

Arbetsblad för lärare: lektion B

Vad är självhet och ensamhet och hur kan vi aktivt lyssna på andra?

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. Eleverna ska sedan kunna redovisa de här skillnaderna i specifika exempel och resonera kring varför ensamhet är ett problem för människor i samhället, hur ensamhet påverkar äldre och hur ensamhet kan förebyggas. Den här lektionen innehåller även en parövning som ska *lära eleverna att känna medkänsla och lyssna aktivt*. På så sätt lär de sig hur viktigt det är att vi pratar med, och lyssnar på, varandra för att vi ska känna förståelse och samhörighet.

Längd och struktur: 45–60 min (film, korsord, parövning, gemensam reflektion över parövningarna och brainstorming om hur man kan förebygga och hantera ensamhet)

Material: arbetsblad, internet, projektor för att visa filmen

Genomförande:

1. FILM: Läraren ber eleverna att **reflektera enskilt** över följande frågor: *När kände du dig ensam senast? Hur kändes det? Känner du någon som du tror kanske känner sig ensam?* Eleverna kan även skriva ned sina svar på papper. Sedan ser klassen tillsammans en film om självhet och ensamhet (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.

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

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

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 som är olika för olika människor. Ensamhet är en del av vår biologi.

1. Vad är ensamhet: Ensamhet är en kroppsreaktion 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.

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

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 "döda": Kronisk ensamhet kan orsaka psykisk och fysisk smärta, försämra immunsystemet och leda 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.

2. FRÅGA före parövningen: *På vilka olika sätt kan uttrycket 'ensam tillsammans' tolkas? Vad ser du framför dig när du hör uttrycket? När skulle du använda det?*

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 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.*

3. PARÖVNING (c:a 15 minuter): Eleverna delas in i par och sitter mittemot varandra. Elev A ställer följande fråga till elev B: Hur mår du just nu, hur känner du dig? (det kan vara precis just nu eller hela veckan). Elev B har sedan två minuter på sig att svara på frågan, och elev A ska sitta tyst under hela tiden och bara lyssna. Läraren mäter tiden och ringer till exempel i en klocka när två minuter har gått. Då

Det här undervisningsmaterialet har tagits fram i GENPATH-projektet (TAČR TJ03000002) med stöd från

ska elev A återberätta med egna ord hur denne tolkar vad elev B har sagt under de två minuterna. Elev B ska inte avbryta elev A under den här monologen utan bara lyssna. När två minuter har gått byter eleverna roller.

Övningen kan vara utmanande både för den som pratar och den som sitter tyst. **Det är naturligt att vissa elever känner sig förvirrade** och inte vet vad de ska säga eller har svårt att bara lyssna. Syftet med övningen är att utveckla medkänslan, förmågan att lyssna och tolka samt att visa hur känslor av förståelse och samhörighet formas (eller inte). Elevernas monolog kan få ta upp till fem minuter var (dvs. elev B fem minuter, elev A fem minuter + elev A fem minuter, elev B fem minuter) om det behövs. Den här övningen kan genomföras på två sätt: 1) Eleverna får lov att själva bestämma vem man ska jobba ihop med utifrån hur väl man känner varandra. 2) Läraren lottar fram paren så att eleverna kan få arbeta tillsammans med någon som de kanske inte känner så väl.

4. REFLEKTION EFTER PARÖVNINGEN: Efteråt kan eleverna få berätta hur det kändes att vara den som berättar, återberättar och lyssnar. Här bör man koppla ihop upplevelsen med att ensamhetskänslor ofta bottnar i brist på förståelse, lyssnande och ömsesidighet. Läraren samlar in elevernas upplevelser av övningen, hur det kändes, och delar in upplevelserna i två motsatta situationer: 1) när de kände att de var tillsammans under övningen och 2) när de kände sig ensamma under övningen.

- 1) Hur kände du dig när du berättade om hur du känner dig i dag? Var det svårt/lätt, för kort/lång tid?

Elever som känner varandra väl kan tycka att övningen var lättare än par som inte känner varandra så väl. Det kan även vara svårt för eleverna att bara lyssna utan att avbryta den andra och säga något själv, eftersom det här är en typ av samtal som vi inte är vana vid. Det är viktigt att nämna att den här övningen kan vara svår och att det är naturligt att man inte vet vad man ska säga eller att man vill säga någonting tillbaka när den andra personen har sin monolog. Eleverna kan känna sig dumma och obekväma. Det är också naturligt när man samtalar och berättar, och de här känslorna bör inte tryckas ned eller dömas negativt utan bara diskuteras utifrån elevens personlighet och dynamiken mellan parterna i samtalsparet.

Nu går vi tillbaka till uttrycket ensamma tillsammans: När kände du dig ensamast under parövningen, som den tysta eller talande deltagaren, och när kände du dig mer tillsammans och uppmärksam av den andra parten? Varför var det så?

Att eleverna känner sig bekväma, sedda och "tillsammans" kan till viss del bero på att de redan känner och litar på den andra parten i paret men även på att de känner att den andra lyssnade på dem och tolkade dem "rätt". Tolkningen kan här öka känslan av att bli förstådd (den andra parten förstår mig och har verkligen lyssnat på mig) eller tvärtom göra att man känner sig mindre förstådd (den andra har inte lyssnat på det jag har sagt och kommer inte ihåg någonting).

Tid för eleverna att reflektera som avslutning: Om man känner att man blir lyssnad på och respekterad av den andra kan det göra att man känner samhörighet med andra och att man känner sig mindre ensam. Det gör det enklare att undvika konflikter och missförstånd som kan leda till att man blir ensam på äldre dagar, till exempel konflikter med familj, bekanta och vänner. Att känna medkänsla och lyssna

aktivt är förmågor som vi lär oss genom livet och som vi också kan öva upp. *Fundera över om du har några äldre släktingar/bekanta i närheten som du tror kan känna sig ensamma och över hur det skulle kunna hjälpa dem (och även dig) om de fick berätta eller lyssna på dig.*

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

I materialet till eleverna finns länkar till två filmer. 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.

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/>
- **Psykologiguiden:** Ensamhet.
Mer information: <https://www.psykologiguiden.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/>