

The background features a series of vertical brushstrokes in various shades of orange, yellow, and red, creating a textured, painterly effect. The colors transition from a darker red at the top to a lighter yellow at the bottom.

**EN SOM**

**MIG.**

**ENSOMME**

**MIG**



Kære du, der nu sidder med dette undervisningsmateriale i hånden:  
Værs'go!

Her er vores bud på, hvordan du kan arbejde med ensomhed, litteratur og film i en trivselsmæssig sammenhæng. Materialet kan bruges i klasser, i klubber eller i foreninger og det vil hjælpe de unge med at sætte ord på de svære følelser, de går rundt med. Det vil gøre det muligt at starte en dialog i gruppen om, hvad ensomhed er, hvordan det føles, og hvad man kan gøre for at komme det til livs.

Samtidigt rummer undervisningsmaterialet nogle konkrete råd fra de unge til de voksne om, hvordan vi kan hjælpe de unge ud af ensomheden og hjælpe med at løfte trivslen i gruppen.

Vi håber, du får glæde af materialet.

Venlig hilsen,

FilmMaskinen, Brønderslev Forfatterskole, GRIB og Headspace.

Du kan læse mere om partnerne i projektet og om puljen Sund Med Kultur bagerst i kompendiet.



# LÆRINGSMÅL I PROJEKT EN SOM MIG [ENSOMME MIG]

## Overordnet formålet

- At sætte fokus på problematikken om unges ensomhed og trivsel gennem skabende og æstetiske læreprocesser.

## Folkeskolens formål

- Stk. 2: Folkeskolen skal udvikle arbejdsmetoder og skabe rammer for oplevelse, fordybelse og virkelyst, så eleverne udvikler erkendelse og fantasi og får tillid til egne muligheder og baggrund for at tage stilling og handle.
- Stk. 3: Folkeskolen skal forberede eleverne til deltagelse, medansvar, rettigheder og pligter i et samfund med frihed og folkestyre. Skolens virke skal derfor være præget af åndsfrihed, ligeværd og demokrati.

## Projektets formål

- Eleven kan reflektere over og diskutere emnet ensomhed.
- Eleven kan fortolke en tekst ud fra emnet ensomhed.
- Eleven kan i samarbejde med andre producere et manuskript om emnet ensomhed.
- Eleven kan i samarbejde med andre producere en film om emnet ensomhed.

## Fælles mål i dansk efter 9.kl – færdigheds- og vidensmål

- Eleven kan tilrettelægge proces fra ide til færdigt produkt.
- Eleven har viden om research, optagelse og skitser. Eleven kan fremstille større multimodale produktioner.
- Eleven har viden om identitetsfremstillinger.



# LÆRERVEJLEDNING


Følgende undervisningsforløb har til formål at give eleverne et sprog for ensomhed gennem litteratur og film. Dels skal eleverne arbejde med tekster, der har ensomhed som tema. Dels skal eleverne arbejde kreativt og selv producere deres egne manuskripter og film, der har ensomhed som tema. Forløbet kan bruges i sin helhed eller deles op, hvis man blot ønsker at arbejde med ensomhed, manuskript eller film.

## **Undervisningsforløbet indeholder:**

- PowerPoint til temadag
- Talenoter til PowerPoint
- Opgavesæt til eleverne
- Novellen "Kræftdrengen" af Sigrid Marie Eltved Krogsård
- QR Kode til kortfilmen "Gry" instrueret af Liv Lundholm Pedersen
- Handouts med tips og tricks til at skrive manuskripter
- Samtalekort
- Et didaktisk grundlag samt mål

# DEL 1: IND I ENSOMHED, 2 LEKTIONER

De første to lektioner har fokus på, at eleverne skal kunne forstå følelsen af ensomhed. Her arbejder I derfor med to tekster, der har ensomhed som tema.

 **Opgavebeskrivelse:** Klassen læser novellen "Kræftdrengen" af Sigrud Marie Eltved Krogsgård. I den første lektion skal klassen arbejde med denne tekst. De deles ind i grupper á 4 elever. Spørgsmålene til teksten udleveres til hver gruppe og de arbejder her sammen om at svare på dem.

I den 2. lektion ser I kortfilmen "Gry" instrueret af Liv Lundholm Pedersen fra FilmMaskinen på klassen. Hertil får eleverne en skriveøvelse. Her skal de selv finde på en fiktiv karakter, der er inspireret af karaktererne i "Gry" og "Kræftdrengen". De skal skrive en dagbogsside, der tager udgangspunkt i en dag i deres karakters liv.


Denne skriveøvelse opfordrer eleverne til at udforske karakterudvikling og empati ved at skrive om en fiktiv person, der står over for udfordringer lignende dem, som Tobias og Gry oplever.

## DEL 2: EN DAG MED FILM, 6 LEKTIONER

Del 2 er udviklet som en temadag. Hertil medfølger også PowerPoint, som du med fordel kan inddrage i din undervisning. Du kan også vælge at udplukke de elementer, du vil bruge i din undervisning, hvis du fx er i gang med et manuskript- eller filmforløb.

### AT OPLEVE ENSOMHED: 20 MIN

Eleverne sættes ind i, hvad det vil sige at opleve ensomhed, og hvad HeadSpace kan gøre, hvis man oplever ensomhed. Link til video om HeadSpace er vedhæftet under bilag,

 **Opgavebeskrivelse:** Eleverne deles op i 4 grupper i alt. Med udgangspunkt i "Gry" skal de i grupperne nu diskutere, hvad de ville gøre, hvis de var henholdsvis Grys lærer, bror, klassekammerater eller forældre for at støtte hende i hendes oplevelse af ensomhed. Der samles op på elevernes refleksioner i plenum.

Denne summeøvelse får eleverne til at reflektere over, hvilket ansvar andre omkring dén, der oplever ensomhed, har.

### IDÉGENERING 30 MIN LEKTION

I denne lektion får eleven kompetencerne til at skrive et manuskript.

Når vi skal udvikle en idé til en historie, skal vi bruge en forenklet aktantmodel, der hjælper os med at analysere og forstå dynamikken mellem hovedkarakter, deres vilje og den modstand, de står overfor i historien. Denne model fokuserer på de tre centrale elementer:



Hovedkarakter: Dette er den centrale karakter i historien, hvis mål og ønsker vi følger.

Vilje: Viljen repræsenterer hovedkarakterens ønsker, mål eller ambitioner i historien. Det er det, de stræber efter at opnå eller ændre.

Modstand: Modstanden er de hindringer, udfordringer eller modstandskræfter, som hovedkarakteren møder i deres forsøg på at opnå deres vilje.


Ved at fokusere på disse tre elementer kan vi analysere, hvordan hovedkarakterens vilje driver handlingen i historien og hvordan modstanden skaber spænding og konflikt. Dette giver os mulighed for at skabe karakterudvikling og en spænding i de udfordringer, de står overfor undervejs.

Eksempel:

Hovedkarakter: Dreng, 15 år

Vilje: Vil gerne med sine venner på spejderlejr

Modstand: Han har ingen penge

 **Opgavebeskrivelse:** Denne opgave deles op i 3 trin.

Trin 1) Træning

Slidet viser et billede af "Den grimme ælling" og "Pigen med svovlstikkerne". Brug dem som eksempler og spørg på klassen, om de kan finde hovedkarakter, vilje og modstand. Og hvordan oplever karaktererne i disse fortællinger ensomhed?

Trin 2) Skab en idé

Alle elever skal arbejde individuelt på at skabe deres egen fortællingsidé. Hver idé skal indeholde tre vigtige elementer: en hovedkarakter, en vilje (hvad ønsker hovedkarakteren at opnå eller ændre?), og en modstand (hvad står i vejen for hovedkarakterens mål?). Hovedkarakteren skal være på deres egen alder og opleve ensomhed.

