

HELSINGFORSMISSION X INGEN BLIR LÄMNAD ENSAM

HELSINKI
MISSIO
HELSINGFORSMISSION

SCHOOL TO BELONG- Förfrågningarna om ensamhet 2022

HELSINGFORSMISSION X INGEN BLIR LÄMNAD ENSAM

SCHOOL X TO X BELONG

SCHOOL X TO X BELONG

SÅ GJORDES SCHOOL TO BELONGS FÖRFRÅGNINGAR OM ENSAMHET

- School to Belong-ensamhetsenkätens uppgifter har samlats in under tiden 10.5–7.9.2022 i de 36 skolor som deltar i HelsingforsMissions School to Belong-program.
- Förfrågningen för studerande besvarades av 4 147 personer.
- Förfrågningen för personalen besvarades av 550 och förfrågningen för vårdnadshavare besvarades av 1 401 personer.
- Förfrågningen för studerande besvarades av studerande i gymnasier (84 %) och i yrkesskolor (16 %).
- Av dem som besvarade förfrågningen för studerande var 55 % flickor, 35 % pojkar och 6 % icke-binära medan 4 % inte ville uppge kön.
- 94 % av dem som besvarade förfrågningen för studerande var i åldern 15–20 år och resten i genomsnitt 21–39 år.
- Av dem som besvarade förfrågningen var 76 % från Helsingfors, 21 % från Åboregionen och 5 % från Esbo, medan resten var från andra orter.
- Förfrågningarna genomfördes på finska och svenska.

SAMMANDRAG AV RESULTATEN

- Efter pandemibegränsningarna har ensamheten bland unga inte minskat till samma nivå som innan, utan ensamhet är fortfarande vanligare än någonsin tidigare. Ensamhet är ett växande fenomen bland unga.
- Var fjärde ungdom uppger att de inte har en enda nära vän eller någon grupp som de känner att de hör till. Lika många uppger att de inte har en enda nära vän. Bland respondenterna i åldern 15–20 år hade 20-åringarna det sämst ställt. Av dem upp gav strax över hälften att de inte tillhör någon kamratgrupp och nästan hälften att de inte har någon nära vän.
- I synnerhet unga män svarade att de inte har någon egen vän.
- Av de unga som upprepade gånger hade upplevt ensamhet visste ca 40 % inte hur de kunde lätta på sin egen situation. Känslan av att inte ha något sätt att hantera situationen ökade i takt med åldern: bland 20-åringarna upp gav närmare 80 % att deras egna möjligheter att påverka situationen var väldigt liten.
- Av unga upp gav en tredjedel ändå att de skulle bjuda med en ung person som de märker att blivit ensam.
- Unga önskade sig av vuxna i synnerhet åtgärder som stärker gemenskap samt sådant som gör det möjligt att bekanta sig med andra ungdomar.

HUR KÄNNES ENSAMHET?

”

“Ensamhet är den värsta känslan i världen och jättesvår att beskriva. Det känns som om det skulle vara något fel på en själv när ingen tycker om en. Det känns som om det var helt ens eget fel att man är ensam. Det känns att man är ensam i världen och ingen bryr sig. Man har ingen att tala med och ingen att dela sitt liv med. Man skäms när alla andra verkar ha kompisar. Det gör ont att vara ensam. Det känns som att man blir strypt.”

- flicka, 20 år

Svar på frågan "Hur känns ensamhet?" School to Belong-ensamhetsenkät till studerande, 2022.

FÖRFRÅGNINGENS RESULTAT BLAND STUDERANDE

Antal respondenter: 4 147

SCHOOL TO BELONG- FÖRFRÅGNINGEN VISAR:

