

OS FRA 6.B

Ensomhed - et lille spil om store følelser

LÆRERVEJLEDNING



OS FRA 6.B

- lærervejledning

Materialet består af spillet 'Os fra 6.B' inkl. spilvejledning og denne lærervejledning med tilhørende videoer. Materialet er målrettet 4.-6. klasse.

Materialet er gratis. Du bestiller spillet og kan hente lærervejledning på rodekors.dk/osfra6b. Du betaler kun for porto og ekspedition.

Redaktionen er afsluttet juni 2021.

Redaktion: Morten Schwarz Lausten (ansv.), Sine Johs, Lene Lykkegaard, Anne Marie Thirup Christiansen (forfatter og pæd. konsulent) og Lene Vendelbo/vendelbokommunikation.dk (medforfatter og redaktør).

Grafisk design: Tina Schembecker/eye-on-you.com

Materialet er støttet af Ole Kirk's Fond og midler fra socialområdets hjælpepakker. Det er udviklet i partnerskab mellem Børns Vilkår, Røde Kors og Red Barnet.

Indhold

Formål med læringsspil og lærervejledning	4
Om Børns Vilkår, Røde Kors og Red Barnet	4
Fakta om ensomhed og videoguides	5
Trin, fag og fælles mål	8
Tidsforbrug og opbygning	8
Lektioner	9
Arbejdsark	31
Inspiration til mere undervisning med fokus på ensomhed og fællesskab	40

Formål med læringsspil og lærervejledning

Formålet med læringsspillet 'Os fra 6.B' og øvelserne i denne lærervejledning er at udbrede viden om ensomhed og derigennem afstigmatisere ensomhedsfølelsen. Spillet 'Os fra 6.B' vil gøre eleverne i stand til at sætte ord på det svære emne 'ensomhed'. Lærervejledningen her er et supplement til dig, der vil arbejde endnu mere med emnet.

Udover spillet er der i lærervejledningen flere fællesskabende øvelser, der kan bidrage til at afhjælpe og forebygge ensomhed. Igennem materialet vil du som lærer blive bedre til at:

1. opspore ensomhed
2. kommunikere og tale om ensomhed
3. blive i stand til at række ud til elever, der føler sig ensomme
4. have øget fokus på de positive fællesskaber og betydningen heraf.

Eleverne vil:

1. blive bedre til at forstå værdier som ligeværd, tolerance, omsorg og respekt
2. blive bedre til at forstå og være medskabere af det positive fællesskab
3. få viden om, hvad ensomhed er, hvordan man forebygger ensomheden, og de handlemuligheder der er, hvis de støder på ensomhed hos sig selv eller andre.

Om Børns Vilkår, Røde Kors og Red Barnet

Børns Vilkår, Røde Kors og Red Barnet har allerede fokus på at forebygge og bekæmpe ensomhed. Alle organisationer tilbyder allerede mange relationsskabende, fællesskabsorienterede sociale aktiviteter og materialer. Men vi oplever, at ensomhed er svært at tale om, og at tabu og stigma fylder. Derfor er vi gået sammen om dette undervisningsmateriale. Du kan se en oversigt [her](#) over andre materialer og forløb om ensomhed og fællesskab, som de tre organisationer tilbyder.

Læs mere om organisationerne her:

- <https://bornsvilkar.dk/det-goer-vi/>
- <https://www.rodekors.dk/om-os>
- <https://redbarnet.dk/om-red-barnet/>

Fakta om ensomhed og videoguides

Ensomhed findes i langt de fleste klasselokaler, men den kan være svær at få øje på. De færreste børn fortæller nemlig åbent om det, hvis de føler sig ensomme.



Lene Lykkegaard er trivselskonsulent i Red Barnet. Hun forklarer i denne video, hvad ensomhed er. Varighed ca. et min.

Børns Vilkår og Trygfonden lavede i 2019 en [undersøgelse](#) blandt 2.465 børn i 5. og 8. klasse. Den viste, at hvert fjerde barn oplever en grad af ensomhed. For 19 procent optræder følelsen en gang imellem. For syv procent er ensomhedsfølelsen der tit eller meget tit. I forbindelse med corona-epidemien ser det desuden ud til, at ensomheden steg.

Ensomheden påvirker børnenes mentale sundhed, men betyder også fysisk mistrivsel som søvnbesvær, hovedpine og ondt i maven.

Undersøgelsen viste desuden, at blandt de børn, som ofte føler sig ensomme, oplever 38 procent, at de mindst én gang om ugen har mellem fem til otte symptomer på mistrivsel.

Det samme gælder kun for to procent af de børn, der ikke føler sig ensomme.

Definition af ensomhed

Ensomhed er en smertefuld følelse, der kan opstå, når ens sociale relationer ikke opfylder de behov, man har for social kontakt. Ensomhed er en følelse, som ofte opstår, når man er alene og mangler selskab. Men ensomhed er ikke nødvendigvis forbundet med, om man har mange eller få mennesker omkring sig. Følelsen kan også opstå, når man er sammen med andre, hvis man fx føler sig anderledes end ens sociale relationer, eller relationerne ikke er tilstrækkeligt nære og dybe.

Kilde: børnsvilkår.dk

Ensomhed er altid ubehageligt, men det er en almindelig følelse, som vi alle vil opleve på et tidspunkt i livet. For mange vil den være kortvarig, og denne forbigående følelse er helt ufarlig modsat den langvarige ensomhedsfølelse. Den langvarige ensomhed kan mindske eller skade sociale kompetencer og kan resultere i en stresstilstand og være skadelig for kroppen.



Lene Lykkegaard er trivselskonsulent i Red Barnet. Her fortæller hun om, hvad der sker i hjernen, når man føler sig ensom. Varighed ca. to min.

Overgange øger ensomhedsfølelsen i ungdomsårene

Hvis man kigger på tal for de unge, der netop har forladt folkeskolen, er de blandt dem, som føler sig allermest ensomme. Forskere peger på, at ungdomsårene er særligt sårbare, fordi de unge oplever mange skift fra folkeskole, til efterskole, til ungdomsuddannelse osv., og hvis man ikke har valgt rigtigt første gang, er der endnu flere skift.

Forekomsten af ensomhed blandt alle 16+-årige og i fem aldersgrupper

	Forekomst af ensomhed *	Anslået antal personer, der føler sig ensomme**
Alle (16+ år)	8,2 %	380.000
16-29 år	12,3 %	125.000
30-44 år	8,6 %	90.000
45-64 år	7,3 %	110.000
65-79 år	4,2 %	35.000
80+ år	7,9 %	20.000

*Baseret på data fra Region Nordjylland, Region Midtjylland, Region Sjælland og Region Hovedstaden.

** Estimeret på baggrund af befolkningstal fra 2017 fra Danmarks Statistik.

Kilde: Ensomhed i Danmark – analyse af befolkningsdata fra 2017 ©DEFACTUM, Region Midtjylland, 2020.

At føle sig ensom i et fællesskab

Når man ser rundt i en skoleklasse, kan det umiddelbart se ud som om, at der er et fællesskab, men der kan sagtens være elever, som føler sig ensomme i fællesskabet. At føle sig ensom handler nemlig ikke kun om at have relationer, men om at have nære relationer, og her kan et par stykker være tilstrækkeligt for en elev, mens en anden elev har brug for mange nære relationer.

Hvis du som lærer oplever, at der er en af dine elever, der føler sig ensom, er det vigtigt at fokusere på fællesskabet fremfor den enkelte elev. Lene Lykkegaard, trivselskonsulent i Red Barnet, fortæller om, hvorfor fællesskabet sidder inde med løsningen på ensomhedsproblemet:



Varighed ca. et min.

Ensomhed er tabuiseret

Ensomhed kan være svært at tale om, og det er der en god grund til, mener Mathias Lasgaard, der er forsker i ensomhed på DEFACTUM, Region Midtjylland.

“Det er et stort tabu at være ensom. Jeg sammenligner det lidt med depression. For 25 år siden var det dybt skamfuldt at have en depression. I dag er det ikke så stort et tabu længere og mere legitimt at tale om. Jeg håber, det bliver på samme måde med ensomhed.”

