

Helsingung

Undervisningsmateriale

Materiale til podcasten:
DE UNGE VENDER TILBAGE
"Fra Ensomhed til Åbenhed"

Egnet til elever mellem 7. og 10. klassetrin



Introduktion til lærer

Hvad er Helsingung

Helsingung er Helsingør Kommunes behandlingstilbud til unge under 25 år, der oplever problemer med hash, alkohol og stoffer. I Helsingung er der forskellige tilbud, som de unge kan benytte sig af. Tilbuddene består af anonym rådgivning, individuelle samtaler, gruppeforløb og NADA-akupunktur. Familie og pårørende til den unge, har også mulighed for at få rådgivning. Derudover har vi et tilbud kaldet Dagteamet, som er et sammensat behandlings- og skoletilbud, hvor unge kan få en hånd til at klare folkeskolens afgangseksamener i dansk, engelsk og matematik.

Om podcasten

I december 2020 udgav en gruppe unge fra Helsingung, en podcastserie ved navn DE UNGE VENDER TILBAGE. De fire unge, Lasse, Frederik, Thea og Malthe, der selv har haft problemer med rusmidler, fik frie hænder til at skabe serien. Podcastserien har to afsnit – og det seneste afsnit, "*Fra Ensomhed til Åbenhed*", omhandler de unges erfaringer og oplevelser med ensomhed.



Afsnittet henvender sig til unge, der går og bakser med ensomhed, men kan lyttes til af alle, der gerne vil høre fire personlige perspektiver på emnet. I afsnittet fortæller de unge om deres egne oplevelser med ensomhed, og de taler også om, hvordan de hver især har taget skridt på vej væk fra ensomheden, og hvem der har hjulpet dem med dette. I denne bevægelse har åbenhed været et betydningsfuldt værktøj for dem alle fire, som har muliggjort, at de har kunne skabe nye relationer og fastholde gamle.

Det har været vigtigt for de fire unge at få lavet denne podcast, for at vise andre unge, som også føler sig ensomme, at de ikke er alene om det, og at lyset og håbet er forude.

Hele podcasten kan findes på helsingung.nu/podcasts

Anvendelse af podcasten i undervisningen

Selve afsnittet varer omkring 27 minutter. Det er derfor tiltænkt, at afsnittet og materialet i dette hæfte deles over flere lektioner. F.eks. 3-4 lektioner, hvor der kan høres 8-10 minutter af podcasten i hver lektion, og så gennemgang af øvelserne og diskussionerne resten af tiden. Hvis der ikke er tid til at høre hele podcasten, kan de forskellige sektioner også benyttes for sig selv.

Selve undervisningsmaterialet er delt op i små afsnit. Ved hvert afsnit fremgår et tidsrum for podcasten, hvad der skal gøres i klassen imens der lyttes, samt opgaver til når der er blevet lyttet til den del af afsnittet.

Materialet er rettet til elever mellem 7. og 10. klassetrin. Det overordnede tema for podcasten er *ensomhed*, så det vil være oplagt at anvende til et undervisningstema herom. Det vil dog også let kunne anvendes inden under andre temaer som f.eks. *ungdom*, *identitet*, *venskab* og *rusmidler*.



Undervisningen

Introduktion

Inden der arbejdes med podcasten, vil det være en god idé at finde ud af, hvad Helsingung er.

Klassen skal deles op i grupper, som går ind på hjemmesiden www.helsingung.nu og undersøger, hvad dette er en hjemmeside for. Afsæt 5-10 minutter, tal derefter i klassen om følgende spørgsmål:

1. Hvad er Helsingung?
2. Hvem er det for?
3. Hvilke tilbud har de?
4. Har I hørt om lignende tilbud før?

Indledning til podcasten

Inden I begynder at lytte til podcasten, så kig på podcastens navn: **De Unge Vender Tilbage**.

Og titlen på afsnittet: **Fra Ensomhed til Åbenhed**. Lav tre stikord til hver af de tre spørgsmål herunder, og tal om det i klassen.

1. Hvad tror I der menes med "De unge vender tilbage"?
2. Hvad tænker I på, når I hører ordet *ensom*?
3. Hvad vil *åbenhed* sige?

Lav en fælles liste af stikord til hver af spørgsmålene oppe på tavlen.

Podcasten 00:00 - 04:15 min.

Lyt til begyndelsen af podcasten sammen i klassen (indtil 4 minutter og 15 sekunder inde).

De unge i podcasten begynder, ved at fortælle om hvordan de selv oplever ensomhed. Mens I lytter, skal I tage noter til det I mener, som er det vigtigste der bliver sagt. Efter I har hørt udklipet:

1. Tal med din sidemakker om, hvad I har hørt. Er det de samme ting, I har opdaget og skrevet ned?
2. Bliv med jeres sidemakker og kig på tavlens stikordsliste. Hvordan passer det I har skrevet ned, med de stikord klassen har lavet sammen?
3. Tal sammen i klassen om, hvordan de unge i podcasten beskriver ensomhed, og om de passer med jeres stikord.

Podcasten 04:15 - 6:15 min.

I dette stykke af podcasten, taler de unge om, hvordan ensomhed kan føre til at man bliver ligeglad, og dét at være ligeglad for længe kan ødelægge én selv.

1. Prøv sammen i klassen at sætte flere ord på, hvad det vil sige at være *ligeglad*.
2. Hvorfor tror I man nogle gange bliver helt ligeglad med noget?

Podcasten 6:15 - 9:00 min.

De unge taler om hvordan *ensomhed* kan være et tabu. Én af de unge har lært, at ensomhed ikke behøver at være et tabuiseret emne, og at det er okay at tale om.