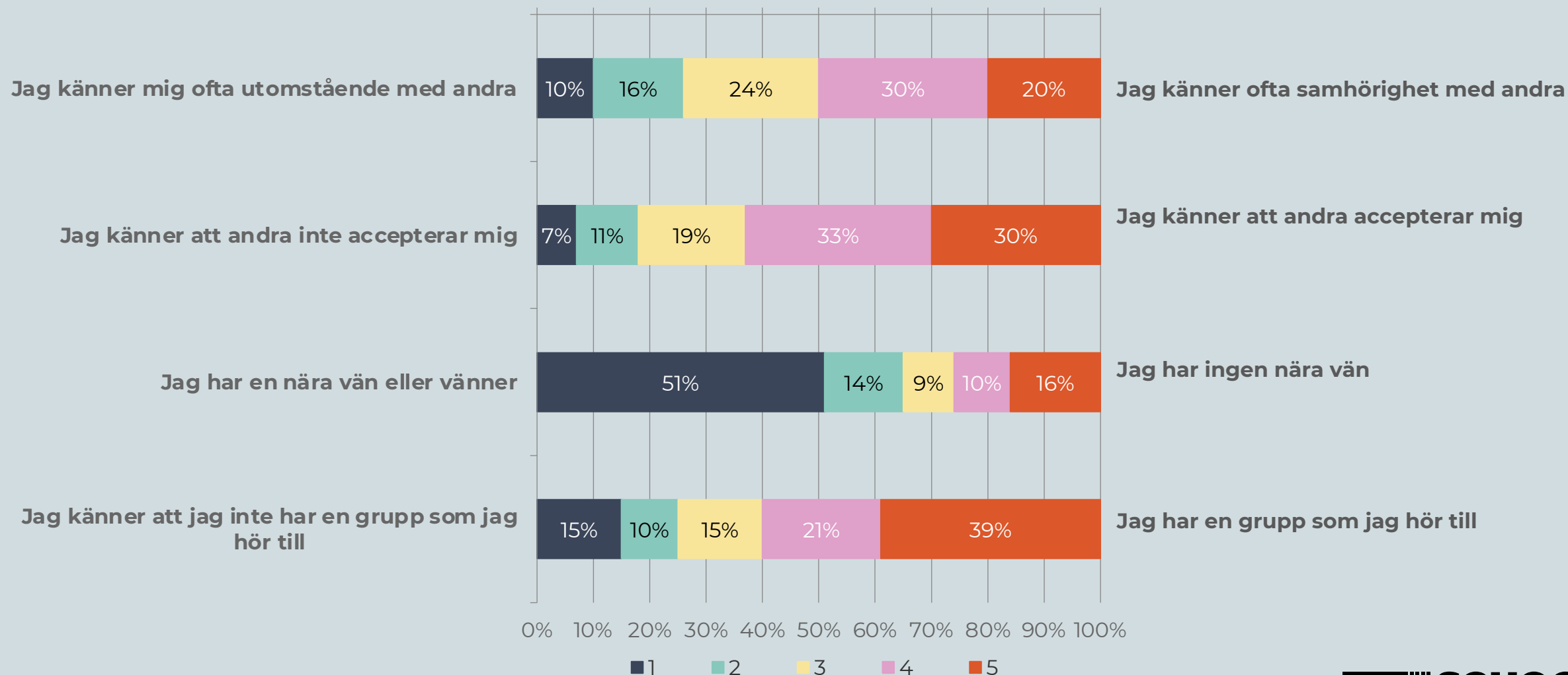
26 %

av elever i årskurs 7-9 och
studerande på andra
stadiet upplevde att de inte
har någon nära vän

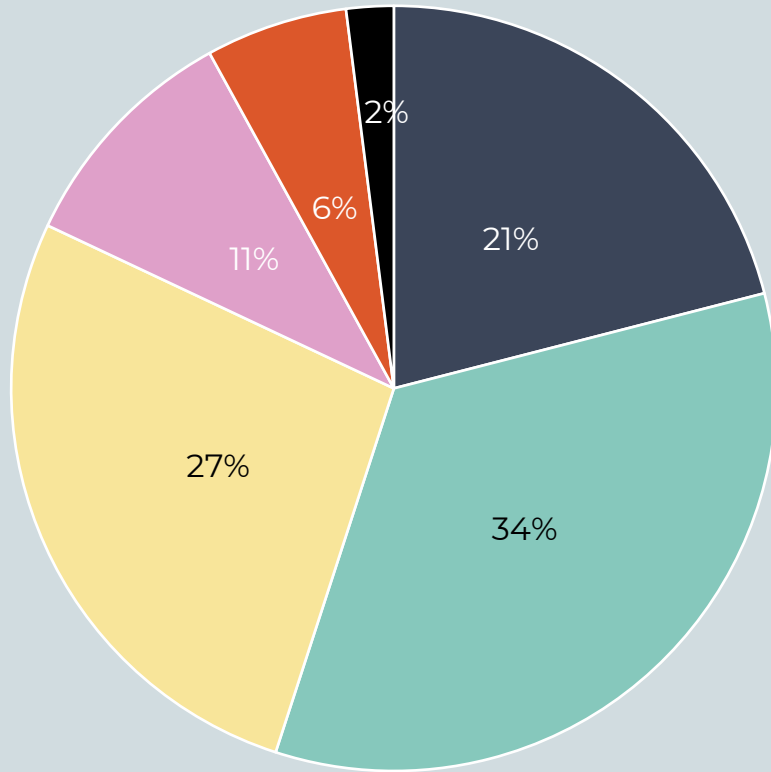


School to Belong-förfrågan om ensamhet bland studerande, 2022. Antal respondenter: 4147

Bedöm dina upplevelser på följande skala



Jag känner mig ensam i min skola



■ aldrig ■ väldigt sällan ■ ibland ■ rätt så ofta ■ hela tiden ■ vet ej

17 %

av eleverna i
årskurs 7-9 och
studerande i
andra stadiet
upplever
ensamhet i sin
skola

School to Belong-förfrågan om ensamhet bland studerande, 2022. Antal respondenter: 4147

UPPLEVELSE AV SKADLIG ENSAMHET ENLIGT ÅLDER

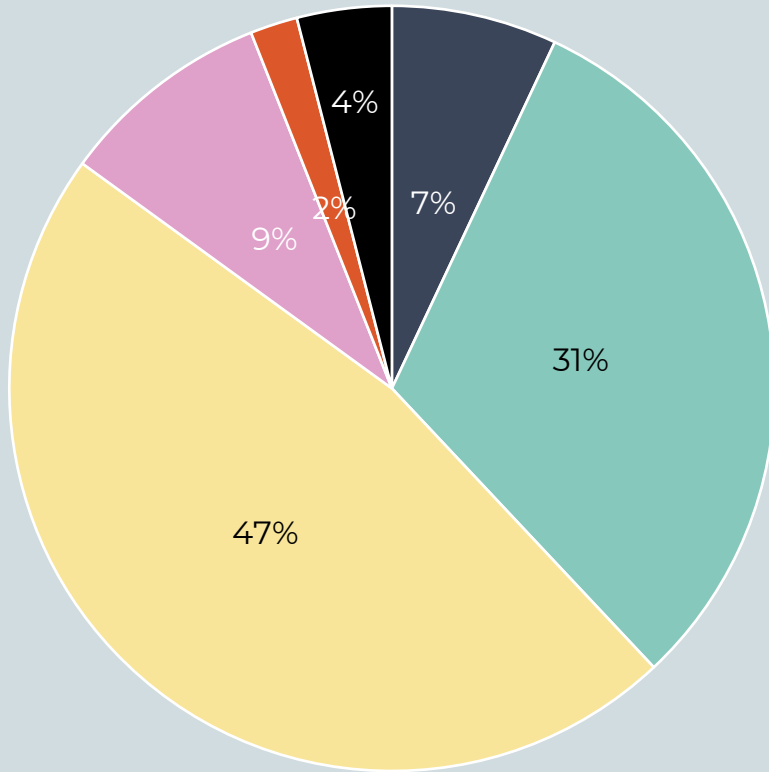
- 15-åringar 15 %
- 16-åringar 12 %
- 17-åringar 17 %
- 18-åringar 21 %
- 19-åringar 33 %
- 20-åringar 27 %

School to Belong-förfrågan om ensamhet bland studerande, 2022. Antal respondenter: 4147

Jag upplever att jag kan påverka känslan av ensamhet

38 %

av de unga som
kände sig
ensamma
upplevde att de
inte kan
påverka känslan
av ensamhet



■ aldrig ■ väldigt sällan ■ ibland ■ rätt så ofta ■ hela tiden ■ vet ej

“Ensamhet är en känsla som anklagar en, som vill få en att tro att alla problem och frustrationer i världen är ens eget fel. Även när man är med andra verkar det som att de låter mig vara där bara av artighet och att ingen på riktigt vill ha mig där.”

