

HELSINKIMISSIO × KUKAAN EI JÄÄ YKSIN

HELSINKI
MISSIO
HELSINGFORSMISSION

**SCHOOL TO BELONG -
YKSINÄISYYSKYSELY
2023**

SCHOOL TO BELONG
CERTIFICATE FOR REDUCING LONELINESS AT SCHOOL

HELSINKIMISSIO × KUKAAN EI JÄÄ YKSIN

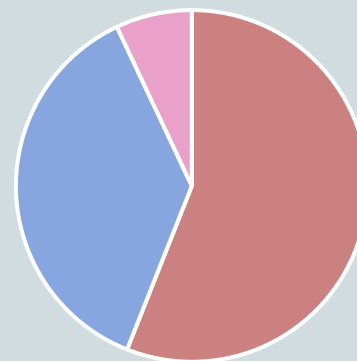
SCHOOL TO BELONG – YKSINÄISYYSKYSELYN TOTEUTTAMINEN

6335

vastausta
15–29-vuotialta
nuorilta

101
oppilaitosta

Yläkouluja &
2. asteen
oppilaitoksia



56 % tyttöjä
37% poikia
7 % muu tai en
halua
määritellä

2
kieltä

suomi
&
ruotsi

Suurin osa
vastaajista
pääkaupunki-
ja Turun
seudulta

2023
24.4.–2.6.



CERTIFICATE FOR REDUCING LONELINESS AT SCHOOL

ALKUSANAT

HELSINKI
MISSIO
HELSINGFORSMISSION

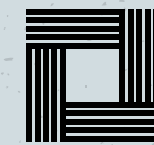
Nuorten arki tapahtuu oppilaitoksissa ja vapaa-ajalla. HelsinkiMissio haluaa olla tukemassa nuorten hyvinvointia ja vähentämässä yksinäisyyttä mahdollisimman konkreettisin keinoin yhdessä koulujen kanssa.

Vuosittainen School to Belong -kysely auttaa tunnistamaan yksinäisyyttä kouluympäristössä, missä nuorten oppiminen, kasvu ja kehitys tapahtuu. Kyselyn avulla pureudutaan nuorten yksilölliseen yksinäisyyden kokemukseen. Tuloksissa näyttäytyy yhteys koettuun mielenterveyteen, jaksamiseen ja oppimiseen, sekä liiallisen somen käyttöön.

Yksinäisyyteen liittyy myös ilmiöitä, joihin meidän tulee yhteisöinä oppia reagoimaan yhtenäisillä toimintatavoilla ja tarvittaessa puuttumaan. Nuoret tarvitsevat apua ja tukea oikea-aikaisesti. Jos tarvittavaa apua ei saa, voi se syventää nuoren kokemaa yksinäisyyttä, sekä viedä oppimismotivaatiota.

Kehitämme ohjelmaa yhdessä koulujen kanssa, jotta oppimateriaalin ja koulutusten lisäksi voimme järjestönä tarjota juuri sellaista tukea, mitä nuoret ja koulut tarvitsevat. Yhteistyöhön sisältyy mm. keskusteluapua ja kaveritoimintaa HelsinkiMission Nuorten kriisipisteellä.

– HelsinkiMission yksinäisyystyön päällikkö, tutkija **Maria Lähteenmäki**

 **SCHOOL
TO
BELONG**
CERTIFICATE FOR REDUCING LONELINESS AT SCHOOL

YHTEENVETO TULOKSISTA

- 14 % nuorista kokee haitallista yksinäisyyttä oppilaitoksessaan ja heistä 41 % ei koe voivansa vaikuttaa yksinäisyyden tunteeseen.
- Haitallista yksinäisyyttä kokevat nuoret tunnistavat yksinäisyyden liittyvän mielenterveysongelmiin, sekä lisäävän väsymystä, ärtymystä ja keskittymisen vaikeuksia oppitunnilla.
- Joka kolmas yksinäisyyttä kokevista nuorista ja 13 % kaikista vastanneista nuorista ei tapaa viikoittain kavereita tai muita samanikäisiä oppilaitoksen ulkopuolella eikä verkossa.
- 83 % oppilaitosten henkilöstöstä kokee, että nuorten yksinäisyys liittyy koulupoissaoloihin.
- Yksinäisyys lisää merkittävästi liiallista somen käyttöä ja tämän tunnistavat yli puolet nuorista (58 %), huoltajista (59 %) ja oppilaitoksen henkilökunnasta (67 %).
- Henkilökunnasta 14 % ja nuorista 7 % kokee, että oppilaitoksessa esiintyy rikollista jengiytymistä, joka on yhteydessä ulkopuolisuuden kokemukseen.

School to Belong -yksinäisyyskysely nuorille, 2023. Nuorten kyselyn n= 6335, henkilökunnan n= 1277 ja huoltajien n= 2837