Kilde: Femina, 21-12-2015

Som lærer kan du være med til at give dine elever et sprog for deres følelser. Lene Lykkegaard, trivselskonsulent i Red Barnet, giver i denne video en række gode råd.



Varighed ca. et min.

Trin, fag og fælles mål

Se også Børns Vilkårs anbefalinger til, hvordan man styrker fællesskaber: bornsvilkar.dk/anbefalinger-om-positive-faellesskaber

Materialet retter sig mod undervisningen på mellemtrinnet (4.-6. klassetrin) og opfylder grundlæggende krav i følgende fag, hvorfor der opfordres til, at materialet bruges i et tværfagligt forløb:

- Dansk
- Matematik
- Billedkunst
- Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab
- Fokus på 'elevernes alsidige udvikling'

Tidsforbrug og opbygning

Vær opmærksom på, at tidsforbruget er vejledende. Du kan undervejs vælge at bruge alle øvelserne i det enkelte kapitel, men bemærk også, at der er mulighed for at plukke øvelser ud, så det kan sammensættes alt efter, hvad der passer bedst til netop dine elever.

1. Opsamling 'Os fra 6.B' (10 min.)
2. Ensomhed – hvad er det? (60 min.)
3. Ensomhed – regn den ud (60 min.)
4. Hvordan føles ensomhed? (45-60 min.)
5. Hvad er fællesskab? (70 min. + hjemmeopgaver 25 min.)
6. Det, vi har til fælles (60-90 min.)
7. Afslutning (60-75 min.)

LEKTIONER

1. OPSAMLING: 'OS FRA 6.B'

Tidsforbrug: Ca. 10 min.

Lav en opsamling, hvor I snakker om:

1. Hvordan det var at spille spillet – var det sjovt, irriterende eller?
2. Kunne I genkende nogle af de følelser, der kom frem i spillet?



LEKTIONER

2. INTRODUKTION: ENSOMHED – HVAD ER DET?

Tidsforbrug: Ca. 60 min.

Lærerforberedelse: Se videoerne “Hvad er ensomhed?” (varighed knap to min.) og “Hvorfor skal man ikke fokusere på den enkelte elev, der føler sig ensom?” (varighed ca. to min.). De ligger på [side 5](#) og [side 7](#).

Fag: Dansk, sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab (trivsel).

Materialer: Smartboard, papir og blyanter samt [arbejdsark 1A](#) og [1B](#)

Beskrivelse

Denne introduktionstime har til formål at føre eleverne ind i temaet ‘ensomhed’. Den er god til at samle op på de følelser og dilemmaer som ‘Os fra 6.B’ har berørt. Klassen får mulighed for at undersøge og definere et svært ord og emne gennem brainstormøvelser, samtale og en videoquiz udviklet af Børns Vilkår og TrygFonden. Eleverne vil desuden opnå viden om ensomhed, og hvordan ensomhed kan påvirke vores trivsel og muligheder for deltagelse i fællesskabet.

Det er vigtigt at afstemme forventninger og være opmærksom på, at emnet kan være tabubelagt og prikke til svære følelser. Hold derfor samtalen i generelle vendinger, og gør det ikke personligt og møntet på den enkelte elev.

Oversigt over lektionen

1. Gennemgang af timens forløb (5 min.)
2. Startleg (5 min.)
3. Definition af ordet ensomhed (10 min.)
4. Quiz om ensomhed og opsamling (15 min.)
5. Sådan kan ensomhed se ud – en billedøvelse (25 min.)
6. Afslutning – hvad tager vi med os fra dagens time? (5 min.)

Sådan gør du

1. **Gennemgang af timens forløb:** Sammen med klassen gennemgår du timens program – hvad skal der ske og hvorfor? Afsæt tiden til at guide klassen ind i forløbet.

- 2. Startleg:** Saml eleverne i en stor rundkreds og bed dem om at kigge rundt på hinanden. Hjælp dem nu med at få øje på klassekammerater, som man hver især måske ikke har fået talt så meget med i den seneste tid – med andre ord skal man søge andre klassekammerater end dem, man bruger allermost tid sammen med (hjælp dem gerne med at danne makkerpar).

Hjælp eleverne i gang med en samtale a la "Godmorgen, ej hvor er det bare hyggeligt, at du nu er min makker!" Dernæst beder du en elev i makkerparrene – makker 1 – om at lave bevægelser, som makker 2 nu skal spejle ret nøjagtigt i ca. 30 sek. Dernæst får makker 2 lov til at spejle makker 1.

Makkerparrene slutter af med at give hinanden en highfive og får sagt "tak" til hinanden. Dernæst finder hver elev tilbage til sin egen plads i klassen.

Definition af ensomhed

Ensomhed er en smertefuld følelse, der kan opstå, når ens sociale relationer ikke opfylder de behov, man har for social kontakt. Ensomhed er en følelse, som ofte opstår, når man er alene og mangler selskab. Men ensomhed er ikke nødvendigvis forbundet med, om man har mange eller få mennesker omkring sig. Følelsen kan også opstå, når man er sammen med andre, hvis man fx føler sig anderledes end ens sociale relationer, eller relationerne ikke er tilstrækkeligt nære og dybe.

Kilde: børnsvilkår.dk

3. Dyk ned i ordet ensomhed:

Denne øvelse har til formål at sætte gang i elevernes for forståelse af ensomhed.

Klassen skal nu dykke ned i ordet 'ensomhed'. Del et stykke papir ud til hver elev. Giv dem nu to-tre min. til 'free flow writing' – mind dem om, at deres noter IKKE skal vises til nogen andre. Fortæl klassen, at de nu skal forestille sig, at de skal forklare ordet til en elev, der er yngre end dem selv og/eller at de skal tænke over spørgsmålet: "Hvad ville der stå i ordbogen om ordet 'ensomhed'". Giv dem dernæst mulighed for at dele deres umiddelbare tanker med en sidemakker eller bordgruppe.

Lav en opsamling på ordet i plenum, hvor eleverne frivilligt kan få lov at dele deres umiddelbare refleksioner og forståelse af ordet. Tal ind i ordet og tal om følgende:

- At være alene vs. at føle sig ensom – er der en forskel?
- Hvorfor føler nogle mennesker sig ensomme?
- Hvornår kan man føle sig ensom?
- Kan man føle sig ensom sammen med andre?

- 4. Quiz om ensomhed:** Klassen laver derefter følgende videoquiz, hvor begrebet 'ensomhed' bliver foldet ud og forklaret for eleverne. Quizzen har til formål at nuancere begrebet og aflive myter forbundet med ensomhed. Undervejs skal eleverne deltage og forholde sig aktivt til spørgsmålene.

Følg nu det følgende link: <https://bornsvilkar.dk/upload/elevworkshop/ensomhed/quiz/index.html> Undervejs og efterfølgende samler du i plenum op på quizzen. Evt. med følgende hjælpespørgsmål:

1. Jeg blev rørt, da ...
2. Jeg var ikke klar over, at ...
3. Jeg blev trist, da ...
4. Jeg synes, at ...

- 5. Sådan kan ensomhed se ud – en billedøvelse:** Del [arbejdsark 1A](#) og [1B](#) ud til eleverne. De skal nu to og to se nærmere på billederne og diskutere, hvordan ensomhed KAN se ud, men også forskellen på ensomhed vs. alenehed. Hvornår er der mon tale om ENSOMHED, og hvornår er der tale om ALENEHED?

Lad eleverne kigge godt på alle billederne. Dernæst vælger hvert par to billeder, som de sammen laver en kort analyse af:

Lav en kort opsamling.

- 6. Afslutning – hvad tager vi med os fra dagens time?**

Når dagen skal rundes af, er det vigtigt, at eleverne endnu engang får fokus på noget positivt fra dagens aktiviteter samt noget, de synes, de kan tage med sig fra dagen – eksempelvis:

- Hvad I synes, der har været rart/sjovt i dag?
- Hvad ville du sige til din mor/far, hvis de spørger dig, hvad du har lært i dag?