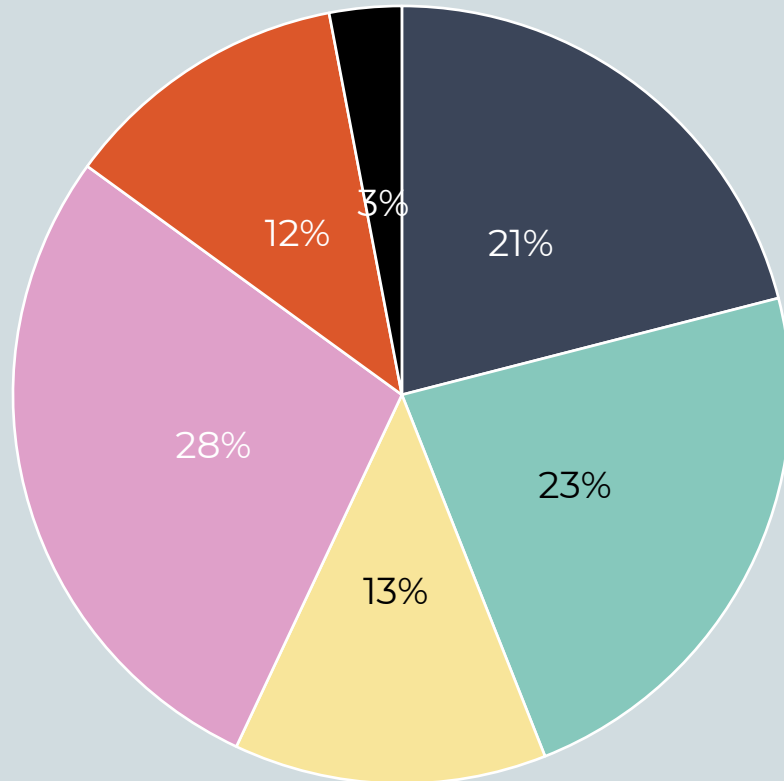
- pojke, 16 år

“För mig känns ensamhet som att det hela tiden finns en glasvägg omkring mig som skiljer mig från andra människor.” - icke-binär, 17 år

“Jag har ingen motivation att gå till skolan för jag har inga kompisar. Jag känner stor ångest i klassen över det här.” - flicka, 16 år

Svar på frågan "Hur känns ensamhet?" School to Belong -förfrågan om ensamhet bland studerande, 2022.

Jag känner att jag inte är tillräckligt bra



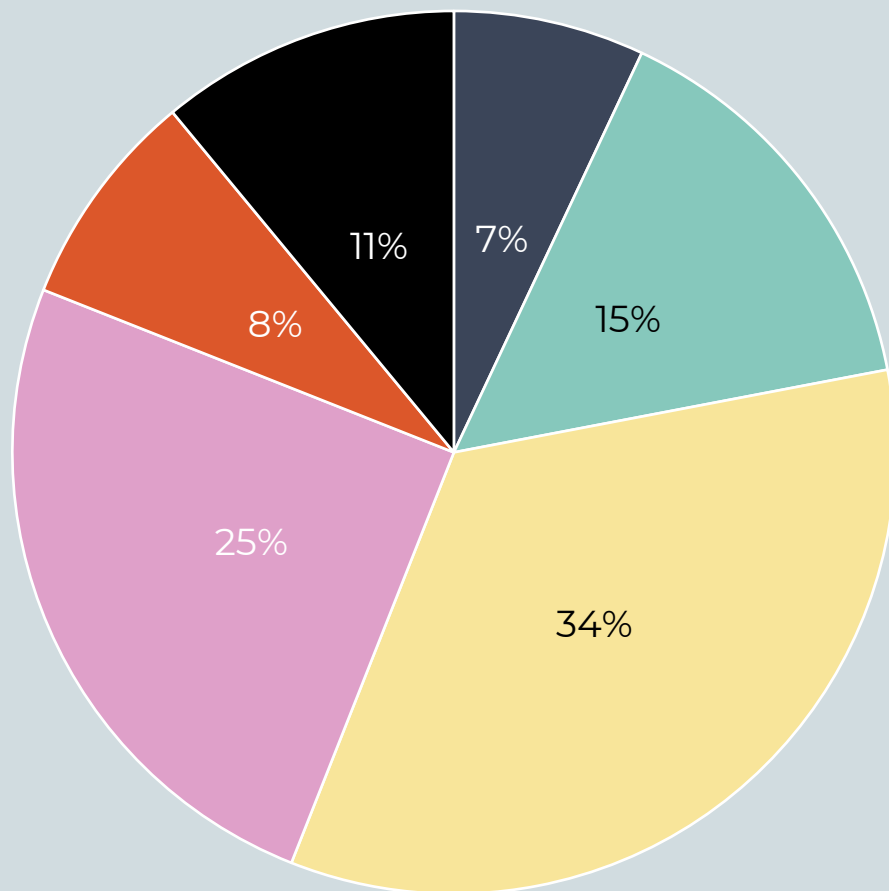
■ helt av annan åsikt
■ delvis av annan åsikt
■ varken samma eller annan åsikt
■ delvis av samma åsikt

40 %

av eleverna i klasserna
7-9 och studerande
på andra stadiet
känner sig otillräckliga

School to Belong-förfrågan om ensamhet bland studerande, 2022. Antal respondenter: 4147