### Trin 3: Deling af ideer

Hver elev skal præsentere deres idé for klassen. Idéerne skal præsenteres så simpelt som muligt og skal kunne beskrives på bare et par sætninger.

Imens eleverne deler deres ideer, skrives alles input op på tavlen for at skabe en liste over de forskellige ideer.

## SÅDAN SKRIVER DU ET MANUSKRIFT: 1 LEKTION


I denne lektion skal eleverne skrive deres eget manuskript. Deres manuskript skal tage udgangspunkt i en af deres ideer. Eleverne deles ind i grupper á 4-5. Eleverne får 5 minutter til at blive enige om en idé.

Manuskripterne skal udformes således, at de afspejler situationer, begivenheder eller følelser, som eleverne kan relatere til. De bør præsenteres på en realistisk måde og indeholde løsningsorienterede slutninger, der giver mulighed for at håndtere udfordringerne eller problemstillingerne på en meningsfuld måde. Manuskripterne skal handle om ensomhedsoplevelser, som eleverne kan genkende fra deres eget liv eller fra deres venners liv. Det er vigtigt, at de indeholder virkelighedsnære løsninger på de beskrevne problemer, så eleverne kan forstå og lære af dem. Det er kun på den måde, de kan føle en ægte forbindelse til emnet og drage meningsfulde læringserfaringer.



HER FINDER DU EN  
VIDEOGUIDE, DER  
KLÆDER DIG GODT PÅ TIL  
AT UNDERVISE I  
MANUSKRIFTOPSÆTNING



 **Opgavebeskrivelse:** Eleverne får én lektion til at skrive én sides manuskript, der tager udgangspunkt i deres historie om ensomhed. De arbejder sammen om at skrive det i deres grupper. Eleverne sættes først ind i manuskriptets præmisser. Her kan du tage udgangspunkt i talenoterne til PowerPointen.

 **Denne øvelse giver eleverne kompetencerne til selv at skrive og afkode et manuskript.**



**TIL OPSÆTNINGEN AF DERES MANUSKRIFTER, KAN ELEVERNE BRUGE GOOGLE DOCS, MEN VI ANBEFALER PROGRAMMET [WWW.CELTX.COM](http://WWW.CELTX.COM), HVOR DET GRATIS BLIVER SAT PROFESSIONELT OP. I BEGGE PROGRAMMER KAN ELEVERNE DELE DOKUMENTET MED HINANDEN OG REDIGERE I DET SAMMEN.**



## SÅDAN INDSPILLER DU EN FILM: 2 LEKTIONER

I disse to lektioner skal eleverne indspille deres egen film. Deres film tager udgangspunkt i deres manuskript og indspilles på deres mobiltelefoner. Før grupperne sendes ud til optagelse, går I igennem de gode råd til at optage en film.



**Denne øvelse lærer eleverne at producere deres egen film og afkode filmgenren.**

## KLIPPERUMMET: 1 LEKTION

Eleverne skal nu klippe deres optagelser sammen til en film. De har oftest selv programmer, de er vant til at bruge, men ellers kan du foreslå CapCut, iMovie eller WeVideo på SkoleTube. Du kan instruere grupperne i, at deres film skal have en titel og rulletekster. Du må gerne tilskynde eleverne til at være kreative, og de må gerne lege med lyde, effekter osv.



**VIL DU GERNE VÆRE  
KLOGERE PÅ IMOVIE?  
HER FINDER DU EN  
HURTIG VIDEOGUIDE**



## FILMPREMIERE: 1 LEKTION

Grupperne viser deres film én efter én. Efter hver filmvisning bedes de elever, der ikke har været med til at lave filmen, om at komme med et bud på, hvem der er hovedkarakter, hvad hans/hendes vilje er og hvad modstanden er.

Herefter kan I med hele klassen diskutere følgende:

- Hvem er filmens hovedkarakter: Diskutér i klassen, hvad vi ved om hovedkarakteren.
- Hvad er hovedkarakterens vilje? Hvilke ønsker eller mål har hovedkarakteren i filmen?
- Identificer modstanden: Find ud af, hvad hovedkarakteren står overfor, mens de forsøger at opnå deres mål. Hvad er de udfordringer eller problemer, de møder?
- Temaet om ensomhed: Diskutér, hvordan temaet om ensomhed afspejles i hver film. Hvilke elementer eller øjeblikke i filmen bringer dette tema til live?

Gennem denne analyse og diskussion får eleverne mulighed for at udforske, hvordan deres klassekammeraters film har formidlet temaet ensomhed, samt de forskellige karakterers oplevelser. Det vil også hjælpe med at forstå, hvordan man bruger film til at skildre hovedkarakterer, deres mål og de udfordringer, de står overfor.

Vi anbefaler, at du slutter af med at henvise til Headspace igen. Eleverne har i dag arbejdet med et følsomt emne, og det er vigtigt, de ved, hvordan de kan handle på det, hvis de selv eller nogen omkring dem oplever ensomhed.



## OPGAVE: GODE RÅD TIL DE VOKSNE

### 5 GODE RÅD TIL DE VOKSNE: 10 MIN

I løbet af dette projekt har eleverne udforsket og diskuteret unges oplevelser af ensomhed, og de har arbejdet hårdt på at forstå, hvordan det kan påvirke deres jævnaldrende. De har også bidraget med personlige perspektiver og empati, der har været en hjørnesteen i vores udforskning af dette svære og vigtige emne. For at afslutte klassens arbejde og forankre de indsigter, som eleverne har opnået, kan du nu udføre en øvelse, der skaber en bro mellem deres erfaringer og de voksne omkring dem. Denne øvelse drejer sig om at give eleverne mulighed for at dele deres viden og forhåbninger om, hvordan voksne, såsom forældre, lærere, pædagoger og trænere, kan støtte unge i at håndtere følelsen af ensomhed. Det er vigtigt at anerkende, at eleverne er eksperter i deres eget liv og har værdifulde indsigter at dele.



**Opgavebeskrivelse:** Del klassen op i mindre grupper af 3-4 elever.

**Diskussion:** Bed hver gruppe om at tænke tilbage på de temaer, de har arbejdet med om unges oplevelser af ensomhed i deres filmarbejde. Diskutér i gruppen, hvad voksne omkring dem kan gøre for at støtte unge, der føler sig ensomme.

**Udvikling af Gode Råd:** I hver gruppe skal eleverne udvikle tre konkrete og brugbare råd til voksne baseret på deres diskussioner. Disse råd skal afspejle, hvad eleverne mener, er vigtigt for voksne at vide og gøre i sådanne situationer. Rådene skal være specifikke, realistiske og hjælpe voksne med at handle.



Præsentation: Når grupperne har udarbejdet deres tre gode råd, skal de præsentere dem for hele klassen. I præsentationen skal eleverne forklare, hvorfor de har valgt disse råd, og hvordan de tror, de kan hjælpe unge i deres ensomhedsoplevelser.



**Denne øvelse lader eleverne reflektere over, hvordan voksne kan støtte unge, der oplever ensomhed. Eleverne vil dele deres egne perspektiver og forventninger til voksne i disse situationer.**

## ***Kræftdrengen*** af Sigrid Marie Eltved Krogsgård

Jeg går ned ad gangen og kigger mig nervøst omkring på min nye skole. Mor ville gerne følge mig herhen, men jeg har plaget hende så længe om at lade være, at hun til sidst gav op og lod mig gå alene. Jeg finder mit klasseværelse. Timen skal lige til at starte, da jeg efter et par dybe vejtrækninger træder ind.

Min nye klasselærer, Peter, spørger, om jeg vil præsentere mig selv, men jeg ryster på hovedet. Selvom jeg mest kigger ned på mine fødder, kan jeg mærke mine nye klassekammerater glo.

