



Dialog med unge om deres liv under coronaepidemien



Inspirationsmateriale til gymnasiale uddannelser

Introduktion

Nedenfor kan du finde inspiration til, hvordan du kan diskutere og have en dialog med din klasse om de anbefalinger og restriktioner, der er i forbindelse med corona, og hvordan de forholder sig til dem. Det er helt op til dig som underviser, hvordan dialogen gribes an. Det væsentlige er, at eleverne får en mulighed for at vende de oplevelser, de har haft, med hinanden og lære af det. Måske har eleverne meget forskellige oplevelser af corona og restriktionerne, og vi har derfor udarbejdet et materiale, der skal give mulighed for, at de forskellige oplevelser kommer i tale.

Først kommer en række spørgsmål til refleksion og diskussion. Herefter kommer nogle konkrete hverdagssituationer og eksempler på håndtering af disse. Afslutningsvis kommer der spørgsmål om elevernes vurdering af skolens tiltag. De sidste foreslår vi, at skoleledelsen får og samler op på, så skolen også lærer af forløbet.

Spørgsmålene kan diskuteres i kronologisk rækkefølge, men kan også tages på tværs af de tre kategorier af emner. Fx kan man starte med spørgsmålet, om hvad man ville gøre, hvis man vågnede op med milde symptomer på coronavirus. Herefter kan man tale om, hvorfor det er svært bare at blive hjemme, når man ikke føler sig rigtig syg. Du kan sammensætte spørgsmålene, som du synes, det er mest hensigtsmæssigt.

Materialet er delt op i 3 dele.

Vores forslag er, at der afsættes et modul til at tale om det at være ung i denne coronatid.

Spørgsmål til refleksion og diskussion

Hvad er svært for eleverne i denne coronatid? Bed eleverne om at reflektere over, hvad de har oplevet, som var svært, og hvilke løsninger de eventuelt fandt. Det kan give grund for en snak om, hvilke løsninger, der kunne være – både som individ, som gruppe og som skole. For hvert spørgsmål har vi lavet nogle input, hvis klassen har brug for lidt inspiration.

Spørgsmål 1

Påvirker coronavirus den måde, du er sammen med andre på?

Forslag til inspiration

Er der nogen, du ikke inviterer, fordi I ikke må være for mange sammen?

Ser du ikke nogen lige nu, fx fordi du er i risikogruppen eller fordi nogen i din familie er i risikogruppe?

Har du prøvet at sige nej til at mødes med mange mennesker pga. frygt for at blive syg?

Spørgsmål 2

Hvorfor er det svært at gøre ting anderledes, end I plejer.

Forslag til inspiration

Er det sværeste ikke at give hinanden et kram, når man ses, ikke at sidde tæt sammen, at spritte sine hænder af jævnligt, at blive hjemme når man har symptomer, men ikke føler sig rigtig syg osv.?

Hvad gør du fx, hvis du har en ven/veninde, der er ked af det og har brug for trøst?

Er det svært, fordi vi lever i en kultur, hvor det er naturligt at give hinanden et kram eller sige goddag med et håndtryk, når man møder nye mennesker?

Føles det anderledes at møde andre, fordi du tænker på at forebygge corona? Føler du dig ensom, når alle holder afstand?

Spørgsmål 3**Hvilken betydning har corona for dit humør?**

Forslag til inspiration

Er du bekymret for at blive syg eller at dine nære bliver syge?

Er du bange for, hvad corona betyder for vores samfund og din/vores økonomi?

Er du bekymret for at miste dit arbejde, fordi der er mindre at lave lige nu pga. corona?

Er du mere ensom end du plejer at være?

Har du flere dage, hvor du keder dig og har svært ved at finde noget at tage dig til pga. corona?

Spørgsmål 4**Hvilken betydning har det for din hverdag, at der er ting, du ikke må gøre, fx mødes med mange mennesker, være i byen til sent, kramme og kysse dine venner?**

Forslag til inspiration

Er du bange for ikke at være en del af en gruppe, der mødes og hænger ud sammen?

Er du ensom eller føler dig isoleret?

Er du bange for at miste nogle venner, fordi du ikke skal ses med så mange i øjeblikket?

FOMO – føler, at du går glip af sjove ting som store fester på skolen, studieture mv., som du ville have oplevet, hvis epidemien ikke fandtes?

Føler du et savn til de venner eller veninder, du ikke får set så meget?

Savner du at være mange sammen, fx hele klassen?

Spørgsmål 5

Hvorfor er det svært at blive hjemme, hvis du er syg fx med milde symptomer på corona (lidt ondt i halsen og ømhed i kroppen)?

Forslag til inspiration

Er det fordi, du ikke har lyst til at gå glip af ting i skolen, hverken fagligt eller socialt?

Skyldes det frygt for hvad andre tænker om dig, hvis du har corona?

Er det fordi, du ikke føler, at du skal have mere end bare milde symptomer, før det er ok, at du melder dig syg?

Spørgsmål 6

Hvorfor er det svært at sige fra, hvis du oplever, at en person ikke holder afstand, vil deles om mad, drikkevarer og lign.?