Om jag märker att någon är ensam bjuder jag med hen att vara med mig/oss



33 %

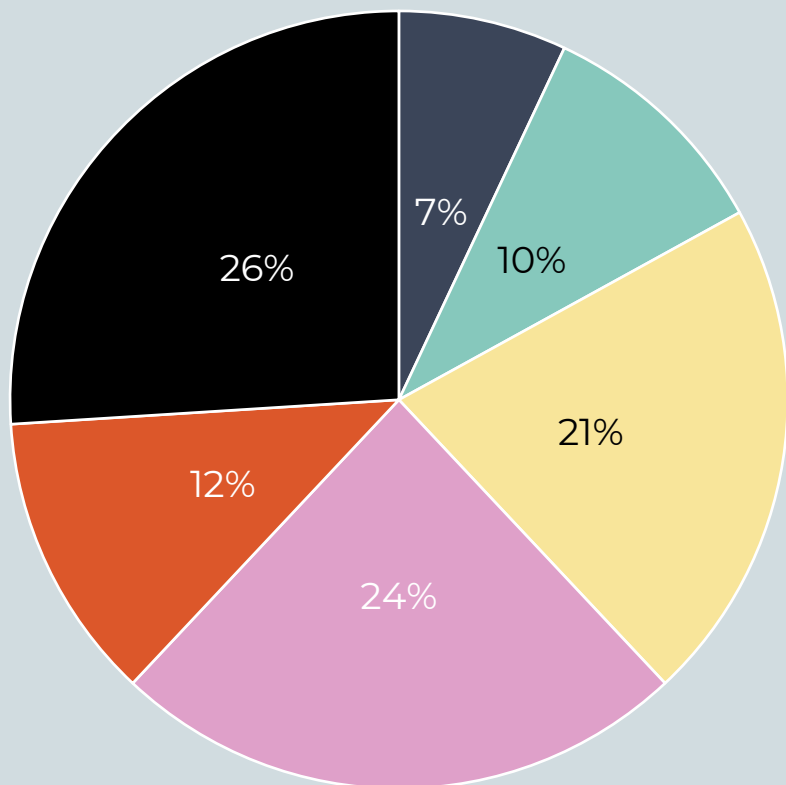
av eleverna i klasserna 7-9 och studerande på andra stadiet ber någon som de märker att är ensam att komma med

■ aldrig ■ väldigt sällan ■ ibland ■ rätt så ofta ■ hela tiden ■ vet ej

Min skola har vidtagit åtgärder för att minska ensamheten

36 %

av eleverna i klasserna 7-9 och studerande på andra stadiet upplever att deras skola har vidtagit åtgärder för att minska ensamhet



■ helt av annan åsikt

■ varken samma eller annan åsikt

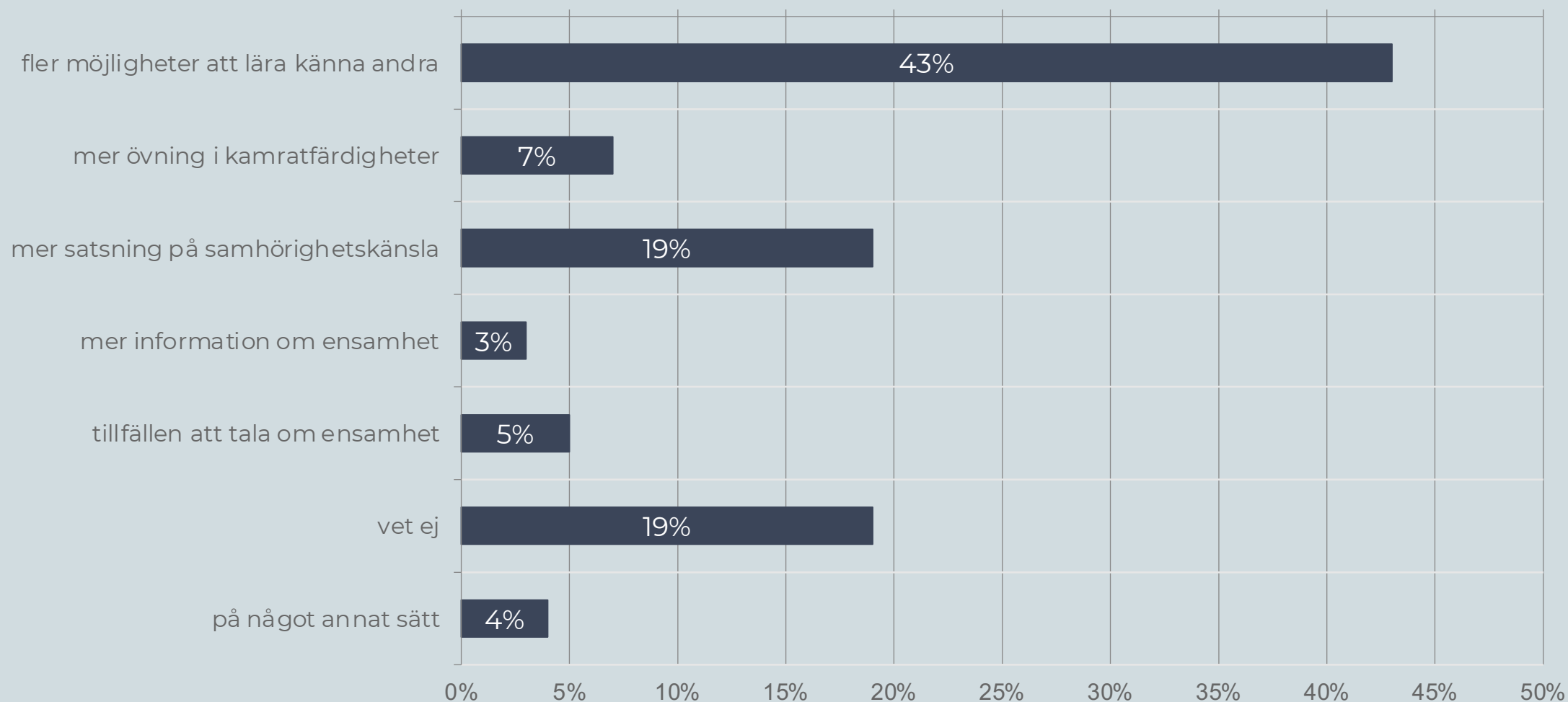
■ helt av samma åsikt

■ delvis av annan åsikt

■ delvis av samma åsikt

■ vet ej

Hur skulle jag minska ensamhet i min skola?



