

VIP-oppgave om ensomhet



Foto: Budstikka.no

Tidsbruk ca. en skoletime

Bruk klipp fra Mathias i "Oljebarna: Ensom" (vgtv.no). Gjør klart på forhånd slik at du slipper reklamen. Bruk kapitlene: "2. Derfor er Mathias ensom" og "4. Jobben betyr alt".

Link til film: <http://www.vgtv.no/#!/video/118780/oljebarna-ensom>

Liten introduksjon. Snakke om:

- **Hva er det å være ensom? Kan man føle seg ensom selv om man ikke er alene?**
Å føle seg alene, ikke være en del av felleskapet. Kan være ensom selv om man har mange folk rundt seg. Mangel på felleskap, det å bli forstått, hørt og sett.
- **Er det vanlig å være ensom?**
Ja. Alle føler seg ensomme fra tid til annen. Har du en opplevelse av ensomhet finnes det ting du kan gjøre og steder du kan oppsøke.

Les høyt om ensomhet på s. 8 i elevheftet.

Del klassen inn i to og to. La elevene reflektere over følgende:

1. Helseministeren har gått ut i avisen og sagt at ensomhet er like farlig som å røyke. Hvorfor sier han det? (Hva er det som er så farlig med ensomheten?).
2. Mathias tar noen grep for å få bukt med ensomheten sin. Hva gjør han?
3. Har dere andre tips og råd til hva man kan gjøre for å hindre ensomhet?
Innrøm ensomheten – snakk med noen. Organiserte aktiviteter (kor, fotball, organisasjon etc). Ta initiativ til kontakt, et smil et hei. Ringe Røde kors hjelpetelefon.
4. Hva kan klassen og medelever gjøre?

Oppsummering i plenum.

Gode nettsider: Ung.no/psykisk. Flere artikler om ensomhet.
Røde kors hjelpetelefon: 05 003