



# Venner – september ungdomstrinnet

## Einsam

Kompetansemål denne timen:

- I generell del av Kunnskapsløftet 2020 står det: Dei normene og verdiane som pregar læringsfellesskapen, har stor betydning for den sosiale utviklinga til elevane. Vennskap skaper tilhøyrse og gjer oss alle mindre sårbare. Når vi sjølv opplever å bli anerkjend og vist tillit, lærer vi å verdsetje både oss sjølv og andre. Elevane skal lære å respektere ulikskap og forstå at alle har ein plass i fellesskapen.
- Elevane skal kunne diskutere konsekvenser av utenforskap og forstå økonomisk og sosial verdi av arbeid på individ- og samfunnsnivå (utdanningsval).

Til læraren

Mange ungdommar kjenner seg einsame. Nokre fordi dei faktisk har få andre å vere saman med.

Menneske kan kjenne seg einsame sjølv om ein er saman med andre, har venner og familie. Då er det opplevinga av å ikkje eigentleg høyre til eller passe inn som skapar følelsen av å vere einsam. Kontakten med dei ein er saman med, dekker ikkje behovet ein har i relasjon.

Denne timen ligg uavhengig av trinn, men det er fint om de likevel finn tid til den. Det er mange som kan ha nytte av å forstå einsemd betre, og vite litt kva som er lurt å gjere.

1. Sjå denne musikkvideoen: [LAUREN - Ensom \(Official Lyric Video\) - YouTube](#)

Denne låta blei laga basert på bidrag frå 23.000 norske ungdommar rundt tema «ensomhet». Dersom du skulle kome meg eit bidrag til ein slik song, kva ville du sendt inn og kvifor? Gjerne få elevane til å skrive ned sine forslag som dei kan henge opp på døra/ein vegg/tavle litt.

2. Sjå starten på denne filmen, men den er lang så stopp ved 3:26 der det skal til på kapittel 2: [Loneliness - YouTube](#) Tips! Set på tekst.

- Etter filmen: la elevane prøve å forklare til kvarandre det filmen forklarte om den biologiske grunnen til at vi kjenner oss einsam. Sjekk at dei har forstått at vi kjenner oss einsame fordi urmenneska ikkje kunne fysisk overleve utan flokken, og at dei biologiske mekanismane urmenneska utvikla fortsatt er ein del av vår biologi i dag. Det å vere einsam kjennes kjempefarleg – fordi det var det den gongen. Difor er det ekstremt smertefullt for mange.

3. Einsame ungdommar i Noreg

- I Ungdata-undersøkinga i 2020 svarte elevane på ungdomstrinnet slik på spørsmålet om det å vere einsam: [PowerPoint-presentasjon \(ungdata.no\)](#) sjå nedst side 9 om einsemd. Kva viser desse tala?

#### 4. Forskjell på einsam og aleine:

Sjå denne filmen frå Røde Kors: [Den usynlige ensomheten \(facebook.com\)](#)

Be elevane snakke saman og sjå om dei klarer å definere følelsen einsam. Kva er det å vere einsam?

Kvifor kan ein kjenne seg einsam sjølv om ein er saman med andre?

#### 5. Vis denne musikkvideoen, om å kjenne seg einsam: [I'm not dead. - YouTube](#)

Når vi kjenner oss einsame kjenner vi ofte mange andre følelsar samtidig. Bruke dette vedlegget til å snakke i grupper om følelsar ein kjenner samstundes med einsam, og forklar kva som kan vere grunnen til at ein kjenner desse følelsane samtidig.

#### 6. Avslutt med denne filmen å kjenne seg einsam, frå Kort Fortalt <https://youtu.be/CrxgtHeM9qs>.

Er det noko det er lurt å gjere når ein kjenner seg einsam? Kva kan vi gjere for kvarandre?

Om elevar har lyst å jobbe meir med temaet Einsam etter denne timen kan dei:

- Sjå resten av filmen [Loneliness - YouTube](#) og jobbe med kva filmen gir av råd for å ikkje kjenne seg einsam
- Sjå eventuelt denne i klassa medan elevane får teikne, lage teikneseriestripe, skrive notat, lage tankekart eller liknande som har med tema i filmen å gjere [FØLER'N - BENT HØIE OM ENSOMHET - YouTube](#)
- Finne musikkvideoar som handlar om einsemd og sjå korleis følelsen vert formidla av ulike artistar – er det noko som går igjen? Er det noko som er ulikt for ulike kjønn eller aldrar?