MITEN YKSINÄISYYS NÄKY Y ARJESSA

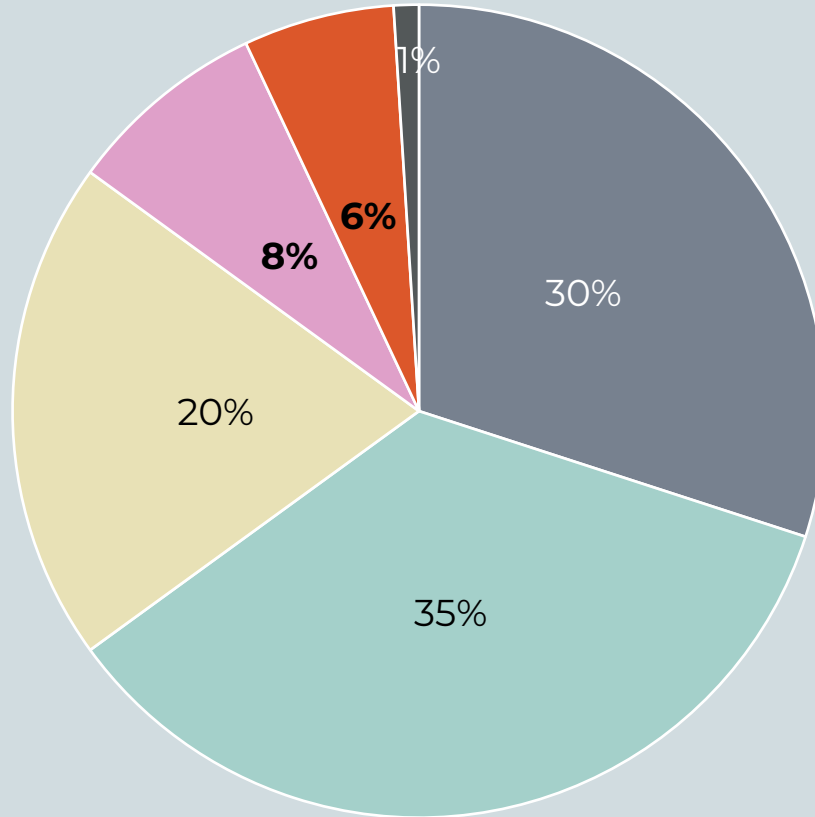
”

Yksinäisyys näkyy arjessani eniten koulussa. Ei vain ole ketään kenen kanssa viettäisin aikaa, en puhu kenellekään ellei pidä tehdä pari- tai ryhmätöitä. Koulun jälkeen jotkut saattavat olla vielä kavereidensa kanssa, mutta minä en voi tehdä niin. Yksinäisyys vie motivaatiota jaksaa olla koulussa.

– tyttö, 17 vuotta

Vastaus kysymykseen ”Miten yksinäisyys näkyy arjessasi?”. School to Belong -yksinäisyyskysely nuorille, 2023

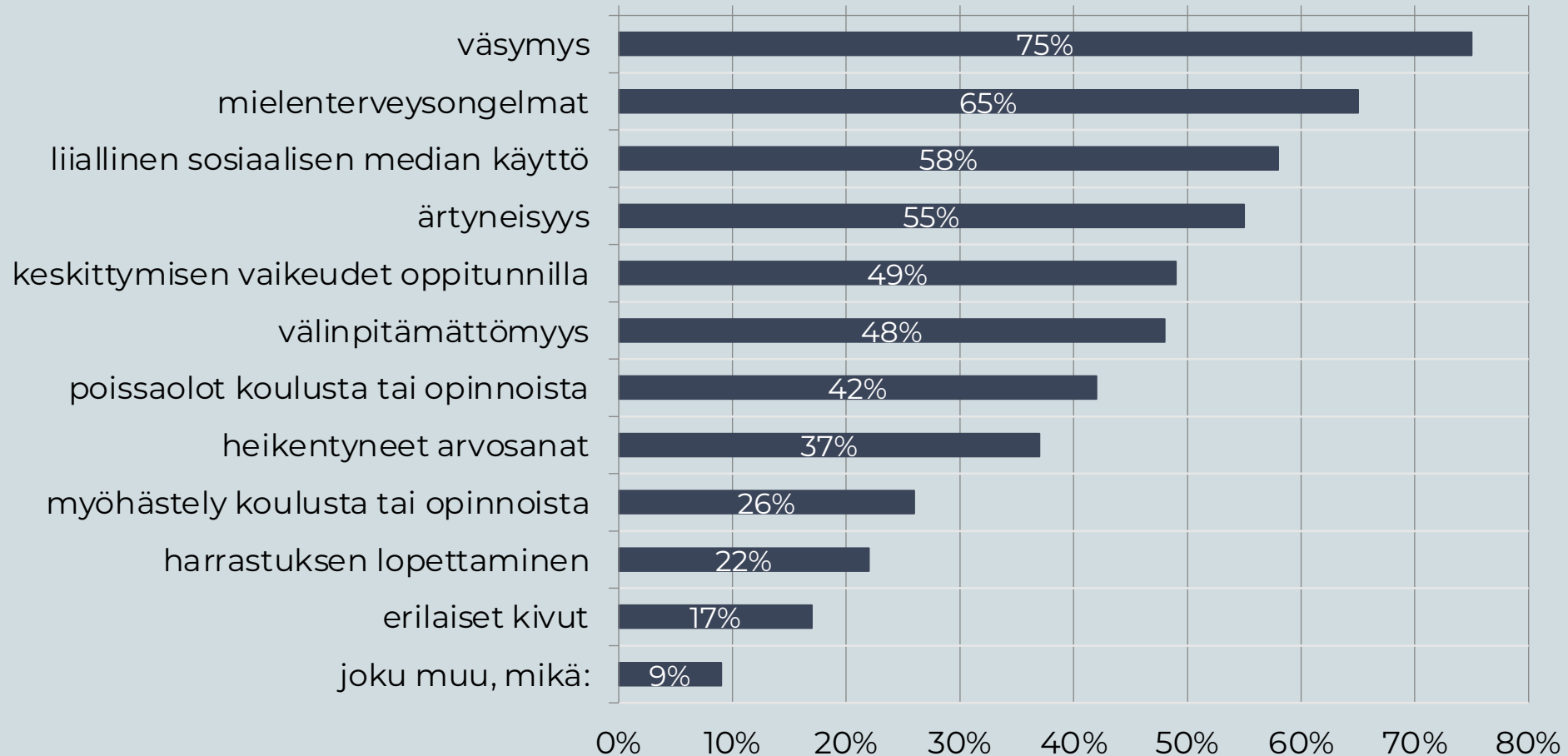
Tunnen itseni yksinäiseksi oppilaitoksessani



