

Arbetsblad för lärare: lektion C

Ensamhet och åldersdiskriminering i olika skeden i livet

Mål: Målet med lektionen är att tillsammans med eleverna reflektera över *ensamhet och självhet*, så att de lär sig känna igen skillnaderna och likheterna mellan dem, samt att lära dem vad åldersdiskriminering är, vilka uttryck åldersdiskriminering tar sig, hur sådan diskriminering hänger ihop med ensamhetskänslor 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. Målet med lektionen är att introducera ämnet ensamhet för eleverna och förklara att åldersdiskriminering är ett begrepp som omfattar stereotyper (hur vi tänker), fördomar (hur vi känner) och diskriminering (hur vi agerar) mot andra och oss själva beroende på ålder. Lektionen ska ge eleverna underlag så att de sedan kan planera ett gemensamt projekt för att motverka ensamhetskänslor hos äldre och hjälpa till att skapa sociala kontakter av bra kvalitet. Lektionen ska även främja aktivt medborgarskap och språkkunskaper. Lektionen kan användas i projektbaserad undervisning.

Längd och struktur: > 90 min (arbetsblad för reflektion, film, diskussion om filmen, tankeövningar i par eller grupper om tre, gemensamt projekt, brainstorming)

Material: arbetsblad, internet, projektor för att visa filmen, eventuellt märkpenor i olika färger och stora pappersark för det gemensamma projektet

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 ser en kort film. Filmen är på svenska: *Ensamhet – Röda Korset förklarar*. Hör Röda Korsets expert Ante Nordqvist svara på det och andra saker kring ensamhet.

Länk till YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=2ZKEdJLeCCI&t=7s>

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

3. DISKUSSION OM FILMEN:

- 1) I filmen talar man om hur människor i olika åldrar kan känna sig ensamma. Vilka situationer och händelser i livet kan orsaka ensamhetskänslor?
Till exempel att sluta skolan och tappa kontakten med klasskamraterna, att gå i pension osv.
- 2) Kan du komma på några andra situationer i livet då det finns risk att man blir ensam?
Till exempel när man förlorar jobbet, slutar skolan, flyttar till en ny stad, förlorar en familjemedlem.
- 3) Tror du att det finns en koppling mellan ensamhet och ålder? På vilket sätt?

4. ENSAMHET OCH ÅLDERSDISKRIMINERING (INTE BARA) MOT ÄLDRE:

- 1) Vet du någon äldre person i din omgivning som kan känna sig ensam? Varför tror du att den här personen är ensam? Vad är det som har orsakat personens ensamhet?
- 2) När det gäller äldre talar man ibland om åldersdiskriminering, som är stereotypänkande och särbehandling på grund av en persons ålder. Åldersdiskriminering drabbar dock inte bara äldre utan personer i alla åldrar och finns överallt runtomkring oss. Kanske har du själv träffat på någon som inte har tagit dig eller någon du känner på allvar på grund av er ålder. Den här personen har kanske inte velat lyssna, inte velat jobba med dig eller prata med dig eller något liknande.

Gör en kort **tankeövning**. Tänk på ett tillfälle där någon nämnde din ålder som något negativt, till exempel "unga kan ingenting", "det kan du inte veta något om än för du är för ung", "politik/debatt är inte för ungdomar; de ska inte hålla på med sådant" eller liknande. Berätta om sådana händelser i par eller grupper om tre.

Byt nu ut låg ålder mot hög ålder. Har du stött på stereotyper om ålder som riktar sig mot äldre, till exempel "du är för gammal för det", "du är redan gammal, vad vet du om det" eller liknande. Vad var det för situationer? Hur tror du att personen i fråga kände sig?

Målet med övningen: Åldersdiskriminering är en väsentlig strukturell faktor som orsakar ensamhet, för om vi är, eller anser oss vara, utsatta för stereotypt tänkande, fördomar eller diskriminering får det oss att känna oss avskärmade från omvärlden och nära relationer. Var och en av oss hemfaller dock själva åt stereotypt tänkande och fördomar ibland, och då glömmer vi att lyssna på andra och fråga efter deras känslor och behov och ser inte personen i fråga som unik. Eftersom både yngre och äldre är de som i högst utsträckning brukar drabbas av åldersdiskriminering kan vi använda den här gemensamma upplevelsen till att främja medkänsla och förståelse över generationsgränserna.

