

Ensomhed

Trivselsindsats

Trivselsindsatsen "Ensomhed" har til formål at styrke elevernes sociale selvtillid, udvikle deres evner til at opsøge og deltage i fællesskaber, samt skabe stærkere relationer mellem eleverne, så de får lyst til at mødes uden for skoletiden. Forløbet giver eleverne viden om ensomhed og fællesskaber og opfordrer til deltagelse heri. Indsatsen er udviklet i samarbejde med Ventilen og gennemføres over 3-4 uger. Aktiviteterne inkluderer oplæg, spørgeundersøgelser, brainstorming og forslag til sociale aktiviteter.



Titel: Ensomhed

Trivselsindsatsen "Ensomhed" har til formål at styrke elevernes sociale selvtillid ved at belyse ensomhed, udvikle sociale kompetencer til at opsøge og deltage i fællesskaber, samt udbygge relationerne mellem eleverne, så de får lyst til at ses uden for skoletiden. Desuden søger forløbet at give eleverne viden om fællesskaber og ensomhed, så de kan opsøge hinanden, engagere sig i sociale fritidsinteresser, deltage i praktikker eller erhvervstræning, og måske endda få et fritidsjob.

Undervisningsforløbet tager afsæt i viden fra Ventilen (Organisation der arbejder med ensomhed blandt unge). Ventilen har været en aktiv samarbejdspartner og har deltaget i kursusforløbet for underviserne på FGU Nordvestsjælland.

Implementering:

Undervisningsforløbet strækker sig over fem undervisningsgange inden for fagene Trivsel, Identitet og Medborgerskab samt PASE og kan gentages årligt. Forløbet indeholder blandt andet en Power-Point præsentation og film om emnet, brainstorm, og diskussioner om, hvad der giver eleverne glæde i fritiden og gode hverdagsaktiviteter sammen med andre.

Under oplægget om ensomhed og fællesskaber introduceres eleverne til, hvor udbredt ensomhed er blandt unge, og der gennemføres en spørgeundersøgelse blandt eleverne, som bruges til at afdække behov og ideer. Resultaterne er med til at danne grundlag for planlægning af en række sociale aktiviteter, der styrker fællesskabet, som f.eks. besøg i lokale ungehuse, biblioteker, kulturhuse, fælles gåture, bowling m.m. Indsatsen kræver derfor praktiske aktiviteter både i og uden for klasseværelset for at styrke fællesskabet, som en del af forløbet.

"Jeg vidste ikke, hvor meget ensomhed fylder for andre. Det har været rart at lære, at vi kan støtte hinanden og finde nye måder at være sammen på uden for skolen." – Elev.



Facilitatorens opgave er at skabe et trygt rum for diskussioner om ensomhed, da det er et tabuelagt emne. Materialerne, baseret på undervisningsmateriale fra Ventilen, skal tilpasses af underviseren, som også skal oprette et spørgeskema og finde lokale fællesskaber og gratis tilbud til unge.

Erfaring/effekt:

Indsatsen kræver forskellige aktiviteter, som er baseret ud fra mulighederne i lokalområdet, og derfor kan der være forskellige metoder til at måle effekten af forløbet. Resultatet for FGU Nordvestsjællands spørgeundersøgelse viste, at mange elever mangler ideer og viden om, hvad de kan foretage sig i fritiden, og en fælles efterspørgsel var et sted, hvor de kunne samles, hvorfor det var vigtigt at undersøge mulighederne for dette.

En af de første aktiviteter i forløbet var en mobilfri morgenmad. Trods modstand i starten, deltog eleverne, og lærerne oplevede over tid en positiv effekt med øget fokus på samtalen. Antallet af elever der brugte deres telefoner under måltidet, faldt fra 19 til 9 ud af 23.

En anden aktivitet var en filmaften arrangeret af eleverne selv. Selvom filmaftenen var en stor succes og styrkede fællesskabet i klassen, manglede eleverne motivation til at gentage begivenheden. På baggrund af disse aktiviteter og erfaringer bliver indsatsen løbende tilpasset, og der indsamles data for at vurdere, om den er på rette vej. Data over forløbet ses i bunden af dokumentet.

Undervisnings- og trivselsforløb

Fagtema/Hold: AGU, BBA, JSF, EGU	Tema for forløbet: Fra ensomhed til lokale fællesskaber	 NORDVEST SJÆLLAND VIVEDU KAN 
Fag der undervises med: Trivsel, valgfag, PASE, IM	Varighed af forløbet: Undervisningsforløb på 3-4 uger.	
Mål med forløbet:	Indsatsen skal give/styrke elevernes sociale selvtillid, for at: - Udbygge relationerne mellem eleverne, så de har lyst til at ses efter skole og deltage i fællesskaber. - Give viden om ensomhed og mistrivsel samt viden om fællesskaber. - Muligheder for fritidsinteresser, praktikker og fritidsjob.	
Kort beskrivelse af forløbet:	Der skal udarbejdes et undervisningsforløb, som kan genbruges en gang om året. Forløbet inkluderer oplæg om ensomhed og fællesskaber. Der planlægges praktiske aktiviteter ude af huset baseret på brainstorm og spørgeundersøgelse blandt eleverne. Eleverne er med til at skabe projekter, som de selv har ansvar for. Én aktivitet er 'uden' undervisere.	
Konkrete læringsmål, og hvordan de præsenteres for eleven:	Læringsmålene er at bekæmpe ensomhed og udvikle sociale kompetencer til f.eks. at kunne opsøge/være i fællesskaber. Det præsenteres for eleverne med en QR-kode og oplæg om ensomhed ved brug af info fra Ventilen.	
Undervisningsaktiviteter	Fremgangsmåde: - Fremlæggelse af emnet (PowerPoint med film) - Spørgeundersøgelse (QR-kode) - Forud for besøg skabes forståelse via relevante hjemmesider - o www.Ungarbejde.dk udforskes af eleverne - Eksempel på aktiviteter undervejs i forløbet: - o Tage på bibliotek i Asnæs - o Besøge Pakhuset https://www.odsbib.dk/section/kulturhuse	