Eleverne lukker øjnene og er stille i ca. 30 sek. Herefter tager du en runde, hvor alle elever får lov til at sige noget. Det er tilladt at sige pas, men efter runden spørger du, om de elever, som i første omgang sagde pas, har fået lyst til at sige noget.

LEKTIONER

3. ENSOMHED – REGN DEN UD

Tidsforbrug: Ca. 60 min.

Fag: Matematik og sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab (trivsel).

Materialer: [Arbejdsark 2](#) og adgang til Geogebra eller Excel.

Beskrivelse

I denne opgave skal eleverne undersøge en statistik over ensomhed og dermed blive klogere på ensomhed, uden at det har fokus på den enkelte elev. Vær opmærksom på i stedet at give eleverne viden om, at det er normalt at føle sig ensom.

Opgaven kræver, at du som lærer samler op på følgende pointer:

- Bemærk, at ensomheden for de to aldersgrupper (unge og de ældre) er ret forskellig. For mange af de allerældste gælder det, at de helt fysisk er alene. Mange af deres relationer er faldet fra. Ensomheden handler altså ikke nødvendigvis om at være VALGT fra.
- For mange af de unge gælder det, at de føler sig ensomme BLANDT andre. De føler sig ensomme, selv om de er omgivet af mange andre. Det er også centralt, at ensomhed hos ungdommen i høj grad handler om forventninger. Det forventes – både af samfundet og af de unge selv – at ungdomslivet er fyldt med det sociale, så når det ikke opfyldes, opstår ensomhedsfølelsen hurtigere. Objektivt set kan en ung have flere venner end en mor på 35 år, men fordi hendes forventninger til det sociale liv er anderledes end den unges, føler hun sig ikke nødvendigvis så hurtigt ensom, som den unge gør.
- Det er vigtigt at huske på, at følelsen af ensomhed er meget subjektiv, men at den også påvirkes af samfundets syn og forventninger.

Oversigt over lektionen

1. Gennemgang af timens forløb (5 min.)
2. Startleg (5 min.)
3. Ensomhed i tal (20 min.)
4. Design dit drømmeklasselokale (20 min.)
5. Afslutning – hvad tager vi med os fra dagens time? (5 min.)

Sådan gør du

1. **Gennemgang af timens forløb:** Sammen med klassen gennemgår du timens program – hvad skal der ske og hvorfor?
2. **Startleg:** Lad eleverne gå rundt imellem hinanden, indtil du siger STOP. Her skal de nu vende sig om mod den, som de står tættest på. Husk, at det er sjovest, når du som voksen også er med i legen.

I hvert makkerpar finder man nu ud af, hvem der er den yngste og den ældste. Den yngste får lov til at starte: Bestem en øvelse, som får gang i kroppen, som I sammen laver. Dernæst får den ældste lov at bestemme en anden øvelse.

Dernæst går eleverne videre ud på gulvet, og du fortsætter legen i et par minutter endnu.

3. **Ensomhed i tal:**

	Forekomst af ensomhed *	Anslået antal personer, der føler sig ensomme**
Alle (16+ år)	8,2 %	380.000
16-29 år	12,3 %	125.000
30-44 år	8,6 %	90.000
45-64 år	7,3 %	110.000
65-79 år	4,2 %	35.000
80+ år	7,9 %	20.000

*Baseret på data fra Region Nordjylland, Region Midtjylland, Region Sjælland og Region Hovedstaden.

** Estimeret på baggrund af befolkningstal fra 2017 fra Danmarks Statistik.

Kilde: Ensomhed i Danmark – analyse af befolkningsdata fra 2017 ©DEFACTUM, Region Midtjylland, 2020.

Udlever [arbejdsark 2](#), hvor eleverne skal producere et søjle- og trappediagram over det anslåede antal ensomme personer.

Saml efterfølgende op på den visualiserede viden. Var der noget, som overraskede dem?

- 4. Design jeres drømmeklasselokale:** Lav en brainstorm over, hvordan et fællesskabende klasselokale kan se ud. Skal der fx være hyggelokke, særlige måder at sidde på etc. Alt efter hvor meget tid, I har, kan I enten lave en fælles brainstorm eller snakke om det i små grupper. Som slutprodukt kan I fx lave jeres eget fælles visuelle design eller en ønskeliste til nyindretning af klasselokalet.

5. Afslutning – hvad tager vi med os fra dagens time?

Når dagen skal rundes af, er det vigtigt, at eleverne endnu engang får fokus på noget positivt fra dagens aktiviteter samt noget, de synes, de kan tage med sig fra dagen – eksempelvis:

- Hvad I synes, der har været rart/sjovt i dag?
- Hvad ville du sige til din mor/far, hvis de spørger dig, hvad du har lært i dag?

Eleverne lukker øjnene og er stille i ca. 30 sek. Herefter tager du en runde, hvor alle elever får lov til at sige noget. Det er tilladt at sige pas, men efter runden spørger du, om de elever, som i første omgang sagde pas, har fået lyst til at sige noget.

LEKTIONER

4. HVORDAN FØLES ENSOMHED?

Tidsforbrug: Ca. 45-60 min.

Lærerforberedelse: Se videoerne “Hvad sker der i hjernen, når man føler sig ensom?” (varighed ca. to min.) og “Hvordan giver man eleverne et sprog for deres følelser?” (varighed kan to min). Gense evt. også videoen “Hvorfor skal man ikke fokusere på den enkelte elev, der føler sig ensom?” (varighed knap to min.). Videoerne er på side 6-8.

Fag: Dansk og sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab (trivsel)

Materialer: [Arbejdsark 3A](#) og [3B](#).

Beskrivelse

Denne lektion har til formål at udforske følelsen ‘ensomhed’ og ruste eleverne til at genkende følelsen hos både sig selv og andre. Vigtigst af alt at opleve muligheden for at handle på følelsen af ensomhed. Gennem cases fra den virkelige verden vil klassen opleve andre børns forskellige oplevelser af ensomhed, og det bliver her elevernes opgave at vurdere og vejlede ud fra disse cases, så der ikke tales ind i fortællinger i klassen. En vigtig pointe er, at når børn og unge føler sig ensomme, må fællesskabet træde til og være en beskyttende faktor.

Lektionen lægger også op til et kort lærerstyret oplæg om, hvordan krop og hjerne reagerer på følelsen af ensomhed.

Inden denne lektion kan du overveje at lave din egen elektroniske trivselsundersøgelse i klassen eksempelvis via Forms:

1. Hvordan er det at være dig i 6B lige nu?
2. Beskriv stemningen i 6B
3. Hvad er det gode ved at gå i 6B?
4. Hvad kan være udfordrende ved at gå i 6B?
5. Hvad ville du ønske, at dine klassekammerater vidste om dig?
6. Hvad ville du ønske, at du vidste om dine klassekammerater?
7. Hvad ville du ønske, at de voksne vidste om dig?
8. Hvad tænker du om temaet ‘ensomhed’?

Undersøgelse: Hvert fjerde barn føler sig ensom

Børns Vilkår og Trygfonden lavede i 2019 en [undersøgelse](#) blandt 2.465 børn i 5. og 8. klasse. Den viste, at hvert fjerde barn oplever en grad af ensomhed. For 19 procent optræder følelsen en gang imellem. For syv procent er ensomhedsfølelsen der tit eller meget tit.

Ensomheden påvirker både børnenes mentale sundhed, men betyder også fysisk mistrivsel som søvnbesvær, hovedpine og ondt i maven. Undersøgelsen viste desuden, at de børn, som ofte føler sig ensomme, oplever 38 procent af dem, at de mindst én gang om ugen har mellem fem til otte symptomer på mistrivsel. Det samme gælder kun for to procent af de børn, der ikke føler sig ensomme.

Ensomhed kan bl.a. opstå i forbindelse med et skift i barnets liv fx ved flytning, skoleskift, skilsmisse eller andre livsomstændigheder. Samtaler fra BørneTelefonen viser, at ensomhedsfølelsen oftest hænger sammen med livet i skolen, men næsten ligeså ofte oplever et barn at føle sig ensom i sin familie. Andelen af skoleelever, der føler sig ensomme, har de seneste år været i stigning.

