



## 19. SKRIVEOPPGAVE: ENSOMHET – HVA KAN HJELPE?



15+ MIN

### Kort om oppgaven

I denne oppgaven skal elevene individuelt skrive svar til et leserinnlegg skrevet av en ensom gutt. Etterpå får de se en helsesøsters svar på innlegget.

### Bakgrunn

Det kan være vanskelig å vite hva man skal gjøre dersom en selv eller noen rundt en har det vanskelig. En utfordring mange kjenner på er ensomhet. Ensomhet kan være veldig vondt, og det kan være vanskelig å vite hva man selv kan gjøre, og hva man kan gjøre når andre kjenner seg ensom. Det kan derfor være viktig å reflektere rundt dette, og denne øvelsen går ut på nettopp det.

### Mål med oppgaven

- Elevene skal bli bevisst på at det er ganske vanlig å kjenne på ensomhet, og finne noen måter som kan være gode å møte både egen og andres ensomhet på.
- Lærere skal få erfaring med en litt annerledes måte å jobbe med temaet ensomhet med klassen.

### Slik gjøres oppgaven

1. Introduser temaet og øvelsen, ved hjelp av informasjonen over.

Vis eleven leserinnlegget om ensomhet, fra Aftenpostens spalte «Sex, psyke og ungdomsliv», 01.09.18. Pass på å bare vise innlegget, ikke svaret:

[https://www.aftenposten.no/meninger/sid/i/zLja65/Hvordan-blir-jeg-kvitt-ensomheten-Hva-gjor-jeg-med-ham-som-har-nakenbilder-av-meg-Det-er-litt-flaut-a-spise-matpakke\\_-ma-jeg](https://www.aftenposten.no/meninger/sid/i/zLja65/Hvordan-blir-jeg-kvitt-ensomheten-Hva-gjor-jeg-med-ham-som-har-nakenbilder-av-meg-Det-er-litt-flaut-a-spise-matpakke_-ma-jeg)

Forslag til søkeord på google: «Hvordan blir jeg kvitt ensomheten Aftenposten».

---

Det er følgende tekst vi skal frem til:

**Jeg føler meg utrolig ensom**

*Hei. Jeg har startet på ny skole og føler meg så utrolig ensom. Etter skolen gjør jeg alle mulige desperate ting for å få tiden til å gå. Jeg venter på at natten skal komme så jeg kan legge meg og sove bort alt, og teller timer på hvor lenge det er igjen til jeg kan legge meg. Jeg trenger venner jeg kan være med. Jeg vet ikke hva jeg skal gjøre.*

*Gutt (16)*

3. Be elevene, hver for seg, om å skrive et svar til Gutt (16). Aerkjenn gjerne at oppgaven kan være vanskelig, men at målet ikke er å gi et perfekt svar, men å begynne å tenke litt rundt hva man kunne sagt til gutten. Hjelpespmårl:
  - Hva vil du si til Gutt (16)? Hvordan vil du trøste ham?
  - Hva vil du råde Gutt (16) til å gjøre? Hva er dine tips til ham?
4. Vis til slutt helsesykepleier Annes svar til gutten. Understrek at dette ikke er en fasit, men en av flere måter å svare gutten på. Hør gjerne med elevene hva de synes om dette, og om de har andre forslag.