	○ Besøge Lucerna https://www.ungehusetlucerna.dk/ ○ Afholdt filmaften ○ Spille spil
Materialer	Der anvendes Power Point og film fra Ventilen.
Organisering af undervisningen, der tager højde for deltagerforudsætninger	- Oplæg/introduktion skal være holdvis - De enkelte aktiviteter skal være holdvis - De enkelte aktiviteter kan også være delt i mindre hold på holdene
Interne/eksterne samarbejdspartnere?	Eksternt: - Samarbejde med Ventilen om undervisningsforløb. - Aftaler laves med de udvalgte aktiviteter ude af huset såsom biblioteker, Kulturhuset Pakhuset, Lucerna m.m.
Bedømmelseskriterier fra læreplan/fagbilag som indgår i dette forløb:	Ingen
Hvilken dokumentation skal eleven have i sin portfolio fra forløbet?	Ingen
IPRAKSIS kode eller Link til forløb i teams	Ingen
Dato for evaluering og justering:	Løbende evaluering på baggrund af elevernes udtalelser.

Forløb og evaluering

Oplæg om ensomhed

Som intro til forløbet var der oplæg om ensomhed og fællesskaber. I oplægget var en film om ensomme unge og info om, hvor udbredt ensomhed er. Det var forventet at opnå viden om elevernes liv efter skole, trivsel, tanker om ensomhed og det blev bekræftet, at ensomhed er udbredt blandt eleverne.

Forløbets indledende indsatser og viden blev anvendt til det endelige undervisningsforløb, hvor eleverne blev introduceret til forskellige aktiviteter, f.eks. Bibliotek, Ungehuse, Lucerna, Geocaching, Pokemon Go, Snitteklub, Stenstabling, Løbeklub, Læseklub, Udendørs fitness i Hørve og Højby, Gåture, Filmklub, Brætspil.

Anonym spørgeundersøgelse (QR)

Der blev udført en spørgeundersøgelse på baggrund af samtale med eleverne, om hvad der giver dem glæde i fritiden og om deres ideer til hverdagsaktiviteter. Resultatet var nedslående, da de ikke har ideer og viden om, hvad der tilbydes dem i fritiden. En af de store problematikker er, at de mangler et sted at være.

Spørgsmål via QR-kode:

1. Hvad giver dig glæde i fritiden?
2. Hvad er gode gratis hverdagsaktiviteter sammen med andre?

Besvarelser:

Hvad giver dig glæde i fritiden?	Hvad er gode/gratis hverdagsaktiviteter sammen med andre?
9 ud af 24 har samme svar: Venner giver glæde	11 ud af 24 har samme svar: Lavet noget aktivt sammen med andre
4 ud af 24 har samme svar: Film eller gaming	7 ud af 24 har samme svar: Gåtur
2 ud af 24 har svaret blankt	6 ud af 24 har svaret blankt
Citater fra elevers besvarelser til glæde i fritiden:	Citater fra elevers besvarelser til gode/gratis aktiviteter:
"Ikke noget"	"Pas"
"Game"	"Pas"
"Se film"	"Ved ikke"
"Når man er sammen med nogen, selvom at man godt kan føle sig ensom selvom man er sammen med nogen"	"Der ikke noget, der er gratis, alt koster"
"Mad"	"Fitness eller fodbold"
"Vandreture med venner eller familie"	"Et sted hvor vi kan være i læ, når det regner"
"Være sammen med venner og familie"	"Ik at lave så meget bare at være i selskab"
"Male, tegne, gåture med venner"	"Gå en tur, spille brætspil, nærvær, Netflix og chille"

Aktivitet – Mobilfri morgenmad

Forløbets første aktivitet var mobilfri morgenmad:

- Eleverne viste modstand, men gik med på præmissen.
- Det var vanskeligt for eleverne at lade telefonen være under et helt måltid.
- Underviserne blev bedre til at opretholde en samtale med eleverne og dermed deres opmærksomhed.
- Fuldt forbud af mobiler opleves ikke som en løsning.

Data over mobiler fremme:

Mobiler fremme i starten af projektet	Mobiler fremme i slutningen af projektet
19 ud af 23	9 ud af 23

Aktivitet - Filmaften

Et af holdende arrangerede filmaften uden lærerdeltagelse. De fik midler fra skolen til indkøb af snacks. Underviseren faciliterede arrangementet. Processen var, at holdet havde en messenger-gruppe til valg af dato og opgaver. Det var en stor succes og kunne mærkes på holdet efterfølgende, men de har ikke egen motivation til at gentage succesen.