■ en koskaan
■ joskus
■ jatkuvasti
■ hyvin harvoin
■ melko usein
■ en osaa sanoa

14 %
nuorista kokee
haitallista
yksinäisyyttä
oppilaitoksessaan

Yksinäisyydellä voi olla monenlaisia vaikutuksia elämään. Tunnistatko alla olevista vaihtoehtoista ilmiöitä, jotka liittyvät sinun yksinäisyyden kokemukseesi?



YKSINÄISYYDEN VAIKUTUKSET

- Nuorten tunnistamat vaikutukset itsessään
 1. Väsymys (75 %)
 2. Mielenterveysongelmat (65 %)
 3. Liiallinen sosiaalisen median käyttö (58 %)
- Huoltajien tunnistamat vaikutukset lapsissaan
 1. Väsymys (71 %)
 2. Liiallinen sosiaalisen median käyttö (59 %)
 3. Ärtynisyys (50 %)
- Henkilökunnan tunnistamat vaikutukset opiskelijoissa
 1. Poissaolot koulusta (83 %)
 2. Mielenterveysongelmat (80 %)
 3. Liiallinen sosiaalisen median käyttö (67 %)

”

”Pidän jatkuvasti päällä telkkaria, jotta huoneessani on jotain taustaaäntä täyttämään hiljaisuuden. Selaan somessa tunteja putkeen vältellen yksinäisten ajatusten muotoutumista päähän. Välillä tuntuu, että aivot melkein mätänevät kaiken sen sisällön määrästä, mutta en osaa lopettaa, koska muutakaan tekemistä ei oikein ole.” – nuori, 20 vuotta

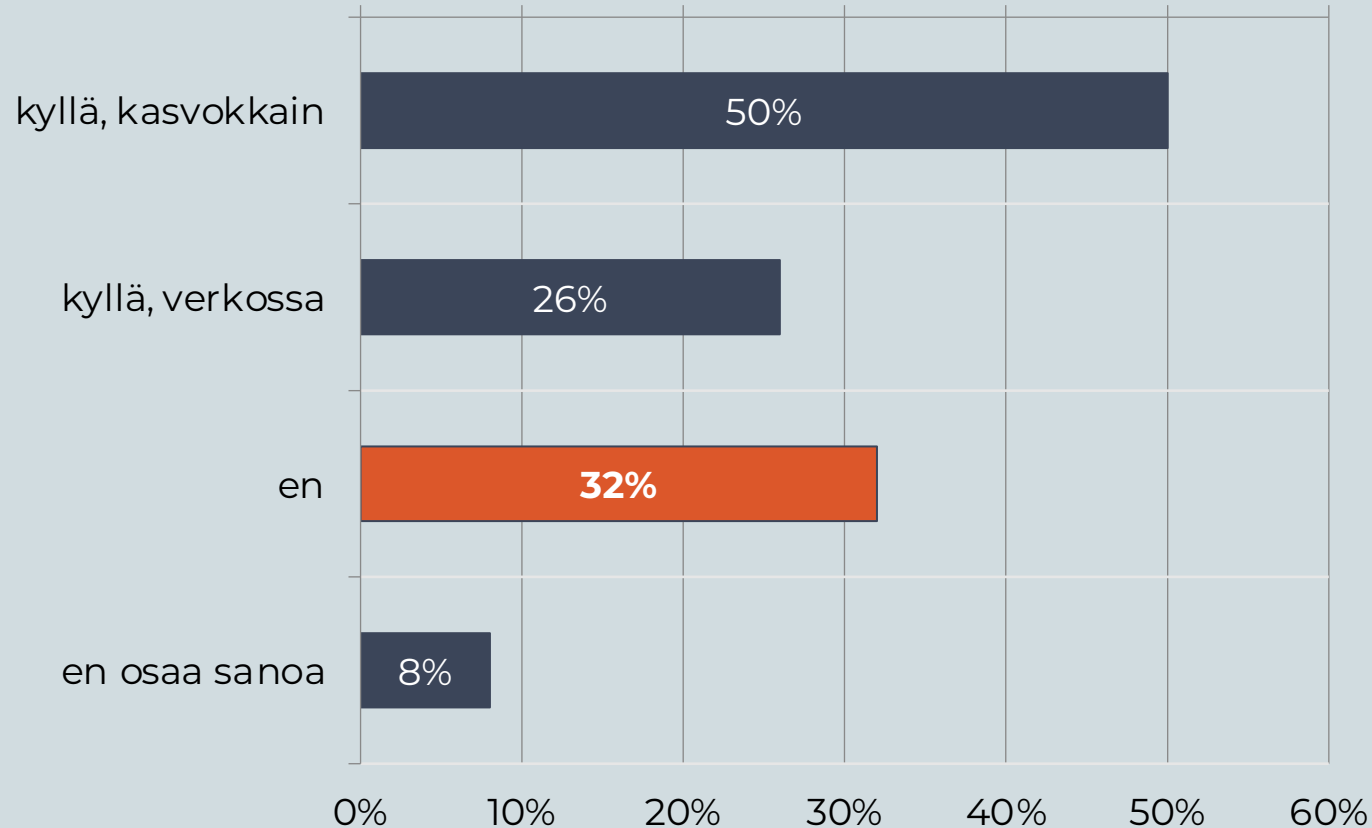
”Vaikka olisin keskellä ihmisporukkaa, en tunne mitään. En ole paikalla. Herään, menen kouluun, jossa yritän seistä jossain kaveriporukassa. En pidä siitä. Menen kotiin päivän päätyttyä, ja istun katsoen tik tokkia ym. sosiaalista mediaa, kunnes menen nukkumaan. En ole tehnyt läksyjä moneen vuoteen.”
– mies, 19 vuotta