*Mon de kan se det? Se, at jeg ikke er som dem?*

Peter peger på en plads ved siden af en mørkhåret dreng med brune øjne. Drengen smiler venligt til mig, og jeg slapper lidt af.

*Selvfølgelig kan de ikke se det.*

De første timer går fint. Men så skal vi have idræt. Jeg går ned i gymnastiksalen og sætter mig på bænken for at se på de andre.

“Skal du ikke være med, Tobias?” råber Marco fra den anden ende af salen.

“Nej, jeg kom galt af sted i påskeferien, så jeg må ikke,” lyver jeg og får en klump i halsen. Jeg tager mig til knæet, så alle tænker, det er det, jeg har ondt i.

En lærer kommer ind. Det er ikke den lærer, som mor og jeg talte med, før jeg startede.

Marco kommer over. Han skærer ansigt. ”Det er My,” hvisker han. ”Hun er vikar og pænt streng.”

Som på signal klapper My i hænderne. “Okay, I skal op at stå. Vi skal spille fodbold i dag. Er der nogen, der ikke kan være med?”

Jeg rækker hånden op.

“Hvorfor kan du ikke det?” spørger My.

“Jeg har slået mit knæ rigtig slemt, så jeg må ikke være med for min læge.” Det er kun en lille løgn. Den sidste del er jo sand, jeg må ikke lave idræt lige efter en behandling.

“Ej, den må du altså længere ud på landet med. Ingen pjæk i mine timer. Du kan være målmand,” siger My fast.

“Okay,” siger jeg og rejser mig usikkert, for hvad kan jeg ellers gøre? Jeg vil ikke sige sandheden, jeg vil ikke have, mine nye venner finder ud af sandheden.

Allerede efter et kvarter på banen har jeg det ret dårligt, det snurrer i fødderne og prikker for mine øjne. "Må jeg gå på toilettet?" spørger jeg for at få en pause. Jeg kan snart ikke holde til mere.

"Kan du ikke vente lidt?" spørger My. "Der er snart pause."

"Ok," mumler jeg og går ind på banen igen for at spille videre.

I flere minutter går det fint. Forsvaret på mit hold gør, jeg får en tiltrængt pause. Mit hoved snurrer, og jeg har en sur smag i munden.

"Tobias! Pas på!" råber en fra mit hold så pludselig.

Jeg ser op og får øje på Marco, der kommer løbende mod mig med bolden. Jeg må tage mig sammen. Han må ikke score. Jeg stiller mig parat i målet, håber på, at forsvaret klarer den.

Men Marco er hurtig og med et er han lige foran mig. Han skyder hårdt. Bolden flyver gennem luften. Jeg kaster mig mod den, og den rammer mig lige i maven.

Det er alt, der skal til. To sekunder efter brækker jeg mig ud over gulvet.

Rundt om mig gisper alle. Flere af pigerne råber: "Ad."

My skælder mig ud for at ikke at sige, jeg har det dårligt, men jeg kan se, hun har dårlig samvittighed. Hun sender mig hjem.

Hjemme lægger jeg mig ind på min seng og sukker dybt. Jeg er træt af det hele. Den pisselorte kræft. Har igen ødelagt det hele. Det var så pinligt, at jeg brækkede mig på første skoledag foran hele klassen. Det er, som om det aldrig vil stoppe. Jeg vil for altid være anderledes. Være kræftdrengen. Jeg er 14 år, og min mor følger mig stadig rundt til alt. Ingenting må jeg være med til, og jeg kan heller ikke engang klare et sølle målmandsjob. I morgen må jeg tage mig sammen og gøre det bedre.

I morgen.

Næste dag i skolen skal vi spille rundbold i fritimen. Jeg må ikke være med, men det er jeg ligeglad med. Jeg vil ikke have, de andre skal synes, jeg er for underlig. Min opgave bliver at være stopper. Det er til at klare, bilder jeg mig selv ind og klemmer ballerne sammen. Mine tanker kører i loop: *Jeg vil være som de andre. Jeg vil være som de andre. Jeg vil være som de andre.*

Jeg prøver at holde mig i gang og gøre det så godt, jeg kan, men det går ikke. Selvom jeg endda kun skal forsøge at gribe en bold. Flere gange fumler jeg med den og taber den, så flere på

mit hold bliver sure. Til sidst har jeg kvalme, og mine ben ryster under mig. Pludselig sejler det hele. Mine ben forsvinder under mig, og alt bliver sort.

Da jeg vågner lidt efter, står alle og kigger på mig.

“Er du okay? Hvad sker der? Er der noget galt? Skal vi ringe 1.1.2?” lyder det fra mine urolige klassekammerater.

Heldigvis dukker min klasselærer Peter op. “Vi tager den lige med ro! I kan godt begynde at spille igen. Jeg skal nok tage mig af Tobias.”

“Vi må vist hellere få dig til tjek på hospitalet. Det er anden gang på to dage, du får det skidt.” siger Peter.

“Nej, jeg har det fint. Jeg skal bare lige op og stå” siger jeg desperat.

“Nej, du skal på hospitalet nu,” siger han fast. ”Kom, jeg har ringet til din mor.”

“Okay” siger jeg opgivende og al kraft siver ud af mig. Hvorfor fanden er det også mig, der har fået den fandens sygdom?

Mine klassekammerater går nølende væk. Men Marco med sine varme brune øjne bliver hængende lidt.

“Hvad glør du på?” siger jeg hårdt.

Marco bliver ikke sur eller skrider. “God bedring,” siger han bare.

Jeg er så træt, da jeg ankommer til hospitalet. Jeg ænser knap nok, at jeg bliver ført ind på en stue og lagt i en seng. Mine øjenlåg er tunge, og jeg falder i søvn, så snart mit hoved rammer den hvide hospitalspude.

Da jeg vågner, er det første, jeg ser, min mors bekymrede øjne. Dem kender jeg så godt. Sådan har hun kigget på mig de sidste to år. “Jeg troede, jeg var klar til et nyt liv, kemoen er snart slut, et nyt liv skulle begynde. Ny skole, nye venner, ikke mere kræftdreng.” Jeg kan mærke tårer presse sig på, det hele føles så håbløst.

“Jeg ved det godt,” siger mor med blanke øjne.

Min læge, hr. Krogh, kommer ind på stuen. Han har været min læge i to år, og jeg ved stadig ikke, hvad han hedder til fornavn. Han kigger på mig med et skævt smil. “Tobias, Tobias, Tobias.”

Jeg ved, hvad han vil sige. Så jeg siger det samtidig med ham, vrængende: “Du skal passe på dig selv.”

Han griner til mig “Ja, det har jeg vist sagt før, men jeg mener det”.

Mor og hr. Krogh går ud på gangen, og jeg vender mig ned i puden og lader tårerne løbe ned i betrækket.

Døren knirker igen. Først tror jeg, det er mor eller hr. Krogh igen. Men det er Marco, der kommer ind, han har en isbjørnebamse i hånden. Han kigger først genert på mig, før han nærmest hvisker.

“Jeg havde engang en sygdom i tarmen.”

“Øh, okay, og hvad så?” Jeg prøver at lyde så cool som muligt, men jeg ved godt, at det er for sent at være cool nu.

“Så jeg ved, hvordan du har det.” Marco smiler prøvende.

“Hvordan?” spørger jeg.

“Jeg kender følelsen. Jeg ved, hvordan det er at være bange for at miste noget. Jeg var bange for at miste mine venner og min familie.”

“Det er jeg på en måde også. Jeg vil ikke være ham kræftdrengen. Jeg vil bare være mig. Mig som kan spille fodbold og rundbold som alle andre.”

“Det forstår jeg godt. Men du mister altså ikke nogen, kun hvis du ikke siger noget,” siger Marco. ”Skal vi sige det til klassen? Sammen?”

“Ja.” Nu smiler jeg bredt.

