

Arbetsblad för lärare: lektion A

Självhet och ensamhet i olika skeden i livet

Mål: Målet med lektionen är att ge eleverna en introduktion till ämnet självhet och ensamhet och att de ska förstå skillnaderna och likheterna mellan självhet och ensamhet och vilka konsekvenser ensamhet kan få i livet. Eleverna ska kunna redovisa befintlig kunskap om ämnet och sedan reflektera över det och sätta de nya kunskaperna från filmen i relation till sina egna erfarenheter. I slutet av lektionen ska eleverna självständigt kunna skilja mellan begreppen självhet och ensamhet och förklara skillnaden mellan dem. De ska till exempel kunna reflektera över det faktum att alla behöver vara för sig själva ibland och kan då tycka om att vara det, medan ensamhet är något negativt som man kan ha svårt att hantera själv. Eleverna ska sedan kunna ge exempel på dessa skillnader med avseende på specifika exempel, diskutera varför ensamhet är ett problem för människor i samhället och vilka konsekvenser ensamhet kan få för livet. Dessutom ska eleverna kunna prata om hur ensamhet kan förebyggas.

Längd och struktur: >45 min (arbetsblad för reflektion, film, diskussion om ämnet, brainstorming)

Material: arbetsblad, internet, projektor för att visa filmen

Genomförande:

1. REFLEKTION: Eleverna arbetar självständigt eller i små grupper med arbetsbladet för reflektion och funderar kring begreppen självhet och ensamhet. Frågorna ska uppmuntra till kritiskt tänkande genom den så kallade skrivtärningen.

BESKRIV – *Beskriv en situation när du kände dig ensam, men där det kändes bra, och en situation när du kände dig ensam och det inte kändes bra.*

JÄMFÖR – *Vad var skillnaden mellan de här två situationerna? Hur var de lika?*

TÄNK TILLBAKA/ASSOCIERA – *Vad kommer du att tänka på när du hör ordet ensamhet?*

ANALYSERA – *Vad tror du att ensamhet kan leda till?*

TILLÄMPA – *Ge förslag på hur negativ ensamhet kan förebyggas. Vad kan du göra för att förebygga negativ ensamhet?*

ARGUMENTERA – *Vad är det som gör att du vill vara ensam ibland?*

2. FILM: Klassen tittar på en film om självhet och ensamhet tillsammans (13 minuter): *Ensamhet (på engelska med svenska undertexter) – Kurzgesagt – In a Nutshell*. I filmen förklaras vad som menas med ensamhet och självhet, hur dessa känslor har utvecklats genom människans evolution och de främsta riskerna med ensamhet, och förslag ges på hur ensamhet kan förebyggas och problemet lösas.

Det här undervisningsmaterialet har tagits fram i GENPATH-projektet (TAČR TJ0300002) med stöd från

Länk till YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=n3Xv_g3g-mA

Filmen kan stoppas vid 11:39 eftersom man endast hänvisar till engelska böcker. Här följer en sammanfattning av de olika delarna i filmen:

Introduktion: Vi känner oss alla ensamma någon gång, men under de senaste åren har ensamheten blivit kronisk för miljontals människor, vilket gör att de känner sig isolerade. Att vara ensam och att känna sig ensam är inte samma sak. Man kan känna sig ensam även fast man har människor runtomkring sig; det är en subjektiv känsla om är olika för olika människor. Ensamhet är en del av vår biologi.

1. Vad är ensamhet: Ensamhet är en kroppsfunction som uppmärksammar oss på våra sociala behov. Att vi känner obehag när vi är isolerade beror på att vi genom evolutionen har varit beroende av gruppen för att överleva.

2. Nackdelen med vår moderna värld: I vår moderna värld träffar vi färre människor fysiskt, och människor blir oavsiktligt ensamma när de slutar lägga tid på sina relationer. Då kan de känna sig isolerade.

3. Hur ensamhet kan påverka oss: Kronisk ensamhet har beskrivits som psykisk och fysisk smärta, som försämrar immunsystemet och leder till att man får dåligt humör, intar försvarsställning och tolkar neutrala samtal som angrepp.