”En jaksakaan käydä koulussa, makaan sängyssä ja olen somessa koko päivän ja en saa nukuttua. En näe ketään vapaa-ajalla.” – nainen, 21 vuotta

Vastauksia kysymykseen ”Miten yksinäisyys näkyy arjessasi?”. School to Belong -yksinäisyyskysely nuorille, 2023

Tapaan kavereita ja muita samanikäisiä oppilaitokseni ulkopuolella viikoittain (esim. harrastuksissa)

Yksinäisyyttä kokevat



32 %

yksinäisyyttä
kokevista nuorista
ei tapaa kavereita
viikoittain verkossa
eikä kasvokkain

*Kaikkien nuorten
keskuudessa vastaava luku oli
13 %.*

”

”Voimaton olo aina, sillä se, kun yrittää jatkuvasti päästä mukaan kaikkeen sosiaaliseen ja yrittää tulla kuulluksi sekä ymmärretyksi, vie energiaa.”

– tyttö, 17 vuotta

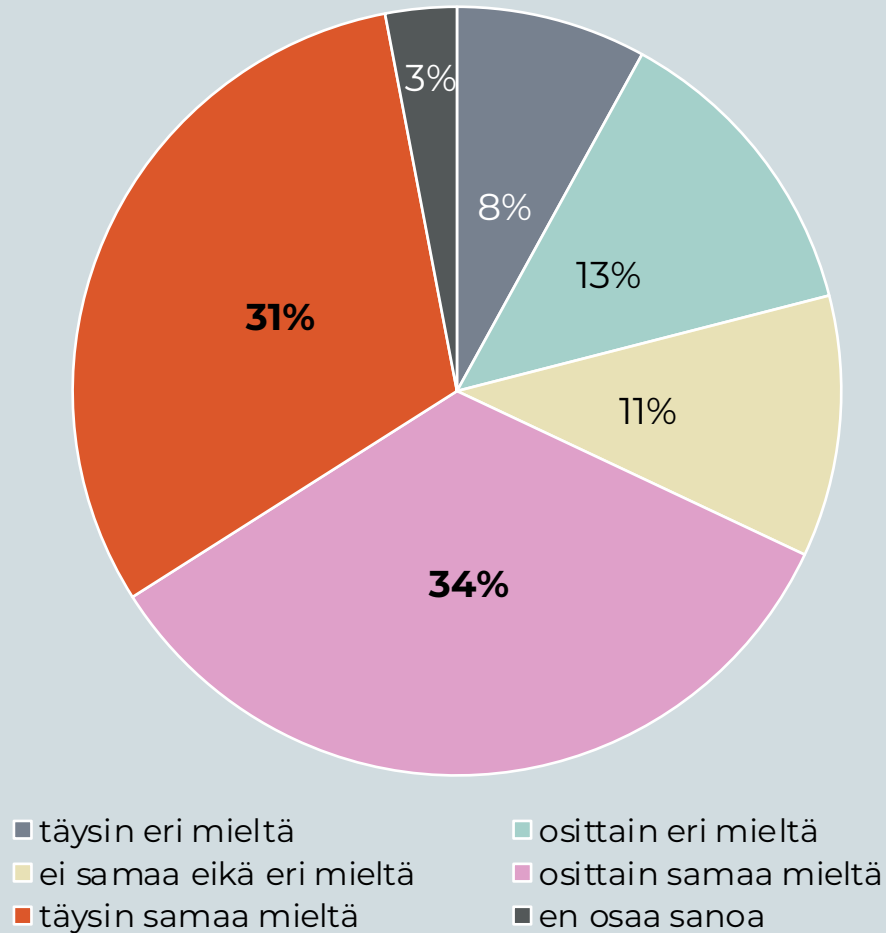
”Jos en saa itselleni kavereita tai jos jään yksin, niin silloin menee vähän niin kuin fiilis kaikkeen ja minusta tulee tosi välinpitämätön ja surullinen. Joudun koulussa olemaan aika paljon yksin enkä sen takia menesty koulussa ehkä niin hyvin koska mielenterveys kärsii. En tietenkään syytä tästä ketään muuta kuin itseäni. Kaikki juhlat kuten koulun päättärit ovat niitä hetkiä jolloin yksinäisyys nostaa eniten päätään, sillä silloin jään melkein aina yksin.” – poika, 18 vuotta

”Vietän suurimman osan vapaa ajastani yksin, mutta koulussa kuitenkin minulle puhutaan. En silti tunne ikinä kuuluvani joukkoon. Lopetin harrastukseni vaikka rakastin sitä mutta en vain enää kestänyt sitä syrjintää ja yksinäisyyttä mitä koin siellä ollessani.” – muu, 16 vuotta

Vastauksia kysymykseen ”Miten yksinäisyys näkyy arjessasi?”. School to Belong -yksinäisyyskysely nuorille, 2023