School to Belong-förfrågan om ensamhet bland studerande, 2022. Antal respondenter: 4147

“Det känns som tusen vassa ögon som ser på mig bakom ryggen och hånar mig. Jag känner mig trygg när jag är på WC under raster och maten. Det känns skämmigt. Jag anklagar mig själv över det och det känns omöjligt att hitta en lösning. Ibland tänker jag att det är bättre om man blir mobbad, för då skulle någon ens tala till mig.” - flicka, 18 år

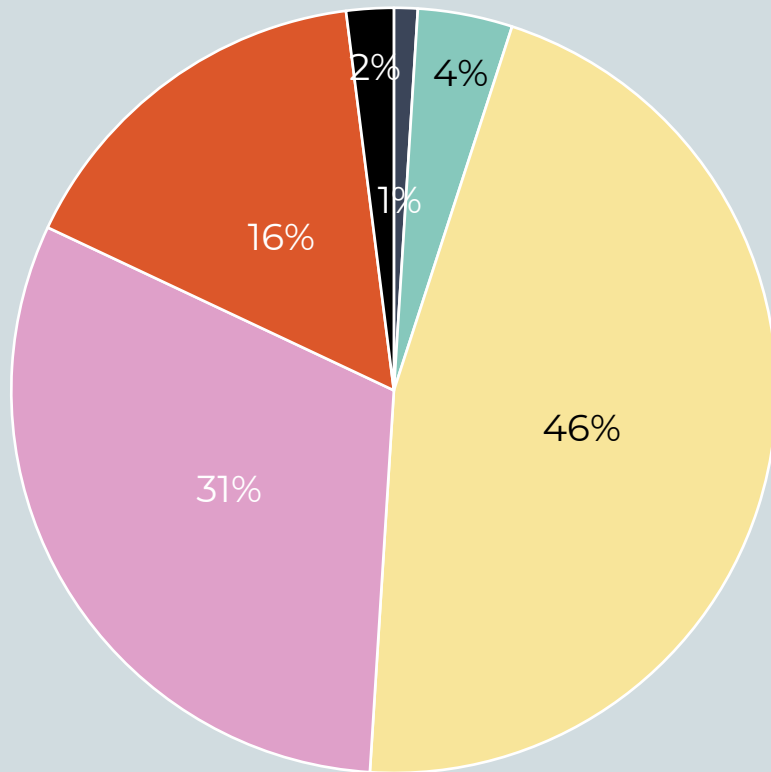
“Hemma är man ensam och blir slö. Sen börjar man se fram emot att man ska få gå till skolan imorgon, för då får man träffa folk. Men i skolan fattar man att man inte passar in: bland folk känner man sig bara mer ensam. Under skoldagen sitter jag tyst och väntar på att få gå hem igen.”- pojke, 18 år

Svar på frågan "Hur känns ensamhet?" School to Belong-ensamhetsenkät till studerande, 2022.

RESULTAT: SKOLPERSONAL

Antal respondenter: 550

Jag har observerat ensamhet bland barn och unga i min skola

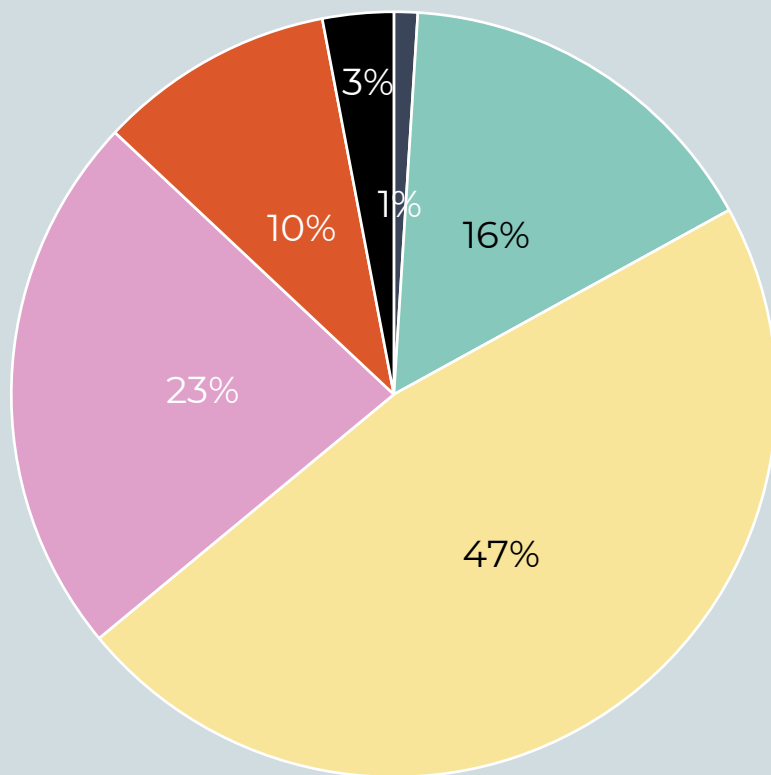


47 %

av de anställda vid skolor uppger att de ofta har observerat ensamhet bland unga

■ aldrig ■ väldigt sällan ■ ibland ■ rätt så ofta ■ hela tiden ■ vet ej

Jag upplever att jag har möjlighet att påverka barns och ungas ensamhet i mitt arbete

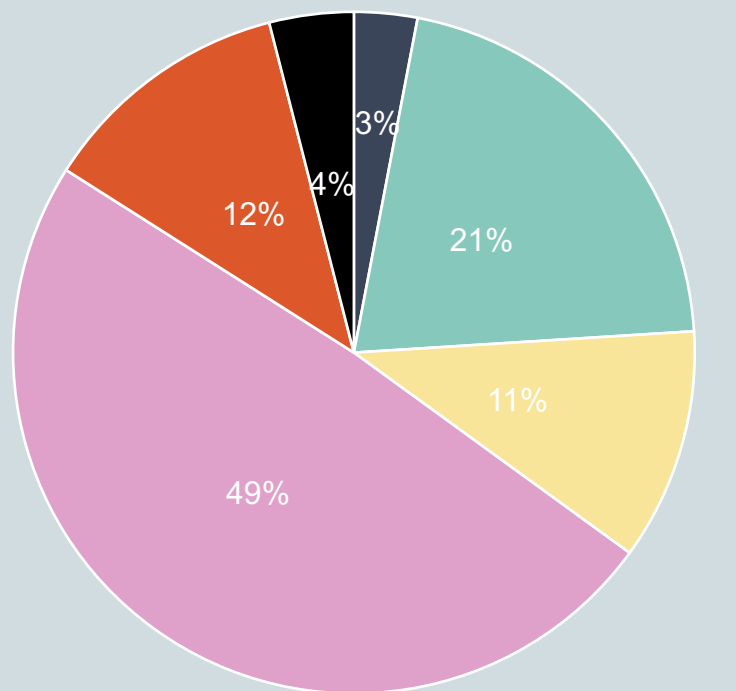


80 %

av de anställda vid skolor upplever att de åtminstone ibland har möjlighet att påverka ensamhet bland unga