Kilde: Børns Vilkår, 2019

Oversigt over lektionen

1. Gennemgang af timens forløb (5 min.)
2. Startleg (5-7 min.)
3. Læreroplæg – hvordan krop og hjerne reagerer på ensomhed (5 min.)
4. Andre børns oplevelser – citater fra BørneTelefonen (15 min.)
5. Opsamling i plenum (15 min.)
6. Afslutning – hvad tager vi med os fra dagens time? (5-7 min.)

Sådan gør du

1. **Hvad skal der ske i dag?** Start med at stille ind på stemningen i klassen. Bed ALLE elever om at lukke øjnene, så det kun er dig, der ser svarene på følgende spørgsmål:

- Hvordan føles det i kroppen lige nu?
- Luk øjnene og vis med antal fingre (fx 1-5), hvordan du har det i dag. Fem betyder supergodt.

Sammen med klassen gennemgår du, hvad skal der ske i dagens time, og hvad eleverne kan huske om emnet 'ensomhed' fra sidste time? Hvad skal der ske og hvorfor?

2. **Startleg:** Saml alle eleverne på to lige rækker og bed dem om at give eleverne overfor en highfive – det er deres makker. Fortæl nu klassen, at de har 20-30 sek. til at tale med deres makker om følgende spørgsmål: "Hvad kan gøre dig glad? / Hvad kan få dig til at smile?". Giv eleverne et øjeblik til at overveje deres svar og kom gerne selv på et eksempel, som du deler med klassen.

Derefter går samtalerunden i gang. Efter 20-30 sek. tager den ene række et skridt mod venstre, så alle elever får en ny makker, som de 'highfiver' og fortsætter samtalen med. Fortsæt øvelsen til alle i

begge rækker har talt med hinanden, såfremt energien i klassen er til stede. Saml kort op på enkelte elevers svar.

3. **Læreroplæg – hvordan krop og hjerne reagerer**

på ensomhed: Lav et kort oplæg på baggrund af videoen om, hvordan hjernen reagerer på ensomhed.

4. **Andre børns oplevelser – citater fra**

BørneTelefonen: Følelsen af ensomhed kan være meget forskellig fra person til person. Her skal eleverne nu læse udtalelser fra børn, som har skrevet ind til BørneTelefonen om deres følelser og oplevelser med ensomhed.

Del eleverne ind i mindre grupper á to til tre. De skal nu læse, forholde sig til og give gode råd til fællesskabet omkring de forskellige børn ([arbejdsark 3A](#) og [3B](#)). Mind eleverne om, at det er rigtige menneskers oplevelser.

Eleverne skal nu forestille sig, at har en postbrevkasse, hvor børnene har skrevet ind. Hvordan vil de hjælpe og hvorfor?

I denne øvelse er det VIGTIGT at understrege over for eleverne, at de først skal formulere tre gode råd til, hvad fællesskabet, dvs. klassekammerater og lærere/voksne, kan gøre, og derefter ét godt råd til, hvad barnet selv kan gøre (på denne måde bliver det tydeligt at ansvaret er delt, men at fællesskabet skal bære det største læs).

5. **Opsamling i plenum:** Efter ca. 15 min. samler du klassen og gennemgår på skift de forskellige cases, som grupperne har arbejdet med. Lad evt. en gruppe starte med case 1, og lad de andre grupper supplere med input, råd og tanker, hvorefter du fortsætter med case 2. osv. Vær opmærksom på, at klassen får talt ind i gode råd til alle parter.

6. **Afslutning – hvad tager vi med os fra dagens time?**

Når dagen skal rundes af, er det vigtigt, at eleverne endnu engang får fokus på noget positivt fra dagens aktiviteter samt noget, de synes, de kan tage med sig fra dagen – eksempelvis:

- Hvad har gjort særligt indtryk på jer i dag?
- Hvordan føles det i kroppen lige nu? Luk øjnene og vis med antal fingre (fx 1-5, hvordan du har det – 5 betyder supergodt).
- Hvad synes I, der har været rart/sjovt i dag?
- Hvad ville du sige til din mor/far, hvis de spørger dig, hvad du har lært i dag?

Eleverne lukker øjnene og er stille i ca. 30 sek. Herefter tager du en runde, hvor alle børn får lov til at sige noget. Det er tilladt at sige pas, men efter runden spørger du, om de elever, som i første omgang sagde pas, har fået lyst til at sige noget.

LEKTIONER

5. HVAD ER FÆLLESSKAB?

Tidsforbrug: Ca. 70 min. + hjemmeopgaver 25 min.

Lærerforberedelse: Du har på forhånd gjort brevene klar til eleverne samt lavet en liste over, hvem der er hemmelig klasseven for hvem (opgave 8).

Fag: Dansk, sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab (trivsel)

Materialer: [Arbejdsark 4](#) og [5](#), post it og smartboard til video.

Beskrivelse

Formålet med følgende øvelser er, at eleverne opnår en forståelse for og et ejerskab til fællesskabets betydning og styrke i kampen mod ensomhed. Fokus vil derfor være på fællesskabende øvelser samt begrebet 'flersomhed', så eleverne oplever, hvordan et fællesskab kan styrkes.

Oversigt over lektionen

1. Gennemgang af timens forløb (5 min.)
2. Startleg – tæl til ti (5-7 min.)
3. Definition af 'flersomhed' (15 min.)
4. Tegneøvelse – tegn flersomhed vs. ensomhed (25 min.)
5. Opsamling i plenum og afslutning – hvad tager vi med os fra dagens time? (20 min.)

Hjemmeopgaver*

6. Venlighed er det nye sort! (10 min.)
7. Hemmelige klassevenner (15 min.)

Sådan gør du

1. **Gennemgang af timens forløb:** Begynd dagens lektion ved at gennemgå lektionens indhold, og hvad eleverne kan forvente.

- 2. Startleg – tæl til ti:** Gå sammen i tre store grupper. Start med at opfordre eleverne til at smile, sige “godmorgen” til hinanden osv, så der er fokus på at få skabt en rolig og tryk stemning i gruppen.

En tilfældig i gruppen starter med at sige 1. Herefter kan hvem som helst, og når som helst, sige 2 osv., indtil man når til 10. MEN: Hvis to elever siger det samme nummer samtidig, starter gruppen forfra. Læg mærke til, hvordan strategier og gruppedynamikken udvikler sig!

NB. Øvelsen kan også gennemføres i mindre grupper, hvis det passer bedre til lige præcis din klasse.

- 3. Definition af ‘flersomhed’:** Klassen har tidligere reflekteret over ordet ‘ensomhed’. I denne øvelse skal eleverne nu forholde sig til begrebet ‘flersomhed’.

Del et stykke papir ud til hver elev. Giv dem nu to-tre min. til ‘free flow writing’ – mind dem om, at deres noter IKKE skal vises til nogen andre. Mange elever er højest sandsynligt ikke stødt på ordet før, så mind dem om, at det er helt okay at gætte sig frem til ordets betydning: “Hvad ville der stå i ordbogen om ordet ‘flersomhed’? Giv dem dernæst mulighed for at dele deres umiddelbare tanker med en sidemakker eller bordgruppe.

Fakta

Flersomhed er dannet efter ordet ensomhed – det at være flere sammen.

Kilde: ordnet.dk

Lav en opsamling på ordet i plenum, hvor eleverne frivilligt kan få lov at dele deres umiddelbare refleksioner og forståelse af ordet. Tal ind i ordet og tal om følgende:

- Er flersomhed et positivt, negativt eller neutralt ladet ord?
- Hvordan hænger ordet sammen med og/eller adskiller sig fra ordet ensomhed?

Se dernæst gerne følgende video fra Røde Kors om flersomhed: <https://flersomhed.dk/>. Efterfølgende samler du i plenum op på videoen. Evt. med følgende hjælpespørgsmål:

1. Hvad handler videoen om?
2. Hvad er kampagnevideoens budskab (og hvad er en kampagne for noget?)?
3. Jeg blev rørt, da ...
4. Jeg var ikke klar over, at ...
5. Jeg blev trist, da ...
6. Jeg synes, at ...