Forslag til inspiration

Er det fordi, du ikke har lyst til afvise personen?

Er det svært, fordi det er noget du og personen plejer at gøre sammen (deles om mad og drikke, sidde tæt sammen og lign.)?

Skyldes det, at du er bange for, hvordan personen vil reagerer, fx synes, at du overdriver, er hysterisk eller lignende?

Spørgsmål 7

Hvad kan du gøre, hvis du føler dig ensom og føler, at du ikke længere ser nogen pga. corona?

Forslag til inspiration

Kunne du bruge det virtuelle rum mere? Fx ringe til en ven over FaceTime eller anden SOME?

Kunne du invitere nogle venner ud og gå en tur med en kop kaffe, te eller to go snack?

Er det muligt at lave et udendørs arrangement med nogle venner, fx med bål, fodbold eller noget andet?

Nævn evt. også:

Husk, at du ikke er alene, og at der helt sikkert også er andre, der føler, at de er mere alene i øjeblikket og savner.

Spørgsmål 8

Hvordan kan I få et godt (skole)år på trods af restriktionerne?

Forslag til inspiration

Kunne der laves studiegrupper, som man kan mødes med både faglig og socialt?

Er det muligt at lave nogle arrangementer udendørs, hvor flere kan være sammen?

Kan det virtuelle rum bruges mere?

Kan det være en hjælp, at vi løbende tager en drøftelse om jeres oplevelser med coronasituationen, og alt det, der følger med?

Kunne der laves en handlingsplan på jeres klasse? Fx en handleplan for afspritning, hvordan vi gør ting corona sikkert, og hvordan vi får lavet nogle gode rutiner og får dem gjort til en del af hverdagen?

Spørgsmål 9

Hvorfor kan det være ubehageligt at skulle sige til nogen, at man er testet positiv for corona?

Forslag til inspiration

Skyldes det, at du er bange for at have smittet nogle venner/bekendte?

Er det fordi, du synes, det er pinligt, at dine nære kontakter bliver kontaktet af Coronaopsporingen for at informere om test, isolation osv.?

Er du nervøs for, hvordan andre vil reagere, når du fortæller, at du er blevet testet positiv og er smittet med corona?

Er det fordi, du er bekymret for, hvad andre tænker om dig? Om du f.eks. ikke har overholdt regler og anbefalinger?

Spørgsmål 10

Hvad forstår I ved coronaskam og har I oplevet coronaskam hos jer selv eller nogle I kender?

Forslag til inspiration

Kunne coronaskam handle om at føle sig forkert eller skyldig, hvis man er smittet med corona, eller hvis man er i risiko for at være blevet smittet, fx føle at man selv er skyld i at være smittet?

Kunne det handle om, at du føler, at du bliver set ned på, hvis du er smittet eller er i risiko for at være blevet smittet?

Har du fx oplevet, at folk kigger på dig, hvis du hoster og føle, at du skal undskylde og fortælle, at du altså ikke er smittet med corona?

Oplever du at være i tvivl om, hvad der er rigtigt og forkert i øjeblikket og føle skam eller blive flov over det valg, du så tog?

Spørgsmål 11

Hvordan kan vi undgå coronaskam?

Forslag til inspiration

Skammen kan dukke op, hvis man selv bliver smittet eller hvis man står i en situation og er i tvivl om, hvad der er ok og ikke ok under coronapandemien.

Skal vi være mere overbærende med hinanden og os selv i den her særlige situation, hvor det, der er rigtigt og forkert er noget andet end før corona?

Kan vi minde hinanden om, at det er normalt at være i tvivl og være usikker eller flov, hvis man føler, at man gør noget forkert?

Kan vi tage bedre i mod oplysningen om, at en vi kender er blevet smittet?

Når nogen, vi har været tæt sammen med, fortæller, at de er smittet, kan vi så takke for at fortælle det, så vi kan testet og bryde smittekæden?

Konkrete handlingsspørgsmål

I dette afsnit har vi opstillet en række spørgsmål, som kan gennemgås med eleverne for at få eleverne til at reflektere over, hvordan de ville handle i forskellige hverdagsituationer. Hvor ovenstående dilemmaer er store og måske lidt abstrakte, prøver vi her at vise forskellige hverdagsituationer, hvor kultur og vaner har en stor betydning. Under hvert spørgsmål fremgår et forslag til, hvordan man kan handle i situationen på en corona-venlig måde.

Spørgsmål 1: Du vågner op og har symptomer der kunne være corona, fx feber og ondt i halsen – hvad gør du?

- Svar:**
- Det allervigtigste er, at du bliver hjemme fra skole, læreplads/arbejde, fest, samvær med venner og familie, træning osv., hvis du er syg eller har været tæt sammen med en person, som er smittet med ny coronavirus. Bliv også hjemme, hvis du er i tvivl om, du er syg, også selv om du kun har milde symptomer.
 - Undgå så vidt muligt resten af familien (selvisolation),
 - Når du bruger samme ting som resten af familien fx toilettet, så gør du det rent efter dig med sprit.
 - Du bestiller tid til test på www.coronaprover.dk.
 - Hvis du er så syg, at du har brug for at tale med en læge, skal du ringe til lægen. Du må ikke møde op på klinikken uden at have talt med dem først.

