiller kampagnefotoet?
- Hvordan tror I, drengen på fotoet har det?
- Hvad tror I, Børns Vilkår vil fortælle med kampagnen?
- Hvad betyder det, at ensomhed har mange ansigter?
- Hvordan ville I udtrykke ensomhed i et foto og et slogan, hvis I skulle lave en kampagne, der skal fortælle om unge og ensomhed?



Kampagnefoto fra Børns Vilkår

3. Afrund introduktionen med at facilitere en kort dialog om elevernes overvejelser over spørgsmålene.

1. Kampagnefoto om ensomhed.

Elevark. Billedøvelse



2. Viden om ensomhed.

Elevark. Prioriteringsøvelse.

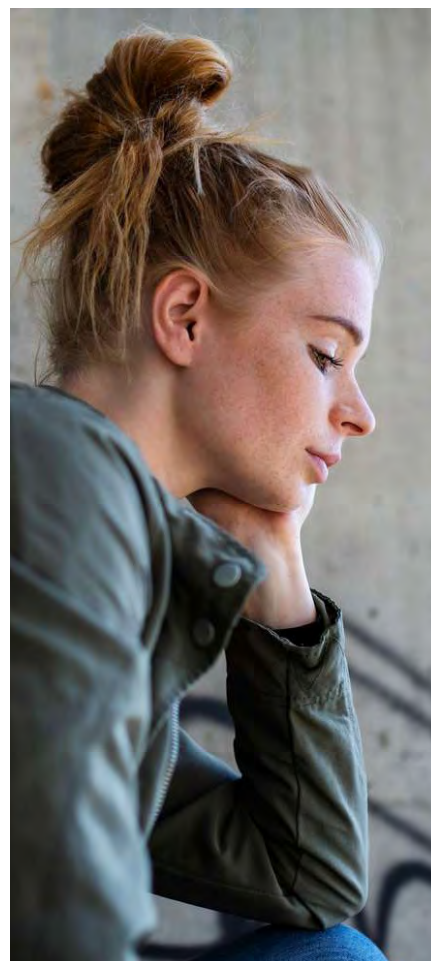
Til denne aktivitet skal du bruge elevarket "Viden om ensomhed".

1. Inddel eleverne i grupper.

Hver gruppe skal have et eksemplar af elevarket og en saks. Elevarket består af 6 videnskort om ensomhed, som gruppen klipper ud. Sammen skal eleverne prioritere videnskortene i en pyramide. Øverst placerer de kortet med den vigtigste viden, i anden række placerer de to kort med den næstvigtigste viden og i tredje række de tre videnskort med den tredjevigtigste viden. Angiv en tidsramme til grupperne, og afslut med at facilitere en fælles dialog om gruppernes prioriteringer.

Du kan tage afsæt i følgende spørgsmål:

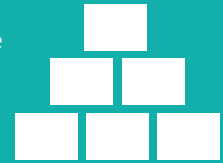
- Hvilke videnskort har I placeret øverst/nederst og hvorfor?
- I hvilke situationer kan det være vigtigt for unge at vide dette?
- Er der viden, der overrasker jer, eller som I ikke vidste i forvejen?
- Hvilke årsager kan der være til, at unge ikke taler med nogen, når de oplever ensomhed?
- Hvilke fordele og ulemper kan der være ved at tale med voksne eller andre, hvis man oplever ensomhed?
- Hvad kan unge gøre, hvis de oplever ensomhed?
- Hvordan kan unge hjælpe hinanden, så ingen unge oplever ensomhed i længere perioder?



2. Afslut prioriteringsøvelsen med at fortælle, at eleverne i den næste øvelse skal bruge deres viden om ensomhed til at arbejde med handlemuligheder i situationer om ensomhed.

2. Viden om ensomhed.

Placer kortene som en pyramide på bordet.