4. Tegneøvelse – tegn flersomhed vs. ensomhed:

Del eleverne op i makkerpar. Eleverne skal nu tegne begreberne flersomhed vs. ensomhed.

5. Opsamling i plenum og afslutning: Gennemgå

herefter tegningerne i fællesskab – og snak i klassen om, hvad der kendetegner et fællesskab, og hvad forskellen er på et uformelt og et formelt fællesskab.

Formelle vs. uformelle fællesskaber

De uformelle fællesskaber er fællesskaber, vi selv vælger. Det er vores venner og bekendte, og i disse fællesskaber er vi i høj grad selv med til at sætte normerne for, hvordan man er sammen. De formelle fællesskaber er fællesskaber, vi placeres i, når vi starter i en ny klasse, på en ny skole eller på en arbejdsplads. Vi vælger i et eller andet omfang selv at være der, men ikke hvem vi er der sammen med. Vi har brug for at føle os trygge og opleve, at vi passer ind i de fællesskaber, vi tilhører – uanset om vi selv har valgt fællesskabet eller ej. I de formelle fællesskaber i skolen er lærerne i høj grad med til at sætte normerne for, hvordan man er sammen.

Kilde: Ventilen

Fortsæt med at tale ind i klassens fællesskab og diskuter, hvad der kendetegner jeres klasses positive fællesskab. Hvis der er tid, kan du lade eleverne skrive på post its og hænge dem op i klassen, hvorefter I samles omkring dem (hæng også gerne elevernes eksempler op på tavle, så du kan vende tilbage til dem).

6. Venlighed er det nye sort! (kræver hjemmearbejde):

I denne opgave skal eleverne gøre noget for andre i form af små daglige gode gerninger. Formålet er at få øje på den effekt, det kan have på både os selv og den anden, når vi over os i at være der for andre. Du vurderer som lærer, om denne opgave passer bedst til dine elever som en individuel lektie eller om opgaven evt. skal løses i makkerpar eller mindre grupper. Det kan føles godt i kroppen at gøre noget godt i form af små gode gerninger for andre, men dette kan også efterlade os et sårbart sted, da man sætter sig selv i spil, og i nogle sammenhænge kan det føles mere trygt at gøre noget som makkerpar eller små grupper end som enkeltperson.

Hjemmearbejde: Giv eleverne hjemmeopgaven 'Ugens Venligheds-Challenge'. I den kommende uge skal eleverne gøre noget godt for andre.

Brainstorm i plenum ideer til, hvordan man i hverdagen kan hjælpe andre. Skriv elevernes forslag og ideer op på en tavle. Udlever derefter [arbejdsark 4](#).

Vis evt. klassen 'Fucking Flink Challenge' for at inspirere til, hvordan man forholdsvis let kan hjælpe andre: <http://www.fuckingflink.dk/aktiviteter/flink-uge/>

Saml løbende op på klassens helt egen 'Ugens Venligheds-Challenge'. Lav en endelig opsamling på 'Ugens Venligheds-Challenge' ugen efter – se info under 'afslutning'.

7. **'Ugens Hemmelige Klasseven' (kræver hjemme-arbejde):** Formålet med øvelsen er, at eleverne får skabt opmærksomhed på hinanden som klassekammerater, og at der gennem gode venskabelige gerninger bliver skabt en kultur i klassen, hvor man hjælper hinanden som klassekammerater. Øvelsen kræver tid og træning, men er god til at træne elevernes evne til at se, mærke og opleve hinanden.

Hver uge får hver elev en 'ugens klasseven'. Opgaven går ud på, at man skal være særlig opmærksom på sin helt egen 'ugens klasseven' – har klassevennen brug for hjælp med noget, virker klassevennen glad i pauserne osv? Altså skal der gøres en (lille) særlig indsats for vedkommende.

Hjemmearbejde: Giv eleverne hjemmeopgaven 'Ugens Venligheds-Challenge'. I den kommende uge skal eleverne gøre noget godt for andre.

Alle elever i klassen får et brev med hjem, hvor opgaven er beskrevet. Brug [arbejdsark 5](#) (de må først åbne brevet, når de kommer hjem): Eleven er den kommende uge hemmelig klasseven for den kammerat, hvis navn står på brevet (det vil være godt, hvis du laver makkerparrene med fokus på at styrke relationer på tværs i klassen).

Man skal vise sit klassevenskab gennem sin opførsel og væremåde – ikke ved fx at købe gaver.

Næste uge skal alle prøve at gætte, hvem deres klasseven har været (se nærmere beskrivelse i anden uge). Snak om:

- hvordan man kan gøre noget i hemmelighed (klassevenskabet skal vises gennem adfærd – hvordan man er overfor hinanden)?

- der er noget, som kan være svært (hvis man får en klasseven, som man ikke er vant til at være sammen med. Hvad gør man så)?
- de kan komme med ideer til, hvordan man kan være en god hemmelig klasseven (man kan sige hej/godmorgen/farvel, skrive små breve, sige noget sødt til hinanden, spørge om I skal være sammen både i frikvarter og efter skole. Hjælpe hinanden, fx tage hinandens taske, sætte stolen op, hente bøger osv. – kun fantasien sætter grænser)?

NB: Det er ikke tilladt at købe ting til hinanden.

Afsløring af hemmelig klasseven (ugen efter):

Kunne du gætte, hvem din hemmelige klasseven var?

Hvis eleven svarer JA og gætter rigtigt, stilles følgende spørgsmål:

- Hvad gjorde din hemmelige klasseven?
- Hvordan føltes det?
- Hvordan var det? Var det sjovt eller svært?

Hvis eleven svarer NEJ, spørger du klassen:

- Hvem var hemmelig klasseven for X (elevens navn)?
- Hvad gjorde du (hvis der ikke er gjort noget, så spørges om næste spørgsmål)?
- Hvad tænkte du, at du ville gøre?
- Hvordan var det – var det sjovt eller svært?
- Kom du til at tænke mere på X i denne uge?

(Øvelsen er oprindeligt udviklet af Børns Vilkår)

LEKTIONER

6. DET, VI HAR TIL FÆLLES

Tidsforbrug: Ca. 60-90 min.

Lærerforberedelse: Find videoen 'Alt det, vi deler' fra TV2: https://www.youtube.com/watch?v=B3_52CULpJg og find et babybillede til opgave 4 + forberedelse af afstemning i opgave 4.

Fag: Dansk og sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab (trivsel).

Materialer: [Arbejdsark 6](#) og [7](#) samt smartboard.

Beskrivelse

De følgende opgaver har til formål at skabe fokus på, hvordan kendskab kan skabe klassevenskab. Jo, bedre vi kender hinanden, jo bedre udvikler et fællesskab sig. Målet med de forskellige øvelser er dermed, at eleverne lærer deres klassekammerater endnu bedre at kende og dermed styrker klassens fællesskab.

Vær altid opmærksom på, at det i nogle klasser kan være sårbart, hvis der hersker stærke uskrevede regler (normer) for, hvad der giver status. Overvej altid, om en øvelse passer til lige præcis din klasse, eller om den bør justeres dertil.

Oversigt over lektionen

1. Gennemgang af timens forløb (5 min.)
2. Startleg – sten-saks-papir (5-7 min.)
3. Alt det, vi har til fælles (20 min.)
4. Gæt en baby (hjemmearbejde) (15 min.)
5. Guuud ... Det vidste jeg ikke om min klassekammerat (kræver hjemmearbejde) (30 min.)
6. Afslutning – hvad tager vi med os fra dagens time? (5 min.)

Sådan gør du

1. **Gennemgang af timens forløb:** Begynd dagens trivselslektion ved at gennemgå lektionens indhold og hvad eleverne kan forvente.
2. **Startleg – sten-saks-papir:** Dette er en sjov øvelse, når en gruppe skal rystes sammen og føle sig som en del af et fællesskab.