Tuntuu, etten ole riittävän hyvä

Yksinäisyyttä kokevat



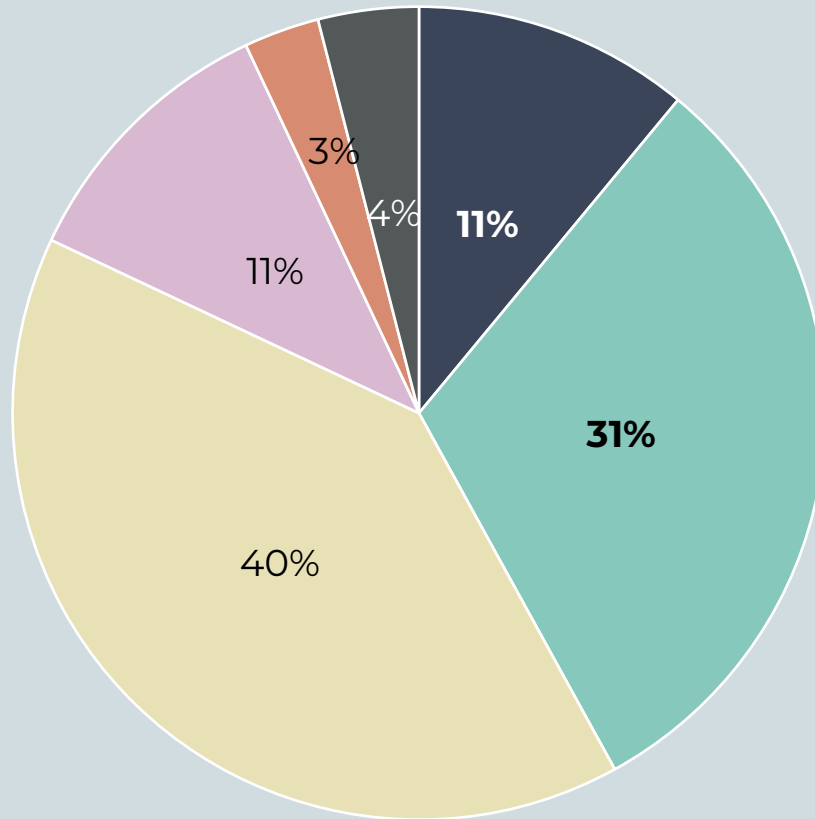
65 %

yksinäisyyttä
kokevista nuorista
tuntee, ettei ole
riittävän hyvä

*Kaikkien nuorten
keskuudessa vastaava luku oli
36 %.*

Koen, että voin vaikuttaa yksinäisyyden tunteeseen

Yksinäisyyttä kokevat



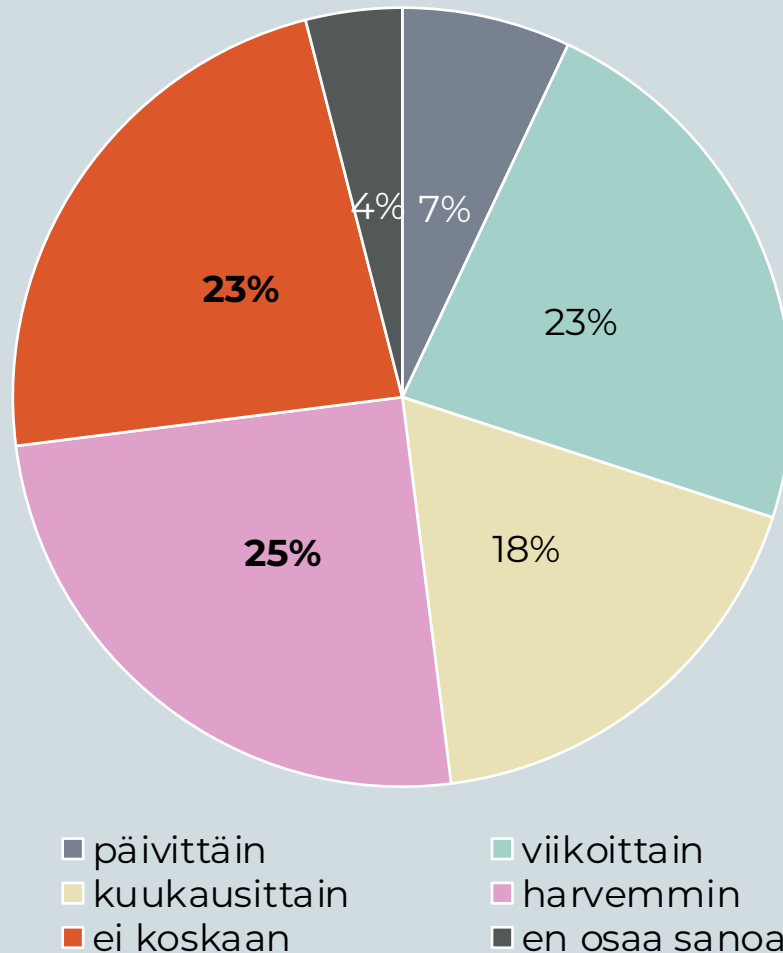
■ en koskaan
■ joskus
■ jatkuvasti
■ hyvin harvoin
■ melko usein
■ en osaa sanoa

42 %

yksinäisyyttä
tuntevista nuorista
ei koe pystyvänsä
vaikuttamaan
yksinäisyyden
tunteeseen

Joku opiskelijakaverini on kysynyt kuulumisiani

Yksinäisyyttä kokevat



48 %

yksinäisyyttä kokevista
nuorista kertoo, että
opiskelukaverit kysyvät
heidän kuulumisiaan
harvemmin kuin
kuukausittain