■ aldrig ■ väldigt sällan ■ ibland ■ rätt så ofta ■ hela tiden ■ vet ej

Jag och min skola har det kunnande som behövs för att möta ensamhet bland barn och unga

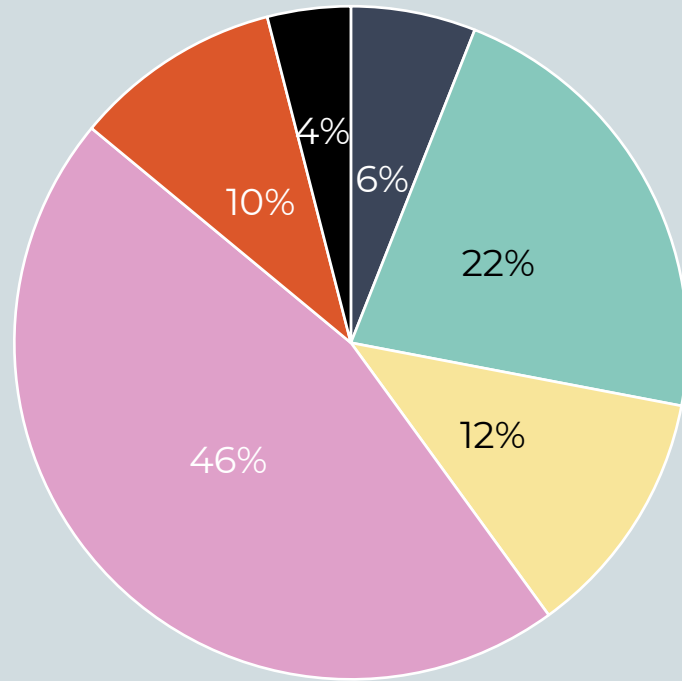


- helt av annan åsikt
- delvis av annan åsikt
- varken samma eller annan åsikt
- delvis av samma åsikt
- helt av samma åsikt
- vet ej

25 %

av de anställda vid skolor upplever att de och deras kollegor inte har det kunnande som behövs för att möta ensamhet bland unga

Jag och min skola har resurser att möta ensamhet bland barn och unga

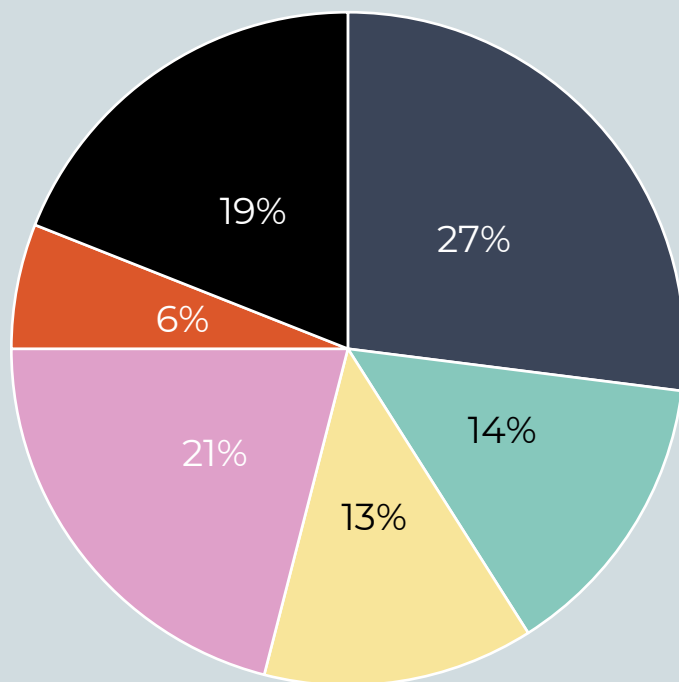


- helt av annan åsikt
- varken samma eller annan åsikt
- helt av samma åsikt
- delvis av annan åsikt
- delvis av samma åsikt
- vet ej

28 %

av de anställda vid skolor upplever att de och deras kollegor inte har resurser för att möta ensamhet bland unga