4. Vad kan vi göra åt det: Vi behöver vara medvetna om att vi kan känna oss ensamma ibland och det kan påverka våra tankar och vår uppfattning om andra människor. Om vi är medvetna om det kan vi själva analysera våra känslor och se om vi avfärdar nya och positiva saker och relationer i förväg. Att söka professionell hjälp är också bra; det är inte ett tecken på svaghet utan på mod. Vi bör anstränga oss för att ta hand om varandra och våra relationer.

DISKUSSIONER:

Uttrycket *ensamma tillsammans* är både motsägelsefullt och intressant eftersom det kan betyda två helt motsatta saker:

- 1) **Att man känner sig avskärmad från andra människor**, vilket är en negativ känsla. Det kan till exempel vara när två människor är tillsammans men ändå känner sig ensamma eller när vi är mitt ibland människor men känner oss avskärmade från dem, alltså när vi fysiskt är tillsammans med andra men känner oss ännu ensamare eftersom vi inte känner närhet till dem. Här handlar det främst om att känna sig ensam bland andra.
- 2) **Att man känner samhörighet med andra människor**, vilket är en positiv känsla. Det kan till exempel vara att två människor som känner sig ensamma är tillsammans utan att bli störda av andra och de förstår varandra och lyssnar på varandra. Här är det ordet tillsammans som är det viktigaste.
- 3) **Att känna sig ensam tillsammans** som en universell upplevelse: som människor upplever vi alla den här känslan ibland. Att känna sig ensam då och då är normalt och en del av livet.

*Målet är att få eleverna att förstå hur ensamhetskänslor uppstår och att de oftast är kopplade till olika situationer (att man fysiskt kan vara nära någon annan men ändå känna sig ensam eller att man kan vilja vara ensam med någon som man då förstår och känner samhörighet med. Det viktigaste är här att ifrågasätta uppfattningen om att man bara kan känna sig ensam när man är själv. **Man kan känna sig ensam fast man har många sociala relationer**, ibland kan många sociala relationer till och med*

Det här undervisningsmaterialet har tagits fram i GENPATH-projektet (TAČR TJ0300002) med stöd från

göra att man känner sig mer ensam (se kontakt- och ensamhetsmodellen i informationen till lärare i den allmänna introduktionen till lektionerna). Det är alltså viktigt att i första hand fokusera på **kvaliteten på relationerna** som man har med andra människor. Det andra målet är att ge eleverna **ett positivt exempel på ömsesidighet** som en motpol till ensamhetskänslor.

Diskutera frågorna:

- 1) Vilka olika innebörder kan uttrycket ensamma tillsammans ha? Vad ser du framför dig när du hör uttrycket? När skulle du använda det?

Se förklaringen av uttrycket ovan.

- 2) Vilka situationer och händelser kan göra att människor känner sig ensamma?

Eleverna kan använda anteckningarna från arbetsbladet som de fyllde i början av lektionen. Läraren kan skriva ned elevernas tankar på tavlan och utveckla dem i svaret på fråga 3. Här vill vi få eleverna bort från att blanda ihop självhet med ensamhet och att kunna skilja på de här båda begreppen.

- 3) Vad skulle du rekommendera att man gör för att förebygga ensamhet i sådana situationer? Kan du hjälpa dig själv genom att fråga dig vad du kan göra om du vaknar en morgon och känner dig ensam? Finns det något, någon aktivitet eller människor som kan hjälpa dig att bli kvitt den här obehagliga känslan?

Eleverna bör kunna använda det de lärt sig från filmen och bygga vidare på svaren på fråga 2. De förebyggande åtgärderna kan vara något som man gör för sig själv (som att söka hjälp personligen eller i sociala medier, kontakta någon och berätta för den personen hur man känner, ägna sig åt ett fritidsintresse, ett gemensamt intresse osv.) eller som man gör för andra (eleverna skulle ta kontakt med ensamma personer, umgås med dem, bjuda in dem att göra saker med andra).

- 4) I filmen beskrivs ensamhet som en universell upplevelse som vi alla känner oavsett ålder. Föreställ dig nu hur det skulle vara att vara i dina mor- eller farföräldrars ålder? Hur tror du att deras ålder påverkar deras ensamhetskänsla? Tror du att ålder och ålderdom på något sätt kan göra att man känner sig ensam oftare?