*Kaikkien nuorten
keskuudessa vastaava luku oli
19 %.*

”

”Teen koulussa vain aivan pakollisen ja menen koulusta suoraan kotiin. Käytän poissaolot aivan kurssilta tippumisen rajoille. Paritehtäviä tehdessä luokassa yritän näyttää siltä ettei minua kiinnosta ja sulkeutua puhelimelleni jotta muut eivät kiinnittäisi yksinäisyyteeni huomiota.” – tyttö, 18 vuotta

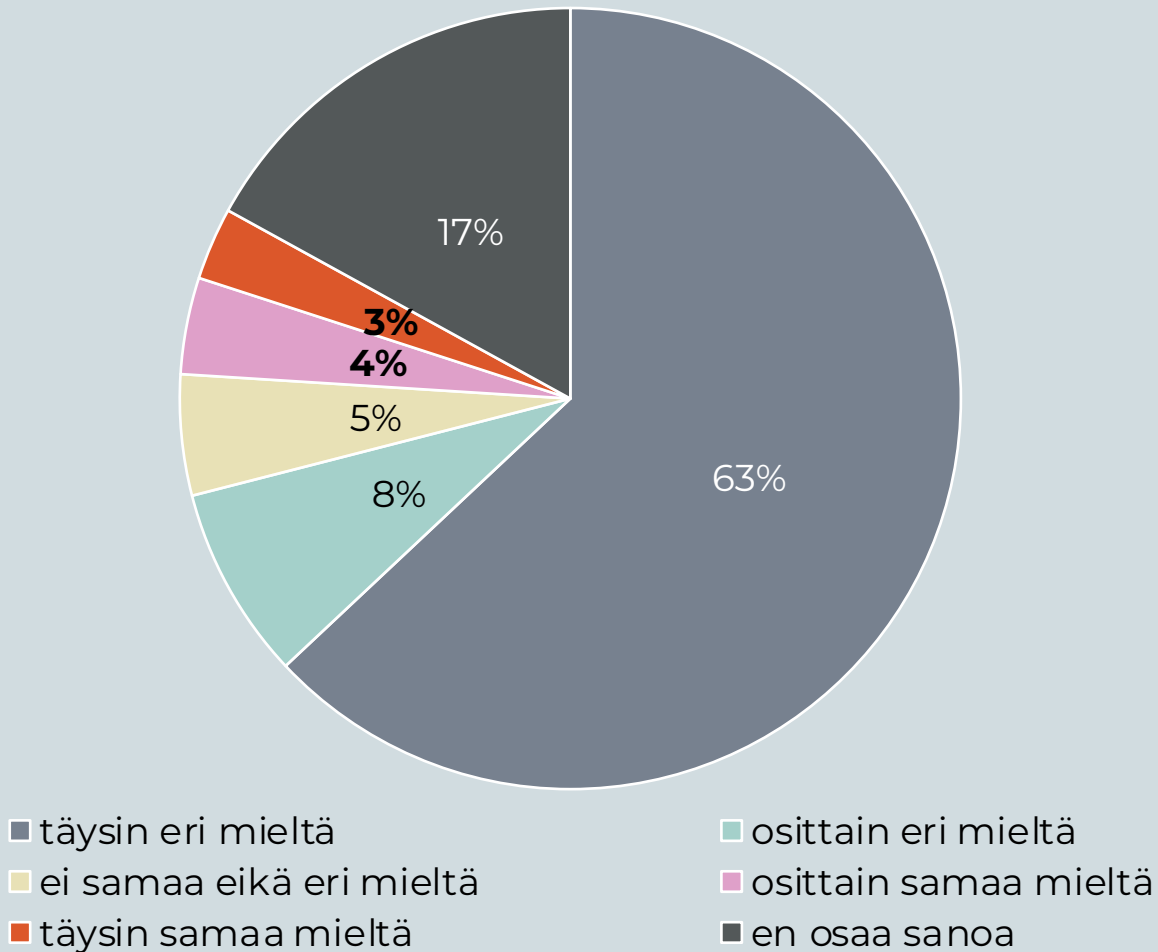
”Välitunnit alkavat aina kavereiden etsimisellä. Jos en löydä niitä niin kiertelen hetken koulun käytävillä kunnes ne löytyvät. Joskus jään istumaan sivuun ja avaan kännykän, jotta en näyttäisi yksinäiseltä. Joskus taas pärjään ilman kännykkää, ja näin käy silloin kun olen yksin mutta en koe olevani yksinäinen.” – poika, 19 vuotta

”Huomaa, että jos on iloisia tai surullisia uutisia, niin ei ole ketään kelle kertoa. Päivän kohokohta on kun menee kouluun ja näkee ihmisiä, mutta harmittaa että ei tiedä edes omia luokkalaisia.” – tyttö, 17 vuotta

Vastauksia kysymykseen ”Miten yksinäisyys näkyy arjessasi?”. School to Belong -yksinäisyyskysely nuorille, 2023

Oppilaitoksessani esiintyy rikollista jengiytymistä

Rikollinen jengiytyminen on liittymistä nimeä kantavaan porukkaan, jolle tyypillistä on vahva lojaliteetti ryhmää kohtaan, toisten jengiläisten puolustaminen tarvittaessa väkivallan keinoin ja mahdollinen rikoskäyttäytyminen.