Klassen deles ud i mindre hold. Hvert hold aftaler en rækkefølge på fem positioner. Der kan vælges mellem sten (sidder på hug), en saks (står med armene, der peger ud) eller et papir (står med begge arme i luften).

Holdene stiller sig overfor hinanden og tæller til tre. Herefter starter den første position, efterfulgt af den anden osv.

Hvem vinder? En sten vinder over en saks, fordi saksen kan slå i stykker af stenen. En saks vinder over papir, fordi papiret kan klippes i stykker af saksen. Papir vinder over sten, fordi stenen kan pakkes ind i papiret.

- 3. Alt det, vi har til fælles:** Eleverne bliver i denne øvelse mindet om nogle af de ting, de har til fælles, selv om de umiddelbart oplever, at de er ret forskellige. Når I arbejder med tolerance, taler I om forskelle, og at det er positivt, at I er forskellige, for så kan alle være dem, de er. Mennesker har ofte rigtig meget til fælles – i virkeligheden mere, end de er forskellige fra hinanden. Det kan være meget godt at blive mindet om en gang imellem – især hvis grupperingerne i klassen er blevet lidt fastlåste.

Start med at fortælle, hvad tolerance er.

Vis dernæst filmen 'Alt det, vi deler' fra TV2: https://www.youtube.com/watch?v=B3_52CULpJg. Varighed 3 min.

Tolerance

"Tolerance er at se forskelligheder i gruppen som noget positivt og at behandle hinanden som ligeværdige. Det handler om, at alle er forskellige, og at det er positivt, for så kan man være den, man er. Dermed bliver fællesskabet mere mangfoldigt og mindre fordømmende, hvilket er godt for alle elever.

Tolerance handler ikke om, at en gruppe (det 'normale' flertal) skal holde ud, at en anden gruppe (det 'anderledes' mindretal) også skal have lov at være der. Det handler om, at man anerkender forskellene og enten siger 'nå ja – vi er forskellige' eller siger 'Fedt, at vi er forskellige – måske kan vi lære noget af hinanden'. At der ikke er noget 'dem' og 'os'."

Kilde: Red Barnet

Hør dernæst et par reaktioner fra eleverne, inden I går videre. Herefter skal I selv prøve en udgave af aktiviteten fra filmen.

Placer jer på to rækker. Du læser et udsagn op (se boks med udsagn). Alle, som genkender sig selv i det, der bliver sagt, træder et skridt frem. Eleverne får et øjeblik til at se, hvem de har dette til fælles med, og skal så træde et skridt tilbage igen. Du læser et nyt udsagn op, og processen bliver gentaget.

Tip

- Deltag selv i aktiviteten, så eleverne lærer dig en smule bedre at kende.
- Formuler gerne egne udsagn, der passer til din elevgruppe.

Udsagn

- Jeg er enebarn.
- Mine forældre er skilt.
- Jeg har set tv-serien Matador.
- Jeg har prøvet at lave en YouTube-kanal.
- Jeg kan bage pandekager.
- Jeg har været til et bryllup.
- Jeg har et kæledyr.
- Jeg bor et sted med have.
- Jeg har været til en begravelse.
- Jeg elsker at danse.
- Find gerne selv på flere eksempler ...

Opsamling: Slut af med at høre, hvad eleverne fik ud af aktiviteten – havde de noget til fælles med nogen, de ikke havde regnet med? Prøv at undgå at nævne navne – det er ikke rart at høre, at nogen ikke havde forestillet sig, at de kunne have noget tilfælles med én.

NB: Vær opmærksom på, at der i nogle klasser kan være uskrevede regler for, hvad der er acceptabelt. Det kan fx være, hvilken tøj de har på, hvilken sport de dyrker, eller

hvilke sociale platforme de har profiler på. I disse klasser skal du være varsom med, hvad du inddeler klassen efter, så du ikke ved et uheld kommer til at udstille de elever, der ikke lever op til klassens uskrevede regler. Hvis du får fornemmelsen af, at du 'rammer et ømt punkt' for klassen, kan du med fordel snakke med klassen om det ved at spørge til klassens uskrevede regler på en nysgerrig og anerkendende måde.

Øvelsen er fra Red Barnets 'Alle Sammen'
(<https://redbarnet.dk/skole/boerns-rettigheder/alle-sammen/>)

4. **Gæt en baby! (kræver hjemmearbejde):** Eleverne skal i denne øvelse gætte, hvem der er hvem ud fra babybilleder. Eleverne lærer hinanden lidt bedre at kende ved at vise noget personligt om sig selv – og kendskab er en vej til klassevenskab og fællesskab. Medbring også gerne selv et babybillede af dig samt andre voksne i teamet.

Forberedelse: Eleverne sender på forhånd et babybillede til dig. Du samler dernæst billeder i et samlet dokument eller i en præsentation, som du kan dele og/eller printe ud til eleverne.

Du forbereder en afstemning, som du kan gentage efter hvert billede eller videoklip. Læg afstemningen i Zoom (polls) i Menti, Kahoot, Forms eller noget lignende.

Spørgsmål: Hvem er dette?

Svarmuligheder: Alle elevernes navne.

Vær opmærksom på, at I ikke skal tælle point. Det er ikke en konkurrence.

Ønsker du at bruge øvelsen uden digitale værktøjer, kan du bruge [arbejdsark 6](#).

I klassen: Del billederne ud til eleverne eller vis dem for klassen via en præsentation på tavlen. Du kan enten lade eleverne gætte på billeder i mindre grupper eller gennemføre legen som en fælles klasseaktivitet.

Vis ét billede ad gangen og spørg, hvem det er. Giv eleverne mulighed for at stemme om svarmulighederne. Notér, hvem eleverne gætter på. NB: Svaret gives først til sidst.

Når du har vist alle billederne, og alle afstemninger er afsluttet, gennemgår du præsentationen igen. Denne gang læser du op, hvem der fik flest stemmer. Herefter giver den, der var på billedet, sig til kende.

Afslut med at samle op på, om der var nogle overraskelser imellem.

- 5. Guuud, det vidste jeg ikke! (kræver hjemme-arbejde):** Eleverne skal lære deres klassekammerater endnu bedre at kende ved at udarbejde korte portrætinterviews om en anden elev i klassen. Pointen er at få kastet lys på muligvis ukendte og nye sider af hinanden, og at eleverne reflekterer over de forskelligheder og ligheder, som vi oplever hos hinanden.

I klassen: Tal i klassen om, hvad der kendetegner et portræt-interview, hvad enten der er tale om et interview på film eller på skrift. Fortæl eleverne, at de nu selv skal interviewe deres klassekammerater – de skal finde ud af noget positivt og måske endda overraskende, som resten af klassen ikke ved. De kan bruge spørgsmål i [arbejdsark 7](#) og notere stikord i dette.

Hjemmearbejde/skrivefase: Hver elev skriver nu en kort tekst. Du vurderer, hvornår deadline for opgaven skal være – evt. til ugen efter som afslutning på forløbet.

Ugen efter: Teksten afleveres til dig. Hver elev læser sin tekst op for klassen. Lav evt. en “Wall of fame” i klassen, hvor alle elever hænger sin tekst op. Saml op i plenum og tal om, hvordan kendskab kan skabe venskab og hvorfor. Hvilke nye sider har vi opdaget hos hinanden? Har I fået nogen overraskende informationer om hinanden?

6. Afslutning – hvad tager vi med os fra timen?

Når dagen skal rundes af, er det vigtigt, at eleverne endnu engang får fokus på noget positivt fra dagens aktiviteter samt noget, de synes, de kan tage med sig fra dagen – eksempelvis:

- Hvad har gjort særligt indtryk på jer i dag?
- Hvordan føles det i kroppen lige nu? Luk øjnene og vis med antal fingre (fx 1-5, hvordan du har det – 5 er supergodt).
- Hvad synes I, der har været rart/sjovt i dag?
- Hvad ville du sige til din mor/far, hvis de spørger dig, hvad du har lært i dag?