Lidt efter får jeg lov til at tage hjem. Næste morgen mødes Marco og jeg på skolen. Jeg har gåsehud og sommerfugle i maven, men Marco er lige ved siden af mig hele tiden. Vi går ind i klassen og stiller os foran klassen. Peter kigger op, og det er, som om han ved, hvad vi vil. Så han smiler og nikker til os. Marco og jeg kigger ud på klassen. Nu skal de have det hele at vide. Jeg kan mærke det i maven. Jeg er ikke længere kræftdrengen. Nu er jeg drengen fuld af kræfter.

# SPØRGSMÅL TIL "KRÆFTDRENGEN" AF SIGRID MARIE ELTVED KROGSGÅRD

- Hvad føler hovedkarakteren, Tobias, når han begynder på sin nye skole?
- Hvorfor beslutter Tobias at skjule sin sygdom for sine klassekammerater?
- Hvordan reagerer Tobias' klassekammerater på, at han kaster op under idræt?
- Hvordan ændres Tobias' syn på sig selv og hans sygdom, da Marco viser forståelse og deler sin egen oplevelse?
- Hvordan hjælper Marco Tobias med at tackle sin ensomhed og usikkerhed?
- Hvordan ændres Tobias' opfattelse af sig selv og sin sygdom, da han deler sin oplevelse med klassen - og hvordan?
- Hvorfor er det vigtigt for Tobias at dele sin oplevelse med klassekammeraterne?
- Hvordan ændres Tobias' forhold til sine klassekammerater efter at have delt sin oplevelse?
- Hvordan kan vi undgå, at nogen føler sig ensomme eller anderledes på grund af personlige udfordringer eller sygdom?
- Hvad kan vi lære af Tobias' historie om at støtte og inkludere dem, der har brug for det i vores samfund og skoler?





Navn: Lis

# Dagbog

Kære dagbog

Jeg føler mig sådan udenfor i skolen for tiden. Det er som om, alle har deres egne små grupper, deres egne hemmeligheder, og jeg står bare her og kigger på det hele udefra.

I dag i kantinen prøvede jeg at sætte mig ved et bord med nogle piger fra klassen. Jeg smilede og sagde hej, men de ignorerede mig totalt og fortsatte bare med at snakke om noget, som jeg ikke engang forstod. Det er som om, jeg ikke taler det samme sprog som alle andre.

Navn:

---

---

# Dagbog

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# “GRY” INSTRUERET AF LIV LUNDHOLM PEDERSEN



# FILM ON HEADSPACE



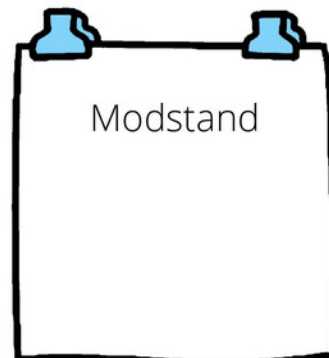
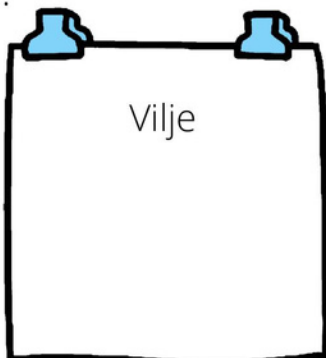
# POWERPOINT TIL TEMADAG



# Manuskripter - tips og tricks

## Sådan starter du:

- Din historie skal indeholde: 1) en hovedperson, 2) en vilje, 3) en modstand.
- **Hovedperson:** Din historie skal have en hovedperson. Vælg en, der ligner dig selv. I har ikke mulighed for at hyre en skuespiller eller klæde jer ud som rumvæsner.
- **Vilje:** Hvad vil din hovedperson gerne opnå? Få en ny ven? Vinde fodboldturneringen? Eller? Hovedpersonen skal have en vilje. Det er dette, der driver historien frem.
- **Modstand:** Din hovedperson vil godt opnå noget, men der er noget/nogen/en udfordring, der står i vejen for dette. Hvad er modstanden i din historie?



## Det **skal** du have med:

- Miljø: Inden hver scene, skal du skrive, hvor den foregår. Dette skal du gøre hver gang filmen skifter lokation.
- Inden alle replikker, skal der stå, hvem der siger dem.
- Beskriv alle bevægelser!
- Husk at vi i filmen ikke kan høre, hvad folk føler, så det skal vi kunne høre og se i det personerne siger, i deres mimik og kropssprog.

## Nu skal du i gang med at skrive:

- Dit manuskript skal skrives i programmet celtx.com. Du kan både logge ind med uni login og din egen mail.
- Du kan kun have et manuskript i gang af gangen i den gratis version af celtx.com.
- Se eksempel på næste side.





**Scene Heading:** Her skriver du, hvilket nummer scene det er, samt hvor den foregår. Det gør du hver gang, du skrifter scene.



**Action:** Her beskriver du, hvad sker der i scenen.

**SCENE 1: PÅ DISKOTEKET**

Freja træder ind på diskoteket og spejder efter Silas. Efter et par sekunder ser hun ham og går derover.

FREJA  
Jeg troede vi skulle følges

SILAS  
Hvad?

FREJA (RÅBER)  
Jeg troede vi skulle følges.

SILAS  
Nå ja, men så skrev Sara, at hun allerede var herinde, så jeg cyklede direkte herind. Det er vel ligemeget?

FREJA  
Ja, men..

Pludselig står Sara ved siden af Silas. Hun holder en øl i hver hånd.

SARA (AFBRYDER FREJA)  
Den ene bartender var totalt lækker. Her.

Sara rækker den ene øl til Silas uden at hilse eller se på Freja.

SILAS  
Årh, ham må jeg se.

Silas tager i mod øllen, griner og går med Sara. Freja står alene tilbage.

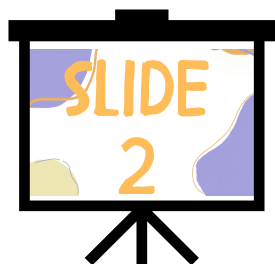


**Character:** Navnet på den person, der siger noget.



Projektet er lavet i samarbejde med **Headspace**, som hjælper børn og unge blandt andet med at komme ud af ensomhed.

# TALENOTER TIL SLIDES



## Dagens program:

I dag skal vi lave film om ensomhed. Derfor starter vi dagen ud med at snakke om, hvad det vil sige at opleve en følelse af ensomhed og hvordan ensomhedsfølelsen kan opstå. Her skal vi også snakke om, hvad man kan gøre, hvis man oplever ensomhed og hvem man kan snakke med. Hertil skal vi snakke om filmen "Gry". Derefter skal I lære, hvordan man skriver et manuskript samt skrive jeres eget manuskript til jeres film. Når jeres manuskripter er færdige, skal I ud og filme det, I har skrevet. I skal også selv klippe og redigere jeres optagelser sammen, før vi til sidst ser dem på klassen. Vi slutter dagen af med, at I skal lave nogle gode råd til de voksne om, hvad de kan gøre for at hjælpe unge, der oplever ensomhed.



## Hvad er ensomhed?:

Ensomhed er en følelse, der kan opstå når som helst. Det er ikke følelse, der har noget at gøre med, om man har venner eller ej. Man kan endda godt have venner og stadig opleve en følelse af ensomhed. Følelsen kan opstå, selvom man er sammen med sine aller tætteste venner, og når den her følelse rammer, kan det føles som om, at der ikke er nogen tæt på en.

Når man oplever ensomhed, så føles det som om, du er den eneste i verden med de tanker og bekymringer, du har. Derfor kan det også føles rigtig svært at åbne op, hvis man måske er bange for, at andre ikke vil kunne forstå en. Men det er netop derfor, at det er vigtigt at tale om det.