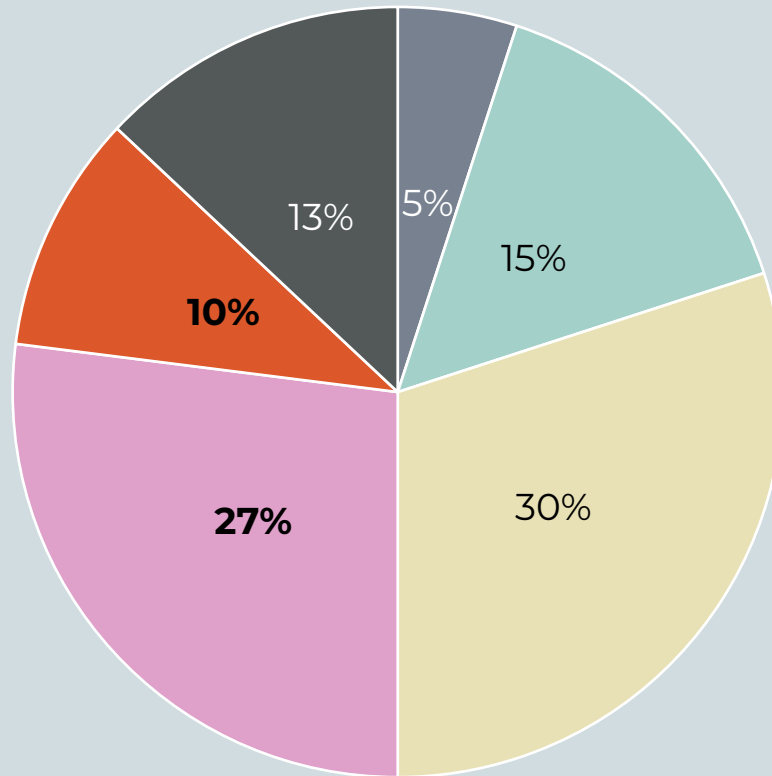
7 %

nuorista kokee, että
oppilaitoksessa
esiintyy rikollista
jengiytymistä

*Henkilöstön kyselyn
keskuudessa vastaava luku oli
14 %.*

Oppilaitoksessani panostetaan yksinäisyyden vähentämiseen

2. vuotta School to Belong -ohjelmassa mukana olevat oppilaitokset



■ ei koskaan
■ joskus
■ jatkuvasti

■ hyvin harvoin
■ melko usein
■ en osaa sanoa

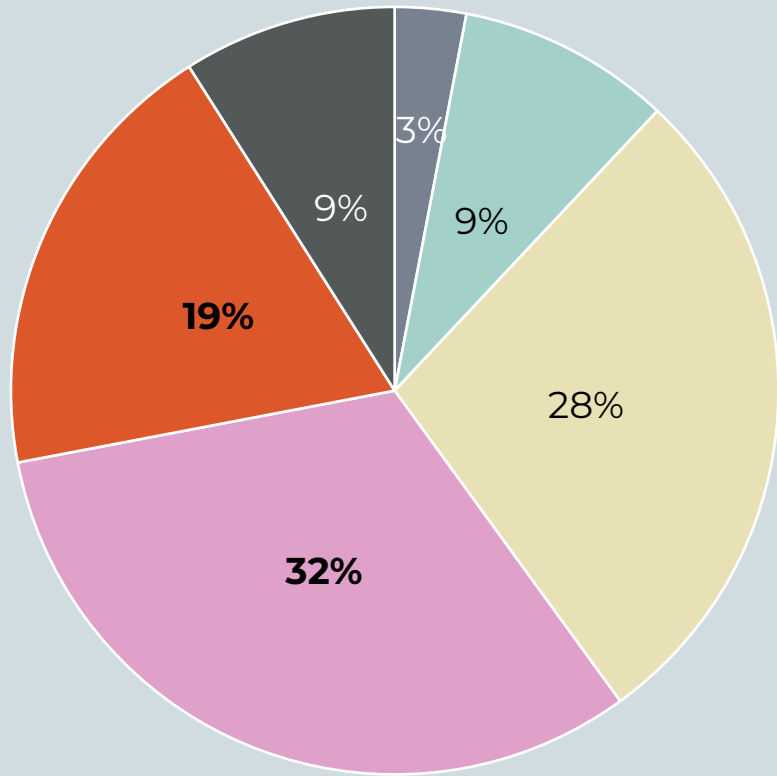
37 %

nuorista, joiden oppilaitos on toista vuotta mukana School to Belong –ohjelmassa kokee, että oppilaitoksessa panostetaan yksinäisyyden vähentämisen

School to Belong –ohjelmassa vasta aloittavista oppilaitoksista vastaava luku oli 28 %.