Eleverne lukker øjnene og er stille i ca. 30 sek. Herefter tager du en runde, hvor alle børn får lov til at sige noget. Det er tilladt at sige pas, men efter runden spørger du, om de elever, som i første omgang sagde pas, har fået lyst til at sige noget.

LEKTIONER

7. AFSLUTNING PÅ FORLØBET

Tidsforbrug: Ca. 60-75 min.

Fag: "Klassens tid" og sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab (trivsel).

Beskrivelse

Følgende opgaver har til formål at samle op på trivselsforløbet og evaluere på det, som eleverne hver især tager med sig efter at have arbejdet med temaerne 'ensomhed' og 'flersomhed'.

Oversigt over lektionen

1. Gennemgang af timens forløb (5 min.)
2. Startleg (5 min.)
3. Opsamling: Guuud ... det vidste jeg ikke om min klassekammerat (30 min.)
4. Opsamling på 'Ugens Hemmelige Ven' (10 min.)
5. Opsamling på 'Ugens Venligheds-Challenge' (15 min.)
6. Afslutning – hvad tager vi med os fra dagens time og forløbet? (10 min.)

Sådan gør du

1. **Gennemgang af timens forløb:** Begynd dagens trivselslektion ved at gennemgå lektionens indhold, og hvad eleverne kan forvente.
2. **Startleg:** Formålet med zip-zap-zup-legen er at skærpe koncentrationen og være opmærksomme på hinanden og ikke mindst på dét, der sker ved selv hele tiden at være klar til at modtage og handle.

Alle i klassen – også dig som lærer – står i en (eller to-tre) rundkredse.

En af eleverne sender en besked ved at lave et pendulsving med armene mod højre og sige "zip". Personen til højre sender beskeden videre på samme måde. Fortsæt dette, indtil alle eleverne har fået og sendt et 'zip'.

Der indføres nu et 'zap', der er et pendulsving med armene mod venstre. Et 'zap' får et 'zip' til at skifte retning fra højre mod venstre. Når der er styr på 'zip' og 'zap', indføres et 'zup'. Et 'zup' sender beskeden på tværs af rundkredsen og laves ved, at maven skydes frem og armene tilbage, mens man siger 'zup'. Det er nu den, der blev peget på, der kan sende beskeden videre med et 'zip', 'zap' eller et 'zup'.

Fortsæt til I ikke gider mere.

3. **Opsamling: Guuud ... det vidste jeg ikke om min klassekammerat:** Se vejledning under afsnittet "Det, vi har til fælles" side 27.
4. **Opsamling på 'Ugens Hemmelige Klasseven':** Se vejledning under afsnittet "Hvad er et fællesskab?" side 23. Fortsæt herefter gerne ideen 'Ugens Hemmelige Klasseven', så eleverne hver uge får en ny klassekammerat, som de skal have særlig kærlig fokus på.
5. **Opsamling på 'Ugens Venligheds-Challenge':** Fortæl klassen, at I nu skal samle op på jeres 'venligheds-challenge.' Bed hver enkelt elev om at finde deres skema frem. Alle i klassen rejser sig nu op og placerer sig UDEN ORD i en cirkel midt i klassen. Alle skal nu have et øjeblik til at kigge rundt på hinanden – brug gerne et øjeblik på dette. Hvem har I hver især ikke fået talt specielt meget med de seneste par dage? Få nu øjenkontakt (hjælp eleverne med dette) med en klassekammerat, som du nu går over til. Alternativt kan eleverne række en hånd i vejret, så det er muligt at se, hvem der er "ledige". Sammen får hvert makkerpar et par minutter til at fortælle om, hvordan de har løst ugens challenge, og hvordan folk reagerede. Slut samtalen af med at give hinanden en high five og et "godt gået!!".

Dernæst samler du endnu engang eleverne i en cirkel – sæt jer evt. ned på en stol eller på gulvet. Gennemgå nu sammen opgaven:

- Hvad har I hjulpet med?
- Hvordan føles det at række ud til andre mennesker – var det fx flovt til at starte med?
- Var det lidt grænseoverskridende?
- Hvordan reagerede folk?
- Var der noget, som overraskede jer?
- Hvad var det fedeste ved opgaven?

6. Afslutning – hvad tager vi med os fra dagens time og forløbet? Saml igen eleverne i en rundkreds i klassen.

Vend tilbage til klassens definition på fællesskab. Hvad talte I om i begyndelsen af forløbet? Er der sket nogen ændringer? Hvordan har det været at arbejde med temaer som 'ensomhed', 'flersomhed' og fællesskab? Er der noget, der har overrasket eleverne? Hvad har de lært om klassen og/eller om hinanden (hold fokus på det positive). Hvad kunne klassen godt tænke sig, at lærerne/de voksne tænker over i fremtiden og tager med sig?

Slut af med, at hver elev får mulighed for at fortælle kort om, hvad de tager med sig efter at have arbejdet med forløbet. Det er helt okay at sige pas, hvis man synes, at det er lidt svært.

Ros meget gerne klassen for deres indsatser og gå-på-mod!

ARBEJDSARK 1A

Ensomhed i billeder

Billedanalyse: Sammen med en makker kigger du godt på alle billederne. Dernæst vælger du sammen med din makker to billeder, som I sammen nu laver en kort analyse af:

1. Hvad forestiller billedet? Hvad ser I på billederne?
2. Hvad er der i forgrunden, mellemgrunden og baggrunden?
3. Hvilke personer er med på billedet? Beskriv disse personer, så godt som du kan: Hvad kan du se (påkledning, alder, køn, kropssprog, udseende, ansigtsudtryk)? Hvor befinder personen sig, og hvad foretager personen sig?
4. Er der andre vigtige ting på billedet? Giv en grundig beskrivelse.
5. Farver: Hvilke farver ser du? Hvordan er de: Glade, triste, varme, mørke, lyse?
6. Hvad tror du? Er personen på billedet mon ensom eller alene? Uddyb dit svar så godt, som du kan. Hvad kunne man som fællesskab gøre i denne situation?

ARBEJDSARK 1B



ARBEJDSARK 2

Ensomhed i tal – regn den ud

	Forekomst af ensomhed *	Anslået antal personer, der føler sig ensomme **
Alle (16+ år)	8,2 %	380.000
16-29 år	12,3 %	125.000
30-44 år	8,6 %	90.000
45-64 år	7,3 %	110.000
65-79 år	4,2 %	35.000
80+ år	7,9 %	20.000

*Baseret på data fra Region Nordjylland, Region Midtjylland, Region Sjælland og Region Hovedstaden.

** Estimeret på baggrund af befolkningstal fra 2017 fra Danmarks Statistik.

Kilde: Ensomhed i Danmark – analyse af befolkningsdata fra 2017 ©DEFACTUM, Region Midtjylland, 2020.

Du skal nu sammen med en makker se på følgende data:

1. Aflæs statistikken – hvad fortæller den jer? Hvad lægger I mærke til?
2. Tal med din makker om, hvordan et søjlediagram over statistikken kunne se ud – hvad skal der stå på X- og Y-aksen?
3. Du skal nu sammen med din makker bruge programmet Geogebra. Sammen skal I enten producere et:
 - a. søjlediagram eller et
 - b. trappediagram.

ARBEJDSARK 3A

Cases fra BørneTelefonen

CASE 1: Pige, 11 år:

“Ensomhed føles som en del af min hverdag. I pauserne på skolen følger jeg tit bare efter nogen af mine venner uden at blive snakket til. Jeg er der bare, og kommenterer nogle gange på ting. Jeg har ikke været sammen med nogen i fem måneder ...”

CASE 2: Pige, 12 år:

“Jeg er hele tiden sammen med alle mine venner, men jeg føler bare ikke at der er nogen der intraserre sig for mig. Jeg skal hele tiden byde ind hvis jeg vil være sammen med folk, og hvis jeg ikke byder ind, så er jeg bare alene fordi andre ikke spørger mig. Jeg græder ofte over det, men tør ikke snakke med nogen om det. Jeg havde nedgang en bedste ven, men så flyttede hun skole, og vi ses næsten aldrig mere, og hun har fået en ny bff. Jeg føler mig heller ikke god nok til en bff. Jeg er begyndt at melde mig ud af fælleskabet bare at ville være alene- jeg orker ikke livet mere. Jeg vil gerne være alene, men bliver bare enormt ked af det. Jeg er fortvivlet, ensom, og der er en stram knude i min mave.”