Jo mere vi taler om det, jo mere vil vi opleve, at vi ikke er alene med vores bekymringer, og at andre godt kan forstå dem.

**Ensom** og **alene** er to ord, der ofte bliver sat sammen. Men de har to vidt forskellige betydninger. Alene er en tilstand. Det vil sige, at du godt kan være alene uden at du oplever en følelse af ensomhed. Det kan fx være når man spiller computer eller læser en bog. Ensomhed er en følelse. Det er en følelse, som alle kommer til at opleve på et tidspunkt. At være ensom er lige så naturlig en følelse som at være glad eller vred. Men det er særligt, når ensomhed bliver en vedvarende følelse, vi skal være opmærksomme og reagere på den.



#### **Hvornår kan følelsen af ensomhed opstå?:**

Ensomhedsfølelsen kan opstå af mange årsager. Nogle af de ting, der fx kan føre til denne følelse er, hvis ens forældre er blevet skilt eller hvis der er sket et dødsfald i familien. Følelsen kan også opstå, hvis man starter i en ny klasse. Her kommer man måske ind et sted, hvor folk allerede har deres faste vennegrupper og man føler, at man skal arbejde sig ind i et nyt fællesskab. Det kan også være, når man er flyttet hjemmefra og skal stå på egne ben for første gang. Coronanedlukningen førte også til, at mange oplevede ensomhed. Her var det svært for folk at dyrke de fællesskaber, de havde, hvilket også kan føre til en ensomhedsfølelse.



### **Hvad er Headspace?:**

Headspace er et sted, hvor unge kan få rådgivning om ensomhed. Headspace ønsker en åben samtale om følelser og bekymringer ved at anerkende, at det nogle gange kan føles som om, man er den eneste i verden med de specifikke tanker og bekymringer, man bærer rundt på. De understreger vigtigheden af at bryde den følelse af isolation og ensomhed ved at opfordre folk til at tale om det, uanset hvor svært det kan være.

I deres rådgivning og samtaler med unge skaber de en tryk og støttende atmosfære, hvor alle kan føle sig i stand til at åbne op om deres indre tanker og bekymringer uden frygt for at blive dømt eller misforstået. Headspace tilbyder unge et sted, hvor de kan dele deres tanker og bekymringer, og hvor man kan få hjælp til at forstå og håndtere de udfordringer, de står overfor. På denne måde søger Headspace at nedbryde tabuet omkring følelser og bekymringer og skabe en følelse af samhørighed og fællesskab blandt dem, der søger hjælp og støtte. Alle unge kan henvende sig til Headspace, som altid har anonym rådgivning.



### **Diskussion om filmen "Gry":**

I har set filmen "Gry". I den her øvelse skal I tage hjælper-rollen på. I skal i 4 grupper diskutere, hvad I ville gøre for at hjælpe Gry, hvis I var henholdsvis Grys lærer, Grys forældre, Grys bror eller Grys klassekammerater. Vi samler op på klassen.



### **Hovedkarakter, vilje og modstand:**

I alle historier skal der være en hovedkarakter, en vilje og en modstand. Det er de tre ting, der er hovedingredienserne i enhver fortælling. Når vi først har fundet de tre ting, kan vi bagefter begynde at bygge resten af historien op.

**Hovedkarakter:** Hvem handler filmen om? Sørg for at vælge en hovedkarakter, der ligner jer selv aldersmæssigt.

**Vilje:** Hvad vil hovedkarakteren? Der skal være noget, som får hovedkarakteren til at handle/gøre noget.

**Modstand:** Hvad er modstanden på den vilje? Hvis hovedkarakteren opnår sin vilje med det samme, bliver det en meget kort og kedelig film.

Eksempel:

**Hovedkarakter:** Dreng, 15 år

**Vilje:** Vil gerne med sine venner på spejderlejr

**Modstand:** Har ingen penge



### **Eksempler på hovedkarakter, vilje og modstand:**

Her skal vi prøve at finde hovedkarakter, vilje og modstand. Hvem er hovedkarakteren i "Den grimme ælling"? Hvad er hovedkarakterens vilje? Og hvad er modstanden? Hvordan oplever hovedkarakteren ensomhed? Stil samme spørgsmål til "Den lille pige med svovlstikkerne".



### **Tips og tricks til at skrive manuskript:**

Manuskripterne skal udformes således, at de afspejler situationer, begivenheder eller følelser, som eleverne kan relatere til fra deres eget liv eller oplevelser i deres omgivelser. De bør præsenteres på en realistisk måde og indeholde løsningsorienterede slutninger, der giver mulighed for at håndtere udfordringerne eller problemstillingerne på en meningsfuld måde.

Manuskripterne skal handle om ensomhedsoplevelser, som eleverne kan genkende fra deres eget liv eller fra deres venners liv. Det er vigtigt, at de indeholder virkelighedsnære løsninger på de beskrevne problemer, så eleverne kan forstå og lære af dem. Det er kun på den måde, de kan føle en ægte forbindelse til emnet og drage meningsfulde læringserfaringer.

**Kun det, som kan ses og høres:** Manuskriptet skal fokusere udelukkende på, hvad der skal ses og høres i filmen. Vi ved ikke hvad karaktererne føler og tænker. Det skal derfor vises på andre måder såsom i mimik, kropssprog osv.

**Følelser gennem handling og dialog:** Eleverne skal lægge vægt på dialogen i deres manuskript. Dialog er et stærkt værktøj til at vise karakterernes følelser og relationer. Der skal skrives dialoger, som viser den måde, eleverne selv snakker på, og personerne i manuskriptet kan vise, hvordan de har det med hinanden.

**Begrænset antal karakterer:** Da eleverne kun skal skrive og filme en enkelt scene, er det vigtigt at begrænse antallet af karakterer. Dette hjælper med at fokusere på udviklingen af karakterernes følelser og forhold inden for en kort tidsramme.



**Vis, ikke fortæl:** I stedet for at bruge direkte beskrivelser af karakterernes følelser, skal eleverne vise dem gennem handling, kropssprog, mimik og toneleje. Dette fremmer kreativ tænkning og visuel storytelling.



### **Tips og tricks til optagelse:**

**Hold din telefon vandret:** For at undgå lodrette sorte søjler på begge sider af din video og sikre en god optagelse, skal du holde din telefon vandret under optagelsen. Dette passer bedre til de fleste skærme og gør din film nemmere at se.

**Tænk over belysningen:** Lysforhold er afgørende. Optag på tidspunkter af dagen med gode lysforhold, især hvis du filmer udendørs.

**Undgå digital zoom:** Undgå at bruge digital zoom, da det ofte resulterer i slørede optagelser. For at bevare detaljerne i billedet, skal du gå tættere på motivet med kameraet.

**Stabiliser optagelsen:** For at få rolige og stabile billeder, skal du undgå overdrevne bevægelser under optagelserne.

**Variér dine kameravinkler:** Overvej at bruge skud fra bag skuldrene, når to personer har en samtale, for at fange begges perspektiver.

**Optag tæt på den talende person eller personer:**

Selvom telefonkameraerne er af høj kvalitet, er mikrofonerne ofte ikke ret gode. Derfor skal I stå tæt på den person, der har en replik, og skuespillerne skal huske at tale højt.

Gennemgå alle optagelserne, før I beslutter jer for, at I er færdige med klipningen.



**Premiere:**

Nu skal vi se jeres film. Efter hver film skal vi høre fra alle, der ikke har været med til at lave den film, vi lige har set, hvad deres bud er på hovedkarakter, vilje og modstand i filmen. Når I ser filmene, skal I også tænke på, hvordan den viser ensomhed. Er der nogle særlige øjeblikke i filmen, der bringer ensomhed til live? Det samler vi også op på efter hver film.