Syftet är här att få eleverna att tillämpa sina kunskaper om ensamhet på människor som tillhör andra generationer. Här kan läraren använda information från det allmänna introduktionsmaterialet om hur ensamhet påverkar äldre och varför äldre kan känna sig ensamma (deras livspartner och/eller vänner har dött, pension, förändrad hälsa, till exempel ökade fysiska och psykiska svårigheter, med mera).

- 5) Föreställ dig att du är borgmästare i en stad och ska anordna ett projekt som ska hjälpa äldre som känner sig ensamma. Hur skulle det projektet se ut? Varför tror du att det skulle hjälpa de äldre?

Läraren kan dela in eleverna i grupper som kan ta fram ett projekt tillsammans (Vad är det för projekt? Hur fungerar det? Vilka mål ska uppnås med projektet?) eller skriva ned hela klassens idéer på tavlan. Det kan vara föreningar för äldre som redan finns, telefonnummer som de kan ringa, fika, att visa gamla filmer med efterföljande samtal, stöd till organisationer och inrättningar för äldre med mera.

4. BRAINSTORMNING: vart kan man vända sig, vem kan man kontakta?

I materialet till eleverna finns länkar till två filmer: den som de redan har sett i klassen och en längre där man går in något djupare i ämnet. Här finns även en lista med **exempel på webbplatser, hjälplinjer och organisationer** som hjälper ungdomar och äldre som känner sig ensamma.

Först kan läraren **uppmuntra eleverna att brainstorma**: 'Vart kan man vända sig för att få hjälp i Sverige?' (*psykologer i skolan/kommunen/vården, hjälplinjer, liksom organisationer för psykisk hälsa med mera*)

Efter gemensam reflektion kan läraren visa eleverna webbplatserna och hjälpa dem att hitta på dem. I slutet av lektionen kan läraren dela eller skicka ut det sista arbetsbladet där informationen finns. Om eleverna känner någon i sin närhet som är i en liknande situation kan de använda sig av de här riktlinjerna, verktygen och hjälplinjerna.

Arbetsblad för elever: lektion A



Uppgift 1: Fundera över nedanstående frågor och svara sedan kort på dem med några meningar:

1. Försök minnas och beskriv en situation när du kände dig ensam, men där det kändes bra, och en situation när du kände dig ensam och det inte kändes bra.
2. Vad var skillnaden mellan de här två situationerna? Hur var de lika?
3. Vad kommer du att tänka på när du hör ordet ensamhet?
4. Vad tror du att ensamhet kan leda till?
5. Ge förslag på hur negativ ensamhet kan förebyggas. Vad kan du göra för att förebygga negativ ensamhet?
6. Vad är det som gör att du vill vara ensam ibland?



INFORMATION OCH ANVÄNDBARA REFERENSER

1) Film: Ensamhet(på engelska med svenska undertexter) - Kurzgesagt - In a Nutshell: Alla känner sig ensamma ibland. Få tänker dock på hur viktig den här känslan var för våra förfäder, och hur den moderna världen kan förvandla den här känslan till något som skadar oss.'

Länk: https://www.youtube.com/watch?v=n3Xv_g3q-mA

2) Film: Var sjätte känner ofrivillig ensamhet, på svenska.

Länk: <https://www.youtube.com/watch?v=HaiP1pigtaM>. Här ger psykologen Anna Bennich Karlstedt råd om hur vi kan hjälpa oss själva och varandra att ta oss ur ensamhet.

VART KAN MAN VÄNDA SIG FÖR RÅD OCH HJÄLP?

- **1177.se.** Ensamhet skadar vår hälsa.
Mer information: <https://www.1177.se/Vastra-Gotaland/liv--halsa/psykisk-halsa/ensamhet-skadar-var-halsa/>
- **Svenska Röda korset.** Ensamhet – så hanterar du det.
Mer information: <https://www.rodakorset.se/get-help/psykisk-halsa-och-psykisk-ohalsa/ensamhet/>
- **Psykologguiden:** Ensamhet.
Mer information: <https://www.psykologguiden.se/rad-och-fakta/relationer/ensamhet>
- **Folkhälsomyndigheten.** Ensamhet och isolering vanligast bland unga och de äldsta.
Mer information: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/nyheter-och-press/nyhetsarkiv/2022/december/ensamhet-och-isolering-vanligast-bland-unga-och-de-aldsta/>

Det här undervisningsmaterialet har tagits fram i GENPATH-projektet (TAČR TJ0300002) med stöd från