

Film om ensomhed (20 min.)

Baggrund

8 % af de unge på erhvervsuddannelser føler sig tit eller altid ensomme. På et hold med 25 elever er det i gennemsnit to elever. Ensomhed kan være kortvarig eller langvarig – den kortvarige er tit udløst af en konkret begivenhed, fx skoleskift, forældres skilsmisse eller sygdom i familien, og denne form for ensomhed er helt ufarlig. Den langvarige ensomhed er derimod skadelig for både krop og psyke, så den skal man gøre, hvad man kan, for at forebygge og afhjælpe. Ét af problemerne ved ensomhed er tabuet omkring det. Derfor skal eleverne vide noget om ensomhed, så det forhåbentlig bliver lettere at tale om – og lettere at bede om hjælp til at komme ud af.

Beskrivelse af Film om ensomhed (20 min.)

- Filmen ligger på hjemmesiden under lektion 3. Den varer ca. 10 minutter.
- Den viser to unge, Mia og Thomas, der sætter ord på, hvordan ensomhed føles for dem. De er begge kommet i Ventilens mødesteder. I filmen optræder også Mathias Lasgaard, en af landets førende forskere inden for ensomhed, og Rillo Rud, der er sekretariatsleder i Ventilen, en ungdomsorganisation som arbejder for at forebygge og afhjælpe ungdomsensomhed, og som i øvrigt står bag Network sammen med Mary Fonden.
- Når filmen er slut, kan du spørge eleverne, om de har nogle umiddelbare kommentarer eller spørgsmål.
- Forslag til opfølgning på filmen:
 - I filmen fortæller Thomas, at ensomhed er som at være i en dykkerklokke blandt fisk, man kan se, men som man ikke er rigtigt sammen med. Hvad mener han med det? Hvordan forlader man sådan en dykkerklokke, hvis man bliver træt af den?
 - Mia fortæller, at hun tit sad med høretelefoner på i frikvartererne. Hvorfor gjorde hun det? Hvilken betydning fik det for hendes skoletid? Hvilket signal sender det, når nogen sidder med høretelefoner på?
 - Rillo Rud fra Ventilen fortæller, at unge, der føler sig ensomme, tit forsøger at skjule deres problem for omverdenen, på trods af at de faktisk har brug for andres hjælp til at komme ud af ensomheden. Hvorfor skjuler de sig? Og hvorfor er det pinligt at føle sig ensom?
 - Mathias Lasgaard, forskeren, fortæller, at ensomhed er kroppens måde at fortælle mennesker, at de skal søge mod fællesskabet. Hvorfor er det problematisk at stå uden for fællesskabet? Hvilke konsekvenser kan det få, hvis man ikke føler sig som del af et fællesskab?
- Fortæl samtidig, hvor på skolen man kan finde hjælp. Hvor sidder studievejlederen/coachen/andet?
- Efter filmen skal I lave 'Hjørne-øvelsen'.

Pointer til Film om ensomhed

- Filmen giver eleverne faglig viden om ensomhed fra en forsker og en organisation, der arbejder med ensomhed i praksis. Desuden 'møder' eleverne to unge, der sætter ord på deres egne oplevelser.
- Det kan være rart for både elever og lærere, at det ikke er læreren, der står som afsender af det sårbare emne, som ensomhed kan være, men derimod Network. Og at det præsenteres gennem en film, der lægger op til nogle snakke mellem eleverne.