**Gode råd til de voksne:**

Voksne har også et ansvar for at hjælpe jer, hvis I oplever ensomhed. Derfor må I gerne stille krav til os, og vi vil også gerne høre, hvad vi kan gøre bedre. Derfor skal I nu snakke sammen I jeres grupper om, hvordan vi bedst kan hjælpe jer. Det kan både være lærere, forældre eller jeres fodboldtræner, I tænker på, når I laver disse råd. Vi samler op på klassen.



## SAMTALEKORT TIL DE VOKSNE

### SAMTALEKORT OM UNGE OG ENSOMHED: UDARBEJDET AF UNGE TIL DISKUSSION MELLEM VOKSNE. FRA PROJEKT EN SOM MIG [ENSOMME MIG]

Disse samtalekort indeholder hvert et udsagn fra unge om, hvordan voksne kan støtte dem. Kortene er designet som et redskab til voksne, der ønsker at engagere sig i meningsfulde samtaler om, hvordan de bedst kan støtte unge i deres kamp mod ensomhed.

Unge står ofte overfor en bred vifte af udfordringer i deres liv, og det er vigtigt, at voksne er lydhøre og forstående. Ved hjælp af disse samtalekort kan I tage fat på de emner, der betyder mest for de unge. Kortene guider jer i at reflektere over, hvordan I kan forstå, støtte og styrke de unges mentale trivsel.

SAMTALEKORT OM UNGE OG ENSOMHED: UDSAGN FRA UNGE TIL  
DISKUSSION MELLEM VOKSNE. FRA PROJEKTEN SOM MIG [ENSOMME MIG]

“VI VIL GERNE HAVE, AT  
DE VOKSNE PAKKER  
BERØRINGSANGSTEN VÆK  
OG SNAKKER MED OS OM  
DE SVÆRE TING”

HVORNÅR SYNES  
DU, DET ER SVÆRT  
AT TAGE KONTAKT  
TIL EN UNG, DER  
VIRKER TIL AT  
HAVE DET SVÆRT?

HVORDAN KAN DU  
BLIVE BEDRE TIL AT  
PAKKE  
BERØRINGSANGSTEN  
VÆK?

Sæt jer sammen i grupper eller to og to, og del kortene ud. Brug dem som udgangspunkt for diskussion om unges oplevelser af ensomhed og de udfordringer, de står overfor. Husk, der findes ikke forkerte svar – det handler om at skabe åbne og givende samtaler om vigtige emner.

EN SOM MIG



ENSOMME MIG



SAMTALEKORT OM UNGE OG ENSOMHED: UDSAGN FRA UNGE TIL  
DISKUSSION MELLEM VOKSNE. FRA PROJEKTEN SOM MIG [ENSOMME MIG]

“VI VIL GERNE HAVE, AT  
DE VOKSNE SPØRGER IND  
OG VISER INTERESSE”

HVOR OFTE  
HUSKER DU AT  
SPØRGE IND TIL DE  
UNGE?

HVORDAN KAN DU  
SIKRE DIG, AT DE UNGE  
FØLER SIG SET AF DIG?

Sæt jer sammen i grupper eller to og to, og del kortene ud. Brug dem som udgangspunkt for diskussion om unges oplevelser af ensomhed og de udfordringer, de står overfor. Husk, der findes ikke forkerte svar – det handler om at skabe åbne og givende samtaler om vigtige emner.

EN SOM MIG



sundmedkultur



Brønderslev  
Forfatterskole



ENSOMME MIG



SAMTALEKORT OM UNGE OG ENSOMHED: UDSAGN FRA UNGE TIL  
DISKUSSION MELLEM VOKSNE. FRA PROJEKTEN SOM MIG [ENSOMME MIG]

“VI VIL GERNE HAVE, AT VI  
ALLE FØLER OS SOM EN DEL AF  
FÆLLESSKABET, NÅR I LAVER  
GRUPPER, ARRANGEMENTER OG  
ANDRE FÆLLESAKTIVITETER”

HVORDAN SØRGER  
DU FOR, AT ALLE  
FØLER SIG  
INKLUDEREDE I  
FÆLLESAKTIVITETER?

KAN DET VÆRE EN  
UDFORDRING AT SKABE  
INKLUDERENDE  
RAMMER? HVIS JA,  
HVORDAN FORBEDRER  
VI OS SÅ?

Sæt jer sammen i grupper eller to og to, og del kortene ud. Brug dem som udgangspunkt for diskussion om unges oplevelser af ensomhed og de udfordringer, de står overfor. Husk, der findes ikke forkerte svar – det handler om at skabe åbne og givende samtaler om vigtige emner.

EN SOM MIG



sundmedkultur



Brønderslev  
Forfatterskole



ENSOMME MIG



SAMTALEKORT OM UNGE OG ENSOMHED: UDSAGN FRA UNGE TIL  
DISKUSSION MELLEM VOKSNE. FRA PROJEKTEN SOM MIG [ENSOMME MIG]

“VI VIL GERNE HAVE HJÆLP  
TIL AT SØGE PROFESSIONEL  
HJÆLP, HVIS VI HAR BRUG  
FOR DET”

HVORDAN  
HJÆLPER VI MED  
AT GØRE DET  
SYNLIGT FOR DE  
UNGE, HVOR DE  
KAN SØGE HEN,  
SELV HVIS DE  
IKKE HAR SPURGT  
OM HJÆLP?

VED DU, HVOR DU  
KAN HJÆLPE UNGE  
MED AT SØGE HEN,  
HVIS DE HAR BRUG  
FOR HJÆLP?

Sæt jer sammen i grupper eller to og to, og del kortene ud.  
Brug dem som udgangspunkt for diskussion om unges  
oplevelser af ensomhed og de udfordringer, de står  
overfor. Husk, der findes ikke forkerte svar – det handler  
om at skabe åbne og givende samtaler om vigtige emner.

EN SOM MIG



ENSOMME MIG





EN SOM MIG



ENSOMME MIG



EN SOM MIG



ENSOMME MIG





EN SOM MIG



sundmedkultur



Brønderslev  
Forfatterskole



ENSOMME MIG

# OM EN SOM MIG [ENSOMME MIG] OG PROJEKTETS FORMÅL

Vi står midt i en trivselskrise – kunsten kan måske hjælpe os ud.

Ungdommen er for tiden under pres. Alle steder hører vi om, hvordan de mistrives og føler sig ensomme.

Disse udfordringer ønskede vi med projektet **En som mig [ensomme mig]** at undersøge nærmere. Derfor lagde vi en plan om at besøge en række 8. klasser fordelt i hele Nordjylland for sammen med dem at arbejde med det svære emne. Vi ønskede at undersøge, om det at arbejde med litteratur og film kunne hjælpe til at åbne en dialog om de svære følelser, som de unge oplever.

Vores udgangspunkt for dette projekt var, at de unge ville kunne bruge litteraturen og filmen som et redskab til at skabe bedre trivsel i klasserne. Headspace og GRIB har været involveret i projektet siden opstarten og de har tilføjet en viden og en faglighed, som vi brugte, da vi udformede projektet.

Vi endte med at besøge 35 nordjyske 8. klasser, og vi oplevede gang på gang, hvordan de unge engagerede sig og fordybede sig i arbejdet – og hvordan der kom nogle rigtig fine og personlige historier frem. Eleverne brugte litteraturen og filmen til at udtrykke de oplevelser, de selv har haft om ensomhed, og projektet var med til at skabe nogle gode dialoger om ungdomslivet i dag og om, hvad der er på spil i forhold til trivslen.

I løbet af projektets levetid blev det mere og mere tydeligt, at det er væsentligt, at vi vender fokus væk fra de unge selv og over mod de voksne, der omgås de unge. Vi må ikke bede de unge om selv at finde ud af, hvordan de skal komme ud af ensomheden, men i stedet skal vi stille nogle krav til, hvordan de voksne behandler og hjælper de unge, der oplever ensomhed.