CASE 3: Pige, 12 år:

“Jeg føler mig ensom selvom jeg har en masse venner og veninder, men bliver ikk så tit spurgt om jeg vil være sammen efter skole også sidder jeg og kigger på deres snaps og insta og de har det så sjovt, så føler jeg mig meget ensom, men også bare hvis hele klassen kan jeg godt føle mig overset og ensom ...”

CASE 4: Pige, 12 år (ny skole):

“Jeg er en pige på 12 år og har lige skiftet skole, fordi jeg ikke rigtig følte at jeg passede ind, det er nu et par måneder siden jeg startede, og det virker ikke rigtig til at de gider mig. Det kan selvfølgelig også bare være mig der overtænker, men det føler jeg virkelig. Håbede virkelig, at jeg ville få det bedre i den klasse men ikke rigtigt...”

CASE 5: Dreng, 14 år:

Derhjemme har jeg det fint men jeg går bare direkte ind på mit værelse efter skole og sidder der alene. Jeg har en kæreste men jeg føler mig stadigvæk meget ensom. Jeg elskede at gå i skole på min gamle skole, men nu hader jeg det. Jeg er bange for at miste mine venner. Jeg ville ønske at jeg kunne gå tilbage til jeg da jeg var lille. Jeg mistede min bedste ven i 3. klasse og har ikke fået en sådan rigtigt bedste ven siden. Jeg savner min gamle klasse.”

ARBEJDSARK 3B

Gode råd

Når I har læst de fem cases, skal du og din gruppe forsøge at formulere gode råd og vejledning, .

	Lærerne og/eller andre voksne	Klassekammerater	Barnet selv	Det gjorde særlig indtryk på os, at ...
Case 1				
Case 2				
Case 3				
Case 4				
Case 5				

ARBEJDSARK 4**Venlighed er det nye sort**

‘Ugens Venligheds-Challenge’:

	Hvad gjorde jeg?	Hvordan reagerede personen, du var venlig og hjælpsom overfor?
Mandag		
Tirsdag		
Onsdag		
Torsdag		
Fredag		
Lørdag		
Søndag		

ARBEJDSARK 5**Hemmelige klassevenner**

Hej _____

Du er nu hemmelig klasseven for _____

Du skal i næste uge forsøge at gøre noget for at være en ekstra god klassekammerat

Her er nogle ideer til, hvad du kan gøre for at være en god hemmelig klasseven:

- Huske at sige hej om morgenen og farvel om eftermiddagen
- Hjælpe klassekammeraten fx ved:
 - o at tilbyde at tage noget med, hvis du alligevel skal hente noget ...
 - o at låne ham/ hende noget, hvis der er brug for det ...
 - o at sætte stolen op for ham/ hende ...
 - o at lægge en sød anonym hilsen i tasken/ jakkelommen ...
 - o at småsnakke lidt mere med ham/ hende end du plejer – evt. at invitere til hyggelige pause-aktiviteter ...

NB! Husk, at du IKKE må købe noget til personen!

Når vi skal arbejde med trivsel i næste uge, vil vi spørge dig, hvad du har gjort for at være en god hemmelig klasseven.

Rigtig god fornøjelse!

ARBEJDSARK 6

Gæt en baby – hvem er hvem?

	Navnet på din klassekammerat
Baby 1	
Baby 2	
Baby 3	
Baby 4	
Baby 5	
Baby 6	
Baby 7	
Baby 8	
Baby 9	
Baby 10	
Baby 11	
Baby 12	
Baby 13	
Baby 14	
Baby 15	
Baby 16	
Baby 17	
Baby 18	
Baby 19	
Baby 20	
Baby 21	
Baby 22	
Baby 23	
Baby 24	
Baby 25	
Baby 26	

Interviewguide: #guuuddetvidstejegikke

- Gå sammen med en makker. I skal lave et interview med hinanden. Lav først det ene helt færdigt, før I begynder på det næste.
 - Vælg et spørgsmål. Husk at spørge ind til detaljer. Historier bliver først rigtig levende, når vi kan fornemme lugte, lyde eller særlige kendetegn (fx hvordan lugtede maden, hvordan føles det at æe elefanten, hvordan larmede kostumet osv.)
 - Var svaret/historien god? Tag evt. et nyt spørgsmål, så du kan finde en endnu bedre historie.
1. Hvem er det sjoveste menneske, du nogensinde har mødt og hvorfor?
 2. Hvis du skulle anbefale en film/serie/bog, hvilken skulle det være og hvorfor?
 3. Hvis du skulle holde en kostumefest – hvad skulle temaet så være og hvorfor?
 4. Hvis du kun måtte tage en slags mad på en øde ø, hvad skulle det så være og hvorfor?
 5. Hvad er det mærkeligste, du nogensinde har spist?
 6. Hvordan slapper du bedst af?
 7. Hvis du kun kunne vælge en slags slik, som du skulle spise resten af dit liv, hvilket skulle det så være – og hvorfor?
 8. Hvis du kunne rejse til et hvilket som helst land, hvor ville du så rejse hen og hvorfor?
 9. Hvis du måtte få et kæledyr, hvilket skulle det så være, og hvad ville du kalde det – og hvorfor?
 10. Hvor drømmer du om at bo, når du bliver voksen – hvorfor?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Inspiration til mere undervisning med fokus på ensomhed og fællesskab

Børns Vilkår

- **Oplæg og workshops:** Børns Vilkår tilbyder målrettet undervisning til elever, forældre og fagfolk i institutioner, skoler, klubber og foreninger. Undervisningen varetages af Børns Vilkårs underviserkorps og er baseret på børnenes perspektiv samt principper om handling og aktiv deltagelse. bornsvilkar.dk/oplaeg-og-workshops
- **Podcastserie:** "Alene" er en podcastserie om ensomhed med fokus på teenagere: open.spotify.com/show/21SFBHf7c3JqC7Swcn224Q
- **Temaside om ensomhed (til børn):** BørneTelefonen har sin egen temaside med alt fra gode råd til quizzes: bornetelefonen.dk/ensomhed
- **Fagtelefonen:** Råd og vejledning til alle, der arbejder med børn og unge: bornsvilkar.dk/det-goer-vi/fagtelefonen

Red Barnet

- **Fællesskabende aktiviteter**
 - o Aktiviteter om følelser: <https://redbarnet.dk/skole/faellesskab-og-trivsel/forstaa-foelelser>
 - o redbarnet.dk/skole/faellesskab-og-trivsel/pas-paa-hinanden (særligt "Netværksblomst")
 - o Aktiviteter, der skaber mulighed for, at eleverne lærer hinanden bedre at kende: redbarnet.dk/skole/faellesskab-og-trivsel/faellesskab-aktiviteter-paa-over-15-minutter
 - o redbarnet.dk/skole/faellesskab-og-trivsel/min-skole-min-ven-mellemtrin
- **Forløb**
 - o redbarnet.dk/skole/faellesskab-og-trivsel/mobningens-abc
- **Programmer**
 - o skolestyrken.dk
 - o redbarnet.dk/skole/boerns-rettigheder/staerke-sammen
 - o redbarnet.dk/skole/boerns-rettigheder/alle-sammen

Røde Kors

- o **Undervisningsmaterialer:**
 - o I skole efter corona: Samtaleforløb, som lærere kan anvende, når skolehverdagen vender tilbage: rodekors.dk/skole/corona
 - o **Act RESPEKT:** Har fokus på, hvad det vil sige at respektere og blive respekteret. Men også hvad der sker, hvis mennesker ikke respekterer hinanden: rodekors.dk/skole/temaer/respekt/laerervejledning
 - o **Act MODIG:** har fokus på, hvad det vil sige at hjælpe, og hvordan man gør det, selv om det er svært: rodekors.dk/skole/temaer/modig