Elevark. Videnskort



<p>BØRNS VILKÅR SAMMEN STOPPER VI SVÆGT</p> <p>Ensomhed er en følelse, der gør ondt. Den kan opstå, når man ikke får opfyldt sine behov for social kontakt i de fællesskaber, man indgår i.</p> <p>VIDEN OM ENSOMHED</p>	<p>BØRNS VILKÅR SAMMEN STOPPER VI SVÆGT</p> <p>At være ensom er ikke det samme som at være alene. Man kan både opleve ensomhed, når man er alene, og når man er sammen med andre.</p> <p>VIDEN OM ENSOMHED</p>
<p>BØRNS VILKÅR SAMMEN STOPPER VI SVÆGT</p> <p>De fleste børn og unge vil på et tidspunkt i deres liv opleve at føle sig ensomme. Ensomhed er en følelse, man kan opleve i kortere eller længere tid. Som med alle andre følelser er det en følelse, der går væk igen.</p> <p>VIDEN OM ENSOMHED</p>	<p>BØRNS VILKÅR SAMMEN STOPPER VI SVÆGT</p> <p>Størstedelen af børn og unge, der føler sig ensomme, har ikke fortalt nogen om, hvordan de har det.</p> <p>VIDEN OM ENSOMHED</p>
<p>BØRNS VILKÅR SAMMEN STOPPER VI SVÆGT</p> <p>Positive, trygge fællesskaber i skolen kan være med til at forebygge ensomhed.</p> <p>VIDEN OM ENSOMHED</p>	<p>BØRNS VILKÅR SAMMEN STOPPER VI SVÆGT</p> <p>For de fleste er ensomhed en kortvarig følelse, men for en lille gruppe kan følelsen blive langvarig. Langvarig følelse af ensomhed er et alvorligt problem, som ingen børn og unge skal gå alene med.</p> <p>VIDEN OM ENSOMHED</p>

Kilde: At stå udenfor. Hvordan styrker vi positive fællesskaber hos børn og unge, Børns Vilkår, 2019

3. Situationer om ensomhed.

Handlemuligheder

1. Til denne aktivitet skal du bruge elevarkene "Positionskort" og "Cases fra BørneTelefonen".

2. Eleverne skal arbejde i de samme grupper som med prioriteringsøvelsen. I arbejdet med denne aktivitet skal eleverne bruge deres viden om ensomhed til at foreslå handlemuligheder i forhold til konkrete situationer om ensomhed. Hver gruppe får udleveret elevarket med positionskort, som de klipper ud, og kortene fordeles mellem eleverne i gruppen, så hver elev får en position. Når eleverne arbejder med situationerne om ensomhed, skal de tale ud fra den position, der står på deres kort.

3. Herefter læser du en case højt og instruerer eleverne i, at de på skift i gruppen skal præsentere forslag til, hvad den position, de hver især har, kan gøre. Understreg, at handlingerne skal være realistiske, og at eleverne skal bruge den viden, de har om ensomhed fra prioriteringsøvelsen til at argumentere for deres forslag til handlinger.

4. Herefter giver alle deres positionskort videre til personen til højre for dem, og du læser en ny case op. Derved skiftes eleverne til at tale ud fra forskellige positioner og sætte sig i forskellige positioners sted.

Du kan vurdere, om der er behov for en fælles opsamling efter hver case. Det er også op til dig at vurdere, om I vil arbejde med alle cases, eller om du vil vælge nogen ud.

5. Afslut øvelsen med en fælles opsamling, hvor du faciliterer en fælles dialog om, hvilke overvejelser omkring forebyggelse og håndtering af ensomhed, arbejdet med casen giver anledning til.

I den afsluttende dialog kan du tage afsæt i følgende spørgsmål:

1. Hvilke muligheder for at hjælpe i situationer om ensomhed har de forskellige positioner, I har arbejdet med?
2. Hvordan viser disse cases, at "ensomhed har mange ansigter"?
3. Hvad fortæller disse situationer om ensomhed om, hvad man som klasse skal være opmærksom på for at forhindre, at nogen føler sig ensomme?
4. Hvad kan unge generelt gøre for at afhjælpe, at nogen føler sig ensomme i de forskellige fællesskaber, unge indgår i?
5. Hvad vil I foreslå, at unge gør, hvis de er bekymrede for, om venner eller klassekammerater føler sig ensomme?
6. Hvilke fordele og ulemper er der ved at fortælle andre, at man føler sig ensom?
7. Hvad kan unge gøre for at få hjælp, hvis de føler sig ensomme og ikke har lyst til at tale med venner og voksne, de kender?
8. Hvis I blev statsminister for en dag, hvad ville I så lave om på, som kunne gøre, at ingen unge føler sig ensomme?