I de rapporter og undersøgelser, der lige nu offentliggøres om unges trivsel, bliver det samme billede tegnet; det er et samfundsmæssigt problem, at så mange mistrives. Vi skal både se på skolesystemer og samfundsstrukturer for at finde en løsning.

Med projektet **En som mig [ensomme mig]** har vi givet vores bud på, hvordan man kan arbejde med emnet ensomhed igennem litteraturen og filmen. Det er et lille skridt i den rigtige retning, og vi håber, der er mange, der i fremtiden vil bruge vores undervisningsmateriale.

## Louise Eltved Krogsgård & Marie Weiergang



**Projektet er støttet af KulturKANten fra puljen: Sund med kultur – Signaturprojekter.**

### **KulturKantens beskrivelse af puljen:**

Formålet med indsatsområdet er gennem brug af kunst og kultur at forbedre nordjyske borgeres sundhed i bred forstand og skabe nye arbejdsområder for kunstnere. Vi ved fra flere undersøgelser fra blandt andet WHO, at kunst og kulturelle aktiviteter har betydning i forhold til sundhed, trivsel og livskvalitet for både børn, unge, voksne og ældre.

Vi tror på, at vi gennem kultur og kunst kan være med til at løse nogle af de moderne problemstillinger omkring stress, angst andre psykiske lidelser, ensomhed eller socialt pres. Kulturaftalen skal derfor være med til at stimulere til innovativ og aktiv brug af kunst og kultur i eksempelvis sundhedsvæsenet og samtidig give mulighed for, at udøvende kunstnere får mulighed for at udvikle sig, skabe nye projekter, finde nye markeder og realisere sig selv gennem kultur og kunst.





# PROJEKTETS PARTNERE



## FilmMaskinen

FilmMaskinen er Den Nordjyske Filmskole, og det er det eneste sted nord for Aarhus, hvor unge kan uddanne sig indenfor film.

FilmMaskinen underviser alle unge nordjyder, der interesserer sig for film. Skolen har to hold af unge filmmagere, der er imellem 13 og 25 år, som går på skolen i Frederikshavn. Derudover leverer FilmMaskinen undervisningsforløb og workshops ud til andre skoler og uddannelsesinstitutioner i hele Nordjylland. Skolen har erfaring med at arbejde både i folkeskoler, på gymnasier, efterskoler og andre institutioner. FilmMaskinen samarbejder i øvrigt med andre aktører, der arbejder med unge og film eller andre kunstgenrer. FilmMaskinen har gode erfaringer med at undervise i folkeskoler, på efterskoler og ungdomsuddannelsesinstitutioner i hele Nordjylland. FilmMaskinen tilbyder undervisning, der er meget praksisnær og som fungerer som et godt supplement til den almindelige klasseundervisning. FilmMaskinen har flere undervisere, der har gode kompetence indenfor udvikling og implementering af undervisningsforløb og nye projekter. Disse undervisere har alle erfaring fra filmbranchen og de arbejder kunstnerisk og kreativt med film og undervisning.



## Brønderslev Forfatterskole

Brønderslev Forfatterskole er et talentudviklingsforløb for unge i alderen 13-20 år, der drømmer om at blive forfatter og udvikle ordets magi. Brønderslev Forfatterskoles kerne er et skriveophold, som finder sted i sommerferien og samler 70 unge talenter, der bliver opdelt på 6 hold. Her udforskes genrer som noveller, fantasy, essays og poetry slam, undervist af nogle af landets mest dygtige børne- og



og ungdomsforfattere. På Brønderslev Forfatterskole er det forfatterne selv, der håndplukker de elever, der får æren af at deltage i årets hold. Efter endt ophold fortsætter samarbejdet, hvor eleverne finpudser og redigerer deres tekster i tæt samarbejde med deres forfatter-mentorer. Alle elevernes tekster samles i en antologi, hvor i det herefter bliver udgivet. Ansøgningsperioden åbner i april, og sidst i maj modtager ansøgerne svar på, om de har fået en af de eftertragtede pladser. Ansøgningen skal indeholde en skrevet tekst samt en motiveret ansøgning. Det er værd at bemærke, at der hvert år er flere ansøgere, end der er pladser. Udover sommeropholdet arbejder Brønderslev Forfatterskole hele året rundt på at opbygge et netværk, både online og fysisk. Dette inkluderer samarbejde med landets biblioteker, kreativt iværksætteri og bred talentudvikling. Brønderslev Forfatterskole har eksisteret i 20 år, og har flere anerkendte navne på listen af udgivne forfattere, bl.a. Zakiya Ajmi, Emma Elisabeth Nielsen og Saynab Farah Dahir m.fl.

Brønderslev Forfatterskole er støttet af Slots- og Kulturstyrelsen og Brønderslev Kommune.

---

For at skabe de bedst mulige rammer til dette projekt har **En som mig [ensomme mig]** modtaget vejledning og sparring fra projektets samarbejdspartnere hos Headspace i Aalborg og fra konsulent Lone Nedergaard fra GRIB. Sparring fra Headspace og GRIB har været med til at forme vores tilgang til projektet og har givet os perspektiver på den vigtige samtale. Begge partnere har holdt os fast på, at unge er eksperter i deres eget liv, og det har været med dét udgangspunkt, vi har arbejdet med oplevelserne af ensomhed.



Headspace er et rådgivningstilbud, hvor unge mellem 12-25 år kan dele deres tanker med rådgivere helt gratis og anonymt. Uanset om det handler om tankemylder, konflikter, trished, ensomhed, seksualitet, selvværd, præstationspres, mobning eller andre udfordringer, så er døren altid åben hos Headspace. De er eksperter i at hjælpe unge med at sætte ord på det, der er svært, og de tror på, at hver person selv bedst ved, hvad de har brug for. Med frivillige rådgivere i alle aldre, er Headspace dedikeret til at lytte med et fordomsfrit øre og give støtte i at finde svar og vejledning. Samtaler kan være anonyme, men følges nøje, og Headspace er akkrediteret af RådgivningsDanmark, hvilket betyder, at rådgivningen har været igennem en kvalitetsvurdering af, hvorvidt tilbuddet lever op til en række fælles standarder for rådgivningstilbud. Kort sagt: hos Headspace er der nogen at tale med, når unge har brug for det. Eleverne får ligeledes kendskab til HeadSpace i forbindelse med undervisningen, så de selv kan søge yderligere hjælp og vejledning, hvis de har brug for det. Headspace Aalborg tilbyder gratis anonyme samtaler for dem, der har brug for nogen at tale med.

Headspace tilbyder gratis og anonyme samtaler for dem, der har brug for nogen at tale med. Man kan både dukke op i deres lokaler eller man kan kontakte dem via telefon eller chat. I Nordjylland har Headspace afdelinger i Horbo, Aalborg og Hjørring.



## **GRIB v. Lone Nedergaard**

Lone Nedergaard og hendes firma GRIB har i projektet tilbudt værdifuld viden om ensomhed, unge og deres oplevelser af at være inkluderet i fællesskaber. Lone Nedergaard er en dygtig foredragsholder, personlig- og forretningscoach samt facilitator i workshops. Hun bruger disse kompetencer til at løse udfordringer som ensomhed, inklusion af sårbare grupper og personlig udvikling. Gennem GRIB tilbyder hun samtaler til mennesker, der har behov for at få styr på deres liv, sortere tanker og finde en ny retning. Lone Nedergaard har studeret Nordisk filologi ved Aalborg Universitet og er terapeut, foredragsholder og kursskaber hos GRIB. GRIB's mission er at så frø af styrke, mod og livsglæde i hvert eneste individ gennem personlige samtaler, kurser og foredrag i forskellige fysiske og online miljøer. Lone Nedergaard tilbyder foredrag om ensomhed, selvudvikling og forandring samt personlige samtaler og kurser, der hjælper folk med at finde og bruge deres ressourcer til gavn for sig selv og andre - både personligt og på arbejdspladsen.