Spørgsmål 2: Du er syg og bliver hjemme. Hvor længe skal du blive hjemme?

- Svar:**
- Du skal blive hjemme indtil 48 timer efter du sidst havde symptomer. Dvs. hvis du havde feber mandag men er feberfri tirsdag, så kan du tage i skole torsdag.

Spørgsmål 3: Din bedste ven er testet positiv for corona – hvad skal du gøre?

Svar: Det afhænger af, hvornår og hvordan, I sidst har været sammen. Du skal gå i selvisolation, være særligt obs. på hygiejne og rengøring, testet for corona, hvis:

- du bor sammen med personen, har været tæt sammen fx set på samme computer eller telefon i 15 min eller mere, hvis I har haft fysisk kontakt, fx krammet eller givet hånd, og hvis du har været sammen med din ven op til 2 dage før vennens symptomer startede og indtil 2 dage efter symptomerne stoppede

Du skal testes for corona, undgå for mange personer, være opmærksom på om du får symptomer og være ekstra omhyggelig med håndhygiejnen hvis:

- du har siddet ved siden af den smittede person f.eks. til undervisning, i frokostpausen, og er i tvivl, om du har holdt den anbefalede afstand eller har holdt den anbefalede afstand til personen

Spørgsmål 4: Du ser en fra din klasse, der ser syg ud, fx hoster meget, fryser og er skidt tilpas. Hvad gør du?

Svar:

- Du holder afstand og spørger, om det ikke er bedst, at personen går hjem
- Vær ekstra grundig med hygiejne og rengøring, da I formentlig har rørt ved nogle af de samme ting (håndtag, bordet, værktøjet)

Spørgsmål 5: Du har brugt den samme computer eller tablet som din kammerat – hvad gør du nu, hvor du er færdig med at bruge det?

Handlingsforslag:

- Du vasker eller spritter dine hænder
- Hvis det er din computer eller tablet, spritter du det af
- Prøv så vidt muligt at bruge hver jeres elektronik mv.

Spørgsmål 6 Du er sammen med dine nærmeste venner fx til en fest, og din ven spørger, om du vil smage drikkevaren og rækker sit glas til dig – hvad gør du?

- Svar:
- Det kan være svært at sige fra og særligt overfor gode venner, fordi det kan føles som en afvisning, men det er vigtigt, at man ikke deler mad- og drikkevarer.
 - Du kan i stedet foreslå, at I bruger hver jeres glas
 - Hvis der er tale om madvarer, kan du også tage initiativ til, at mad eller snacks portionsanrettes i krus, glas, tallerkener eller noget andet

Spørgsmål 7 Du mødes med en person, hvor du normalt ville give hånd fx på en arbejdsplan eller lign. – hvad gør du i denne coronatid?

- Svar:
- Undgå så vidt muligt at give hånd og tal evt. med din chef om, at du vil foretrække ikke at give hånd for at minimere smitterisiko.
 - Hvis du alligevel får givet hånd til nogle, så sørg for at spritte dine hænder af eller vaske dine hænder kort efter.
 - Du imødekommer den anden person ved mundtligt at sige hej, og du kan evt. trække enten foden eller albuen frem for at indikere, at det er sådan, du vil hilse på.
 - Du kan evt. sige "du får lige et hej på den her måde".

Oplæg til evaluering af skolens tiltag

De sidste spørgsmål er tænkt som en evaluering af de tiltag, som skolen har indført for at forebygge smitte, fx afmærkning af gulve, placering af spritbeholdere mv.

Vi foreslår, at eleverne diskuterer spørgsmålene evt. i mindre grupper og også gerne i elevrådet.

Vi vil opfordre til, at ledelsen samler op på de forslag, der kommer fra eleverne, så der er mulighed for at justere eksisterende tiltag eller iværksætte nye.

Spørgsmål 1: Har I lagt mærke til, hvilke ting skolen har gjort for at undgå smitte?

Spørgsmål 2: Er der nogle tiltag, som skal justeres for at gøre det nemmere for jer at bruge/efterleve dem? Hvis ja, hvilke og hvordan kan de justeres?

Spørgsmål 3: Hvilke nye tiltag kan skolen sætte i gang for at gøre hverdagen lettere for jer, samtidig med at de forebygger smitte med corona?

Spørgsmål 4: Har I forslag til, hvilke arrangementer eller andre sociale ting, skolen kan have, som kan gennemføres, så de er corona-sikre?

Spørgsmål 5: Har I andre forslag, der kan gøre skoledagen bedre lige nu?

Dialog med unge om deres liv under coronaepidemien
Inspirationsmateriale til gymnasiale uddannelser

© Sundhedsstyrelsen, 2021.
Publikationen kan frit refereres
med tydelig kildeangivelse.

Sundhedsstyrelsen
Islands Brygge 67
2300 København S

www.sst.dk

Sprog: Dansk
Version: 2.0
Versionsdato: 21.04.2021
Format: pdf

Udgivet af Sundhedsstyrelsen,
April 2021