

Fra ensomhed til lokale fællesskaber



Indsatsen "Fra ensomhed til lokale fællesskaber" er designet til at arbejde med elevernes sociale kompetencer, samtidig med at den indirekte styrker deres personlige kompetencer. Undervisningsforløbet tager afsæt i viden fra Ventilen, en frivillig social organisation, der arbejder med ensomhed blandt unge. Ventilen har været en aktiv samarbejdspartner og har deltaget i kursusforløbet for underviserne på FGU Nordvestsjælland. Formålet med forløbet er 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, som kan gentages årligt, har været gennemført over fem undervisningsgange inden for fagene Trivsel, Identitet og Medborgerskab (IM) samt PASE. Det inkluderer blandt andet en præsentation af emnet med brug af PowerPoint og film, brainstormsessioner, og diskussioner om, hvad der giver glæde i fritiden og gode hverdagsaktiviteter med andre. Praktiske aktiviteter uden for klasseværelset, som besøg i Ungehuset Lucerna, Pakhuset, og biblioteker, hvor eleverne opretter lånerkort og låner bøger, er også en del af forløbet.

For at styrke fællesskabet blandt eleverne foreslås en række aktiviteter såsom en "plakatsøjle" med information fra kulturinstitutioner, gåture, besøg på kulturhuse, bowling, cafeture, og besøg i escape rooms. Facilitatorens opgave er at skabe et trygt rum for diskussioner om ensomhed, da det er et tabubelagt 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.

En af de første aktiviteter i forløbet var en mobilfri morgenmad, hvor eleverne skulle spise uden at bruge deres telefoner. Selvom der var modstand i starten, deltog eleverne, og lærerne oplevede over tid en positiv effekt med øget fokus på samtale. Data fra denne aktivitet viste, at antallet af elever, der brugte deres telefoner under måltidet, faldt fra 19 til 9 ud af 23.

Under et oplæg om ensomhed og fællesskaber blev eleverne introduceret til, hvor udbredt ensomhed er blandt unge, og der blev gennemført en spørgeundersøgelse om deres fritidsinteresser. Resultaterne 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. På baggrund af disse indsigter blev en række forslag til aktiviteter udviklet, såsom biblioteksbesøg, deltagelse i ungehuse, geocaching, og forskellige klubber og udendørs aktiviteter.


En anden aktivitet var en filmaften arrangeret af eleverne selv, hvor skolen støttede med økonomiske midler til snacks. 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.

"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 udenfor skolen." – citat fra en elev.

Hvis der er behov for hjælp til at køre indsatsen, kan man kontakte Helle Sonne på FGU Nordvestsjælland på hrs@fgunvs.dk.



Undervisnings- og trivselsforløb

Fagtema/Hold: AGU, BBA, JSF, EGU	Tema for forløbet: Fra ensomhed til lokale fællesskaber	
Fag der undervises med: Trivsel, valgfag, PASE, IM	Varighed af forløbet: Skoleåret 2023-2024	
Mål med forløbet:	Give/styrke elevernes social selvtillid FOR AT: -Udbygge relationerne mellem eleverne, så de har lyst til at se efter skole - Viden om fællesskaber og evt. lysten til at deltage i fællesskaber - Viden om ensomhed og mistrivsel o -Opsøge hinanden -Fritidsinteresser -Praktikker -Fritidsjob	
Kort beskrivelse af forløbet:	Lave et undervisningsforløb som kan genbruges fx en gang om året Lave praktiske aktiviteter ude af huset Brainstorm jvf. PP-præsentation Eleverne er med til at skabe projekter, som de selv har ansvar for. En aktivitet er 'uden' undervisere. I starten kan det være i undervisningstid fx 12-14 for at løbe det i gang. Spørge eleverne om deres ideer til aktiviteter i forhold ensomhed og så kan de svare på det og det kan give ideer til muligheder. QR-kode. Ideer: "plakatsøjle" i fællesrummet med info fra diverse kulturinstitutioner Se på gavlmalerier i Holbæk (gratis) Lucerna (Holbæk) Bibliotekstur (oprette lånerkort og låne bøger - gratis) Kulturhuse (Asnæs + Nykøbing) Gåtur (en tur kan være en god måde at tale sammen på – geotracking) Bowle (projektmidler) Cafetur (projektmidler) Escaperoom (projektmidler)	
Konkrete læringsmål, og hvordan de præsenteres for eleven:	Læringsmål: Bekæmpe ensomhed, udvikle sociale kompetencer til fx at kunne opsøge/være i fællesskaber.	