## Vi har lært af vores samarbejdspartnere...

- At ensomhed er en oplevelse, alle har, og ikke er noget, der knytter sig til en person eller en beskrivelse af nogen. Det er et almenmenneskeligt vilkår
- At unge er eksperter i eget liv. Dét skal anerkendes og tages alvorligt
- At voksne har ansvaret for at lave gode rammer for, hvordan unge kan føle sig trygge og fortælle om deres oplevelser med ensomhed
- At det er vigtigt, at der er mange steder, hvor unge kan få støtte og hjælp
- At alle oplever ensomhed og dette både kan knytte sig til hjem, skole og fritidsaktiviteter. Der er derfor essentielt, at alle har et sted, hvor de føler sig trygge og inkluderede
- At voksne skal arbejde sammen om at skabe gode rammer for, at unge kan blive hørt og mødt i deres oplevelser
- At kunne sætte ord på egne oplevelser med ensomhed er svært, og noget vi alle skal øve os på, så vi får mere nuancerede beskrivelser af oplevelser med ensomhed

# Litteraturliste

Brønderslev Bibliotek. (s.d.). *Brønderslev Forfatterskole*. Brønderslev Bibliotek. <https://www.bronderslevbib.dk/temaer/bronderslev-forfatterskole>

En som mig [Ensomme Mig]. (s.d.). *Ensomme mig PowerPoint*. Google Drive. [https://drive.google.com/drive/u/2/folders/1CI\\_CSY2XdHot-x1SER1UbEpWa2yNe53o](https://drive.google.com/drive/u/2/folders/1CI_CSY2XdHot-x1SER1UbEpWa2yNe53o)

*Headspace* [Hjemmeside]. (s.d.). Headspace. <https://headspace.dk/>

Headspace. (2017, 21. marts). *Hvad er headspace?* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=uLbzeEoFfWw>

KulturKanten. (s.d.). *Sund med Kultur*. KulturKanten. <https://kulturkanten.dk/kulturaftale-2021-24/sund-med-kultur/>

Liv, Lundholm Pedersen. (Vært) & Astrid, Kammer Pedersen. (Vært). (s.d.). Kultur Med Mening [Audiopodcast]. *Kultur Med Mening*. <https://www.buzzsprout.com/2056478>

Lundholm Pedersen, L.. & FilmMaskinen, . (2020, 13. august). *Gry* [Kortfilm]. YouTube. [https://www.youtube.com/watch?v=0kgnxqGQTY8&ab\\_channel=FilmMaskinen-DenNordjyskeFilmskole](https://www.youtube.com/watch?v=0kgnxqGQTY8&ab_channel=FilmMaskinen-DenNordjyskeFilmskole)

Mobilvideo for Dummies. (2017, 6. december). *LÆR AT REDIGERE I IMOVIE TIL IPHONE PÅ 3 MINUTTER* [Video]. YouTube. [https://www.youtube.com/watch?v=dY-JPWLAUFU&ab\\_channel=MobilvideoforDummies](https://www.youtube.com/watch?v=dY-JPWLAUFU&ab_channel=MobilvideoforDummies)

Nedergaard, L.. (s.d.). *GRIB*. Facebook. <https://www.facebook.com/gribdigselv>

Region Nordjylland. (s.d.). *Kulturpuljer*. Region Nordjylland. <https://rn.dk/regional-udvikling/kultur/kulturpuljen>

SkoleTube. (s.d.). *SkoleTube*. <https://www.skoletube.dk/>

ViLaverFilm, V.. (2020, 20. marts). *Manuskript-opstilling* [Video]. YouTube. [https://www.youtube.com/watch?v=5YXJsQH6kU8&ab\\_channel=ViLaverFilm](https://www.youtube.com/watch?v=5YXJsQH6kU8&ab_channel=ViLaverFilm)

En som mig [Ensomme mig] – undervisningsmateriale 2023

Brønderslev Forfatterskole 2023

Dette undervisningsmateriale er udarbejdet af Liv Lundholm Pedersen, Louise Eltved Krogsgård, Marie Weiergang, Nikolaj Nielsen, Nikoline Asmund Bjørn og Regitze Raben Andersen

ISBN: 978-87-974990-0-9

I serien "Af hjertens lyst" er udkommet:

1. Af hjertens lyst - 30 noveller skrevet af unge 2004
2. Ungt blæk - 30 noveller skrevet af unge 2005
3. Under Nordsolen - 36 noveller skrevet af skandinaviske unge 2005
4. Ord i sand - 35 noveller skrevet af skandinaviske unge 2006
5. De udvalgte - 30 noveller skrevet af unge 2006
6. Kofein-prosa - 35 noveller skrevet af skandinaviske unge 2007
7. Rar og rolig - 43 noveller skrevet af skandinaviske unge 2008
8. De 45 bud - 45 noveller skrevet af unge 2009
9. Jeg kunne egentlig godt tænke mig en skildpadde. Vol. 2 2009 (Lydbog)
10. Ret & slet - slet & ret 2010
11. Hoftevrisk for begyndere 2010
12. Vi er herinde 2011
13. Ingen kunstnerisk værdi 2011
14. Næste stop - poetry slam tekster 2012
15. Grænseløs - noveller skrevet af unge 2012.
16. Fra legepladsen - historier for børn skrevet af unge 2013
17. Fra rodeskufen – historier for børn tegnet og fortalt af unge 2013
18. En Lille Bitte Brand – poetry slam tekster 2013
19. Kosmisk Kaos - noveller skrevet af unge 2013
20. Fra skattekisten - historier for børn tegnet og fortalt af unge 2014
21. Taxagrønt 2014
22. Hjælp mig med at forstå - poetry slam tekster 2014
23. Fra bagsædet - historier for børn fortalt og illustreret af unge 2015
24. RÅKost & Hård Kost 2015
25. Folk, de kigger bare - poetry slam tekster 2015
25. Alt dét, jeg holder allermost af – Antologi 2016
26. Fra Ønskebrønden - historier for børn fortalt og illustreret af unge 2016
27. TÆNK PÅ ET 12-TAL – Antologi 2017
28. Huskeliste til min huskelistes huskeliste – Antologi 2018
29. Den dag du vinder – Antologi 2019
30. Ikke decideret utilpas – Antologi 2020
31. Jeg stoler jo på mennesker – Antologi 2021
32. Måske er tivolistænger bare ikke længere nok – Antologi 2022
33. Det er mit ansvar nu – Antologi 2023

Andre bøger fra Brønderslev Forfatterskole.

1. Vendt på vrangen - 28 noveller skrevet af unge fra Brønderslev Forfatterskole. Dansk lærerforeningens Forlag 2007
  2. Indsæt titel her... - 29 noveller skrevet af unge fra Brønderslev Forfatterskole. Dansk lærerforeningens Forlag 2008
  3. En buket blyanter - 30 noveller skrevet af unge fra Brønderslev Forfatterskole. Dansk lærerforeningens Forlag 2009
  4. At gemme, lagre og spare – Nordisk undervisningsmateriale projekt Ny Nordisk støttet af Slots- og Kulturstyrelsen, Nordisk Kulturfond samt Edvard Pedersens Biblioteksfond 2018
  5. En som mig [Ensomme mig] – Undervisningsmateriale til skolernes ældste klasser. Projektet er støttet af Sund med Signatur puljen KulturKANten. Udarbejdet af Brønderslev Forfatterskole og FilmMaskinen Frederikshavn
- Projektet er en del af læselystkampagnen.

Tre ministeriers kampagne om børn og bøger.

Udgivet med støtte fra:  
Kulturministeriet  
Undervisningsministeriet  
Socialministeriet  
Brønderslev Kommune