1. Diskuter i klassen, hvad det vil sige, at noget er et tabu.
2. Vil I være enige i, at ensomhed er et tabu at tale om? Hvorfor?
3. Hvad kan der gøres for at mindske tabuet omkring ensomhed?

Podcasten 9:00 - 11:10 min.

Der tales om, hvordan det ikke altid er lige nemt at række hånden ud til éns venner, fordi man føler sig anderledes.

Det kan være svært med venner man har kendt i mange år, når interesserne bliver forskellige. Men man skal huske, at det er okay at være sin egen person, og at éns venner kan lide én, som man er.

1. Snak sammen i klassen om, hvordan man vil kunne se på en af sine venner, at de føler sig ensomme.
2. Hvordan kan man hjælpe ens ven, som føler sig ensom? Lav evt. en liste eller plakat, som kan hænges op i klassen, til at minde om hvordan I kan hjælpe hinanden.
3. Lav et lille skuespil, som handler om hvordan en der føler sig ensom kan hjælpes.

Det kunne f.eks. være ved at:

- a. Lave små grupper i klassen, som hvert laver en lille forestilling på 2-3 minutter til at optræde foran klassen med.
- b. En gruppe af elever selv melder sig, til at lave en lille forestilling (3-5min.) foran resten af klassen.

Podcasten 11:10 - 14:50 min.

I denne del taler de unge om åbenhed. Lav opgaverne før I lytter til denne del.

1. Alle i klassen laver tre små sedler hver, hvor de skriver hvad åbenhed vil sige, eller hvad det kan gøre godt for.
2. Sedlerne afleveres.
3. Klassen opdeles i grupper. Hver gruppe får en skål med nogle sedler, som er tilfældigt fordelt ud i grupperne.
4. I hver gruppe trækkes nu en seddel, hvorefter der i gruppen diskuteres kort om I er enige. - Derefter trækkes der en ny seddel at tale om. Det fortsætter til alle sedlerne i gruppen er brugt, eller en fastlagt tid er gået.
5. Lyt til 11:10 - 14:50 min. af podcasten, og tal sammen om det i klassen, og om nogle af grupperne havde de samme tanker.

Podcasten 14:50 - 19:30 min.

Samtalen blandt de unge fortsætter omkring åbenhed. I denne del taler de om, hvad det kan betyde at åbne sig op for forskellige personer.

1. Tal sammen i klassen om, hvad de unge i podcasten siger kan være godt og skidt ved at åbne sig op for andre.
2. Kan I komme med flere eksempler sammen i klassen?

Podcasten 19:30 - 23:40 min.

De unge kommer ind på, hvem der har hjulpet dem til at træde nogle skridt ud af ensomheden. De kommer ind på, hvilke reaktioner fra andre, som kan være en hjælp, og hvilke reaktioner som kan forstærke følelsen af at være ensom.

1. Hvis I har lavet øvelse nr. 2 under tidsrummet 09:00-11:10 min., så kig på den liste I har lavet. Passer noget af det de unge fortæller om, med hvad I tidligere har skrevet ned?
2. Tal om i klassen, hvilke slags person I tænker det er, som kan hjælpe en med ensomhed. Er der nogle personer I tænker *ikke* vil kunne være til en hjælp?
3. Tal sammen i klassen om ensomhed altid er noget negativt? - og hvorfor?

Podcasten 23:40 - 26:55 min.

Ved afslutningen taler de unge om, hvilke råd de ville give sig selv i forhold til ensomhed. De taler meget om kontakt med andre mennesker og at dele ud af sig selv.

1. Eleverne skal nu i små grupper diskutere, hvad de selv har gjort, for at komme af med ensomheden.
2. Lav en liste over de ting i kommer i tanke om. Sorter derefter i det, og lav en liste over de fem bedste forslag.
3. Tal sammen i klassen om, hvad hver gruppe er blevet enige om, i forhold til at håndtere ensomhed.
4. Hæng sedlerne op - evt. ved siden af plakaten om, hvordan man kan hjælpe hinanden.

Afslutning

Som afslutning til dette mini-forløb, kan følgende diskuteres i klassen for at få en fornemmelse af, hvordan undervisningen og materialet har fungeret:

1. Hvordan var podcasten? Fik I noget ud af den?
2. Gav det mening at høre den i mindre bider, eller forstyrrede det sammenhængen?
3. Hvad er forskellen på at være ensom, og at være alene? Er begge dele - eller nogen af delene - noget alvorligt?
4. Hvor mange unge tænker I oplever meget stor ensomhed i Danmark? Hvem har ansvaret for at hjælpe dem?



Undervisningsmaterialet er udviklet af



Jacob Høgsman Sondrup,
Lærer i Helsingung.



Mette Laybourn Steiness,
Ungebehandler i Helsingung.

Helsingung er Helsingør Kommunes behandlingstilbud til unge under 25 år, der har problemer med rusmidler. Tilbuddet har dokumenteret succes med at arbejde ud fra den helhedsorienterede behandlingsmodel U-turn. En vigtig del af Helsingungs tilgang handler også om at inddrage de unge som eksperter. Læs mere på www.helsingung.nu

DE UNGE VENDER TILBAGE er en podcastserie udviklet af Helsingung i samarbejde med Nørlyd. Lyt til hele podcasten på helsingung.nu/podcasts eller dér, hvor du plejer at hente din lyd.

**DE UNGE
VENDER TILBAGE**

HELsingung.nu

25 31 35 93

hej@helsingung.nu

Gl. Banegårdsvej 29
3000 Helsingør