På min skola förekommer gängbildning bland unga

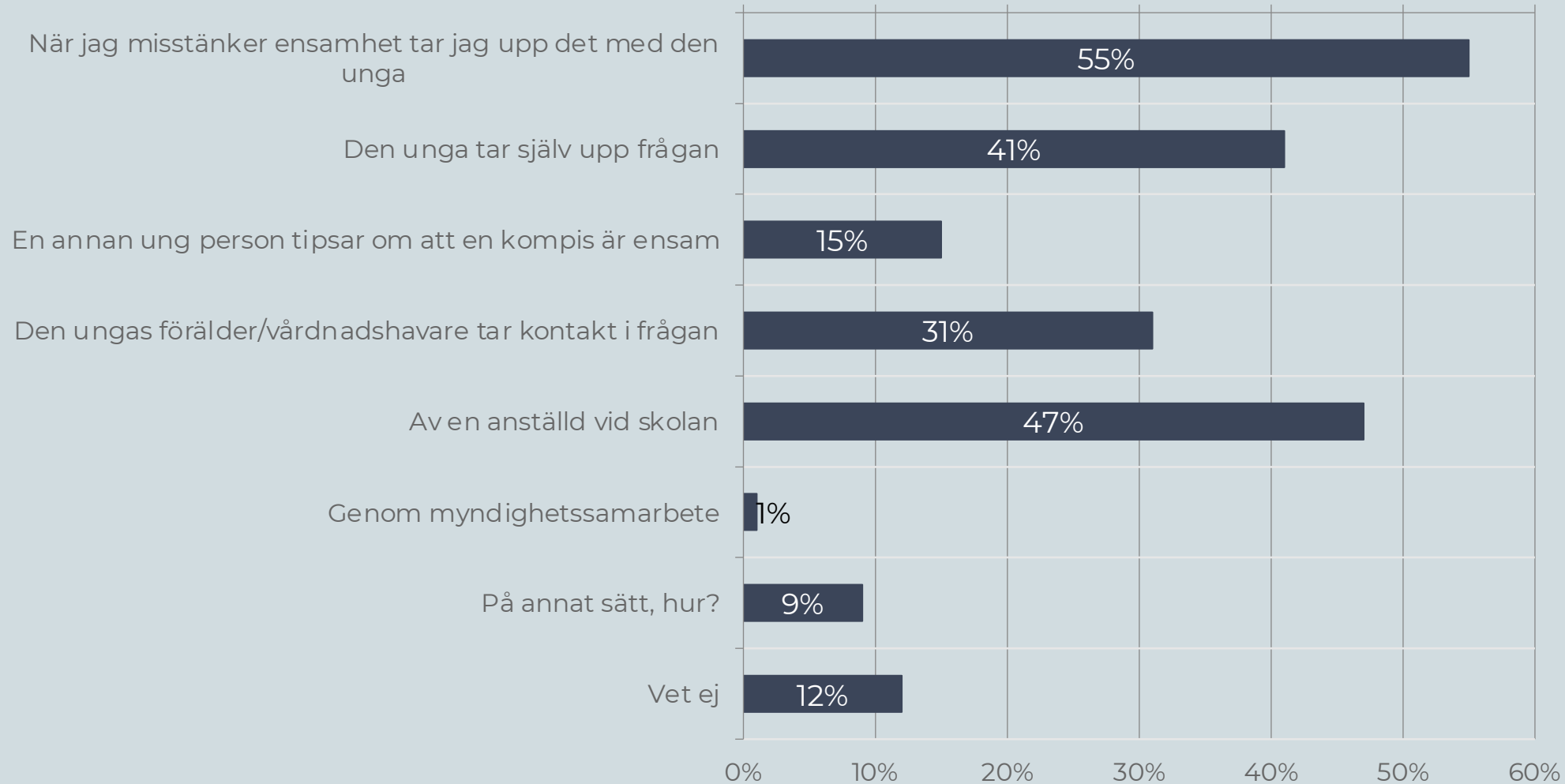


27 %

av de anställda vid skolor upplever att det förekommer gängbildning bland unga i skolan

- helt av annan åsikt
- delvis av annan åsikt
- varken samma eller annan åsikt
- delvis av samma åsikt
- helt av samma åsikt
- vet ej

Hur får jag veta om en ung person upplever ensamhet (välj 1-3 alternativ)?



School to Belong-ensamhetsenkät till anställda vid skolor, 2022. Antal respondenter: 550

PÅ VILKET SÄTT ÄR ENSAMHET BLAND UNGA SYNLIKT FÖR SKOLANS PERSONAL?

- Den unga kommer inte till skolan
- Den unga tillbringar rasterna på WC
- Den unga deltar inte i skolmaten
- Den unga talar inte med andra
- Den unga sitter ensam
- Den unga fördjupar sig i sin mobil
- Den unga är gråtmild och mår dåligt
- Den unga drabbas av mentala problem
- Den unga självskadar

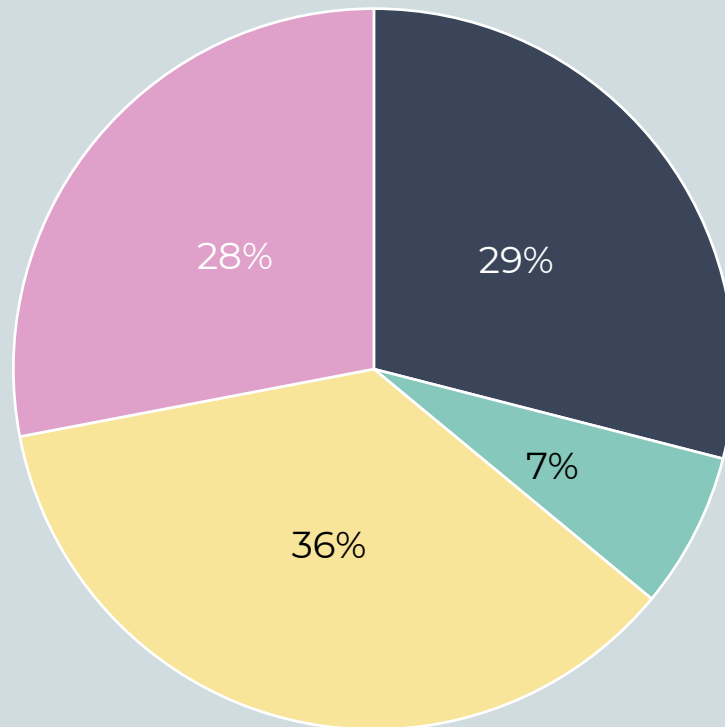
DE ANSTÄLLDAS METODER FÖR ATT MOTARBETA ENSAMHET

- Jag ber dem göra grupparbete
- Jag avgör hur grupperna bildas
- Jag frågar hur de studerande har det
- Jag lockar med dem i skolans verksamhet
- Jag berömmar och ger uppmuntrande kommentarer
- Jag hjälper dem att få hjälp, som kontakt med kuratorn
- Jag byter sittordning
- Jag reserverar tid för att stärka gruppkänslan
- Jag skapar en avslappnad och glad atmosfär
- Jag hälsar på alla i korridorerna
- Speed dating-övningar
- Jag ser till att alla i gruppen känner varandra
- Jag frågar om allt står väl till
- Jag samtalar och är närvarande
- Jag går och talar med den som är ensam
- Jag gör det klart att det hör till gruppreglerna att ingen lämnas utanför