	Præsenteres for elever: QR-kode og oplæg om ensomhed bruge info fra Ventilen.
Undervisningsaktiviteter	<p>Fremlæggelse af emnet (PowerPoint med film)</p> <p>Svare på QR kode</p> <p>Forud for besøg skabes forståelse via de relevante hjemmesider www.Ungarbejde.dk udforskes af eleverne</p> <p>21/3 -2024 Tage på bibliotek i Asnæs</p> <p>19/3- 2024 Besøge Pakhuset https://www.odsbib.dk/section/kulturhuse</p> <p>11/4- 2024 Besøge Lucerna https://www.ungehusetlucerna.dk/</p> <p><i>Afholdt filmaften privat på JSF-uden lærerdeltagelse</i></p> <p><i>Spille spil</i></p>
Materialer	<p>Power Point fra Ventilen</p> <p>Film fra Ventilen</p>
Organisering af undervisningen, der tager højde for deltagerforudsætninger	<p>Oplæg/introduktion skal være holdvis</p> <p>De enkelte aktiviteter skal være holdvis</p> <p>De enkelte aktiviteter kan også være delt i mindre hold på holdene</p>
Interne/eksterne samarbejdspartnere?	<p>Biblioteker</p> <p>Kulturhuset - Pakhuset i Nykøbing, og Aksen i Asnæs</p> <p>Lucerna</p> <p>"plakatsøjle"</p>
Bedømmelseskriterier fra læreplan/fagbilag som indgår i dette forløb:	
Hvilken dokumentation skal eleven have i sin portfolio fra forløbet?	
IPRAKSIS kode eller Link til forløb i teams	

Dato for evaluering og justering:	
--	--



Spørgsmål til QR-kode

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

Data og arbejdsbeskrivelse Ensomhed til fællesskaber

Vores første mikrohandling var Mobilfri morgenmad, hvor eleverne skulle spise morgenmad uden at se på telefon

- Eleverne viste modstand men gik med på præmissen
- Det var vanskeligt for dem at lade telefonen være under et helt måltid
- Vi blev som voksne bedre til at opretholde en samtale med eleverne og dermed deres opmærksomhed
- Det har over tid vist sig at have god effekt med øget fokus på samtale fra lærerens side
- Vi oplever ikke at fuldt forbud af mobiler er en løsning

Data optalt over fem dage i starten af projekt og slutningen af projektet

Mobiler fremme ved start	Mobiler fremme ved slut
19 ud af 23	9 ud af 23

Oplæg om ensomhed

- Som intro til videre forløb lavede vi et oplæg om ensomhed og fællesskaber.
- I oplægget var en film om ensomme unge og info om hvor udbredt ensomhed egentlig er.
- Vi forventede at få viden om deres liv efter skole, trivsel, tanker om ensomhed- Vi fik bekræftet at ensomhed er udbredt i vores elevgruppe.
- Vi lavede en spørgeundersøgelse ud fra vores samtale med eleverne, om hvad der giver dem glæde i fritiden og om deres ideer til hverdagsaktiviteter.
- Resultatet var lidt nedslående da de ikke har ideer og viden om hvad der kunne tilbydes dem i fritiden.

- En genganger var at de mangler et sted at måtte samles og være.
- Disse indsatser bliver brugt til vores endelige undervisningsforløb
- Vi skal introducere eleverne for forskellige aktiviteter, i vores overvejelser er følgende:
 - Bibliotek
 - Ungehuse
 - Lucerna
 - Geocatching
 - Pokemon Go
 - Snitteklub
 - Stenstabling
 - Løbeklub
 - Læseklub
 - Udendørs fitness i Hørve og Højby
 - Gåture
 - Filmklub
 - Brætspil

Datasvar på baggrund af anonym spørgeundersøgelse:

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: Gå tur
2 ud af 24 har svaret blankt	6 ud af 24 har svaret blankt

Lidt citater fra elevers besvarelser til glæde i fritiden:	Lidt 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, gå ture med venner"	"Gå en tur, spille brætspil, nærvær, Netflix og chille"

Datasvar på baggrund af spørgeskema om besøg på

- På JSF har eleverne arrangeret en filmaften privat uden lærerdeltagelse. De fik midler skolen til indkøb. Underviser faciliterede. Det var en stor succes og kunne mærkes i klassen efterfølgende. Men de har ikke egen motivation til at gentage succesen.

Data fra filmaften

Processen var at gruppen/klassen havde en messengergruppe, hvor de lagde 3 datoer ud. Den dato flest kunne blev valgt. Skolen understøttede med økonomisk støtte til snacks med mere. De har ikke gentaget succesen og mangler egen motivation.