3. Situationer om ensomhed.

Elevark. Positions kort



PERSONEN SELV	KLASSEKAMMERATER
LÆRER ELLER ANDRE VOKSNE PÅ SKOLEN	FAMILIE
ANDRE?	

3. Situationer om ensomhed.

Elevark. Cases fra BørneTelefonen



Vener i skolen

Her på det seneste har jeg ikke haft det så godt i min klasse. Fordi alle mine "Venner" Ikke rigtigt gider mig. De eneste gode venner jeg har er en fra min klasse og så dem jeg går til sport med, men de er alle sammen ældre end mig, og snakker derfor om ting jeg ikke altid forstår. Men jeg prøver bare at følge med i samtalen alligevel. Så det jeg prøver at sige er, hvordan kan jeg blive gode venner med dem jeg går i klasse med, og hvordan kommer jeg med i samtaler?

Jeg er alene

Jeg har næsten lige slået op med min kæreste – eller han slog op med mig over SMS, og jeg blev så ked af det. Vil bare så gerne være kærester med ham igen. Jeg er også meget ensom i min klasse. Når vi skal vælge grupper, så sidder jeg altid tilbage som den sidste og bliver sat i en gruppe af læreren.

Hvad skal jeg gøre?

Ensom indeni

Jeg har altid haft mange venner og det har jeg stadig. Men her det sidste års tid har jeg følt mig mere og mere ensom og uønsket. Jeg sammenligner mig med mine venner og kommer altid frem til konklusionen, at jeg er ikke lige så god som dem. Jeg synes hverken, jeg er specielt pæn, sød, interessant, klog eller sjov. Så hvorfor skulle nogen vælge mig? Jeg tror ikke der er nogen, der ved, hvordan jeg har det, for jeg gør alt for at skjule det og se glad ud, men nu kan jeg snart ikke holde til det mere. Hvad skal jeg gøre?

Bliver set igennem

Jeg ved ikke hvorfor, men jeg føler mig virkelig ensom, selvom jeg har mange venner, men jeg føler bare, at jeg bliver set igennem, som om at jeg er der bare. Hvad skal jeg gøre?

Ensom/anderledes

Jeg føler mig tit ensom/anderledes end dem fra min klasse. De taler meget grimt/hårdt og jeg føler ikke jeg passer ind. Jeg synes det er lidt svært at falde til i gruppen i klassen. Har nogle andre venner ved sport, og har også nogle venner jeg spiller computer med, men føler tit jeg er ret ensom i skolen.

Har I et godt råd?

Ensom på snapchat

Jeg føler mig meget ensom på snapchat, fx når jeg er sammen med mine venner får de en snap hver 3 minut. Jeg får aldrig nogen snap. Der aldrig nogle der skriver til mig eller ringer. Jeg ville virkelig gerne prøve at begynde at snappe med andre. Men jeg ved ikke, hvordan man starter en samtale. Hvordan bliver man populære på snapchat?

Har I et godt råd?

4. Unges perspektiver på ensomhed.

Kampagne

Afslutningsvis skal eleverne formulere deres egne perspektiver på ensomhed.

Denne aktivitet kan tilrettelægges individuelt eller i grupper. Eleverne skal producere deres egne kampagnefotos sammen med en kort beskrivelse af en kampagneidé.

Kampagnen skal være målrettet voksne. Eleverne kan selv vælge, om deres målgruppe er politikere, skolen eller forældre. Ligesom kampagnen fra Børns Vilkår skal kampagnefotoet have et kampagnebudskab. Budskabet skal være målrettet den målgruppe, eleverne har valgt.

I den tilhørende beskrivelse skal eleverne argumentere for deres valg af målgruppe og deres kampagnebudskab samt give en kort beskrivelse af, hvad de vil fortælle med kampagnen.

Angiv en tidsramme til arbejdet med kampagnen, og tilpas kravene til elevernes produkter til den tid, eleverne har til rådighed.

Gennemfør en fælles fremlæggelse i klassen. Det er en god idé at bruge kampagnefotoene til at formidle elevernes perspektiver videre.

Eksempelvis ved at præsentere dem for klassens forældre, ved at indgå en aftale med det lokale bibliotek om at udstille elevernes produkter eller ved at præsentere dem for kommunens lokalpolitikere.