RESULTAT: VÅRDNADSHAVARE

Antal respondenter: 1 401

Jag har talat med mitt barn om ensamhet under det senaste året

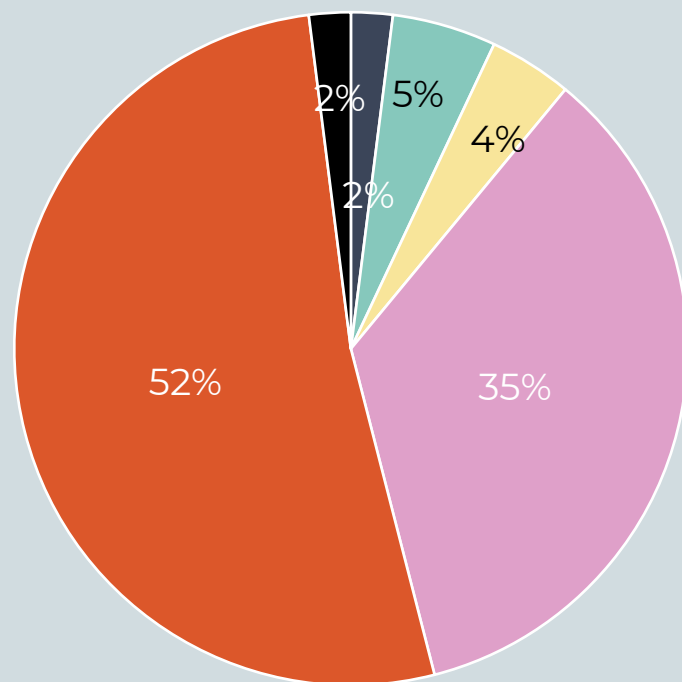


64 %

av vårdnadshavarna
har talat med sitt barn
om ensamhet under
det senaste året

- nej, det har inte funnits behov
- nej, för jag har inte vetat hur
- ja, på allmän nivå
- ja, om barnets egna upplevelser

Jag är medveten om att barn och unga är ensamma i allt högre grad och hur det påverkar dem

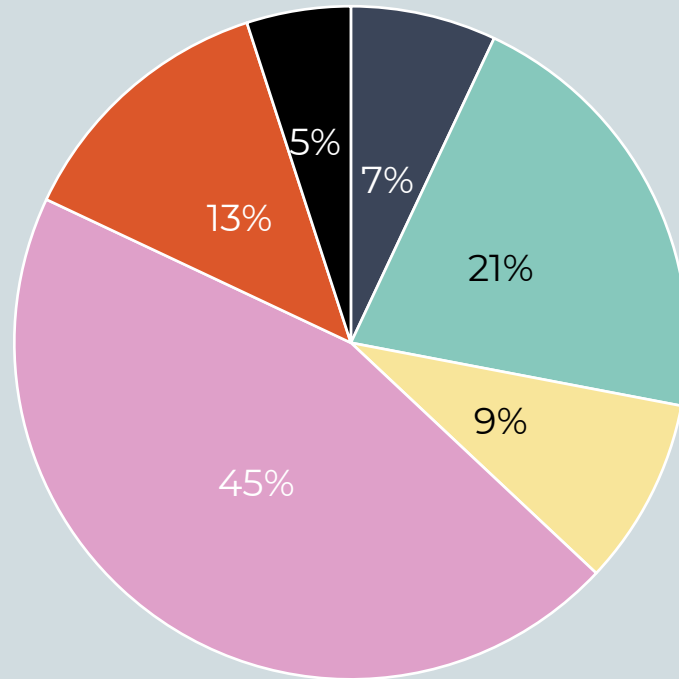


87 %

av vårdnadshavarna är
medvetna att unga är
ensammare

- helt av annan åsikt
- delvis av annan åsikt
- varken samma eller annan åsikt
- delvis av samma åsikt
- helt av samma åsikt
- vet ej

Jag vet hur jag kan underlätta den ensamhet mitt barn upplever



58 %

av vårdnadshavarna vet
hur de kan underlätta
sitt barns ensamhet

- helt av annan åsikt
- delvis av annan åsikt
- varken samma eller annan åsikt
- delvis av samma åsikt
- helt av samma åsikt
- vet ej

HUR LÄGGER VÅRDNADSHAVARE MÄRKE TILL ENSAMHET BLAND UNGA?

- Den unga undviker interaktion
- Den unga isolerar sig på sitt eget rum
- Den unga gråter och är ledsen
- Den unga saknar glädje och är irriterad
- Den unga är aggressiv
- Den unga har låg självkänsla
- Den unga är rädd för sociala situationer
- Den unga drabbas av mentala problem på grund av ensamhet
- Den unga vill inte gå till skolan och skolan meddelar om frånvaro
- Den unga vill byta skola
- Den unga går ingenstans utöver skolan

VÅRDNADSHAVARES METODER ATT MINSKA ENSAMHET

- Jag skapar hopp
- Jag är närvarande
- Jag visar intresse för den unga
- Jag samtalar med den unga
- Jag lyssnar till den unga
- Jag ger plats åt den unga att tala om känslor
- Jag satsar på gemensam sysselsättning med den unga
- Jag uppmuntrar den unga till hobbyverksamhet
- Jag ordnar gemensamt program med andra familjer och den ungas vänner
- Jag håller kontakt med kompisarnas föräldrar
- Jag uppmuntrar den unga
- Den unga får ha kompisar hos oss och hälsa på hos kompisar
- Jag kramar den unga
- Jag uppmuntrar den unga att ta hand om ett husdjur
- Jag övar sociala situationer tillsammans med den unga
- Vid behov ber jag skolan eller andra yrkesmänniskor om hjälp

HELSINGFORSMISSION X INGEN BLIR LÄMNAD ENSAM

HELSINKI
MISSIO
HELSINGFORSMISSION

SCHOOL TO BELONG- PROGRAMMET

School to Belong-programmet hjälper skolinstitutioner att identifiera och lindra ensamhet bland unga och erbjuder verktyg för att ingripa mot ensamhet. Programmet gör uppdraget att minska ensamhet till en gemensam angelägenhet för hela skolan.

schooltobelong.fi



HELSINGFORSMISSION X INGEN BLIR LÄMNAD ENSAM

SCHOOL X TO X BELONG

SCHOOL X TO X BELONG