5. GEMENSAMT PROJEKT

Klassen delas in i större grupper (med 5–6 elever i varje), utrustas med pappersark (helst A3 eller A2) och märkpenor i olika färger och får följande uppgift:

- 1) Ni har fått i uppgift av kommunen att starta ett projekt som ska hjälpa äldre i ert närområde att i större utsträckning ta del i samhällslivet och/eller hjälpa dem att hantera eventuella ensamhetskänslor och social isolering. Utgå från vad ni redan vet om ensamhet och era egna erfarenheter eller skapa en tankekarta. Ni har obegränsad tillgång till pengar och personal, men det bör kunna vara möjligt att genomföra projektet i en kommun i Sverige. Ni kan hämta inspiration från projekt som ni redan vet finns någonstans i ert område eller som har genomförts någon gång tidigare.

Projektstruktur:

- Projektets namn
 - Vilka som är målgruppen (*Är den begränsad på något sätt? Är det bara till för personer i en viss ålder eller visst kön?*)
 - Exakt vad som behövs för att projektet ska kunna genomföras (*finns det några särskilda krav på lokalerna, till exempel vad gäller tillgänglighet för rullstolar, närhet till toaletter, mat, inklusive alternativ för diabetiker och personer med löständer eller liknande?*)
 - Vilka aktiviteter som ska genomföras (*skicka brev till äldre, starta en hjälplinje för människor som känner sig ensamma, laga mat eller läsa tillsammans eller liknande*)
 - Hur det slutliga projektet ska se ut
- 2) Sedan redovisar eleverna sina projekt inför klassen. Här kan strukturen i arbetsbladet användas. Sedan får klassen reflektera över följande frågor:
 - Vad är bra eller mindre bra med projektet?
 - Skulle du vilja lägga till något eller ändra på något?

Målet med övningen: Det är inte meningen att den gemensamma utvärderingen av projekten ska leda fram till vilken lösning som är bäst utan till insikten om att allt som görs för att närma sig

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

människor som upplever ensamhet kan få dem att må bättre och ge dem bättre livskvalitet. När de arbetar med projektet lär eleverna få jobba med några av sina egna stereotyper och fördomar, men om sådana fördomar uppdagas kan de hjälpa oss att förstå att olika människor i den äldre befolkningen har olika behov, vilket faktiskt kan göra den tjänst man erbjuder bättre eller att det blir lättare att nå målgruppen eller liknande.

6. 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.

Arbetsblad för elever: lektion C



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?



Uppgift 2:

Ni har fått i uppgift av kommunen att starta ett projekt som ska hjälpa äldre i ert närområde att i större utsträckning ta del i samhällslivet och/eller hjälpa dem att hantera eventuella ensamhetskänslor och social isolering. Utgå från vad ni redan vet om ensamhet och era egna erfarenheter eller skapa en tankekarta. Ni har obegränsad tillgång till pengar och personal, men det bör kunna vara möjligt att genomföra projektet i en kommun i Sverige. Ni kan hämta inspiration från projekt som ni redan vet finns någonstans i ert område eller som har genomförts någon gång tidigare.

Projektstruktur:

- Projektets namn
- Vilka som är målgruppen (*Är den begränsad på något sätt? Är det bara till för personer i en viss ålder eller visst kön? Ska träffar över generationsgränserna anordnas?*)
- Exakt vad som behövs för att projektet ska kunna genomföras (*om träffar ska anordnas, finns det några särskilda krav på lokalerna, till exempel vad gäller tillgänglighet för rullstolar, närhet till toaletter, mat, inklusive alternativ för diabetiker och personer med löständer, vilken tid på dagen/dag i veckan passar bäst att träffas osv.*)
- Vilka aktiviteter som ska genomföras (*skicka brev till äldre, starta en hjälplinje för människor som känner sig ensamma, laga mat eller läsa tillsammans eller liknande*)

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

- Hur det slutliga projektet ska se ut

Hjälp: Tänk kreativt och ta hänsyn till äldres fysiska behov. Använd era egna erfarenheter av att ordna lokaler och aktiviteter för personer med till exempel nedsatt fysisk förmåga.

Sedan redovisar eleverna sina projekt inför klassen. Här kan strukturen i arbetsbladet användas. Sedan får klassen reflektera över följande frågor:

- Vad är bra eller mindre bra med projektet?
- Skulle du vilja lägga till något eller ändra på något?



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_q3g-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