Oppilaitoksessani panostetaan yhteenkuuluvuuden lisäämiseen

2. vuotta School to Belong -ohjelmassa mukana olevat oppilaitokset



■ ei koskaan	■ hyvin harvoin
■ joskus	■ melko usein
■ jatkuvasti	■ en osaa sanoa

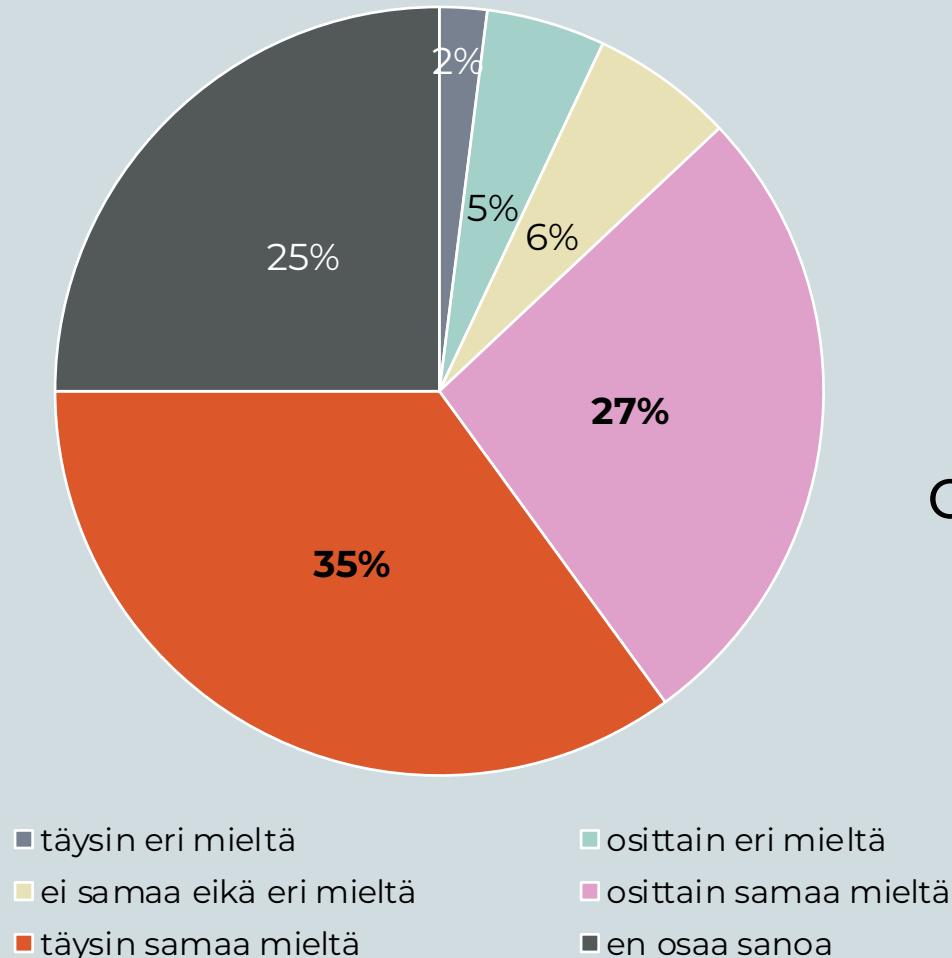
51 %

nuorista, joiden oppilaitos on toista vuotta mukana School to Belong –ohjelmassa kokee, että oppilaitoksessa panostetaan yhteenkuuluvuuden lisäämiseen

School to Belong –ohjelmassa vasta aloittavista oppilaitoksista vastaava luku oli 39 %.

Lapseni oppilaitoksessa panostetaan yhteenkuuluvuuden lisäämiseen

2. vuotta School to Belong -ohjelmassa mukana olevat oppilaitokset



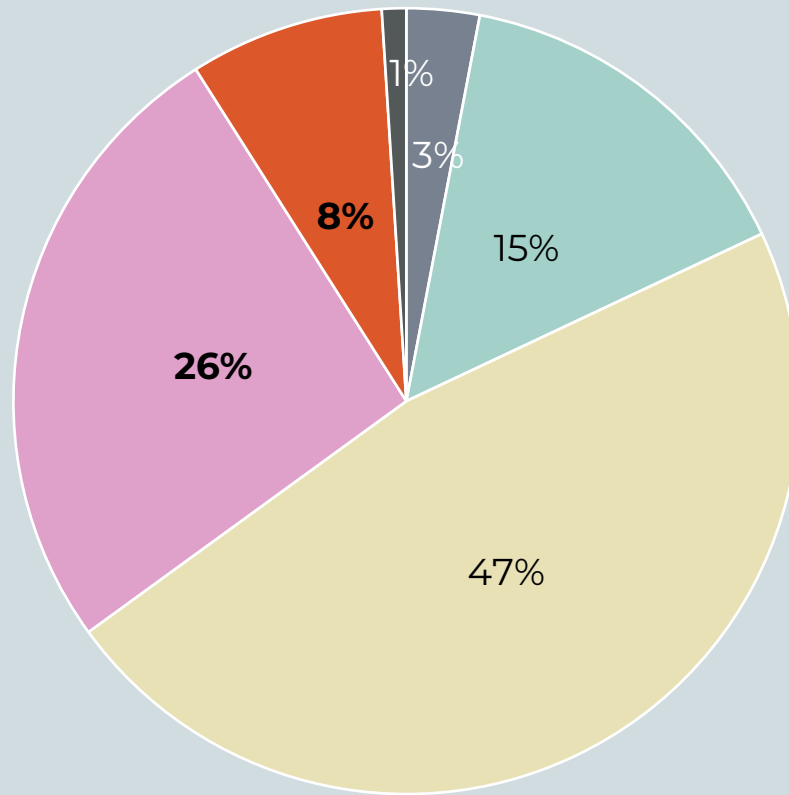
62 %

huoltajista, joiden lapsen oppilaitos on toista vuotta mukana School to Belong –ohjelmassa koee, että oppilaitoksessa panostetaan yhteenkuuluvuuden lisäämiseen

School to Belong –ohjelmassa vasta aloittavista oppilaitoksista vastaava luku oli 54 %.

Koen, että minulla on mahdollisuuksia vaikuttaa opiskelijoiden yksinäisyyteen työssäni

2. vuotta School to Belong -ohjelmassa mukana olevat oppilaitokset



■ en koskaan	■ hyvin harvoin
■ joskus	■ melko usein
■ jatkuvasti	■ en osaa sanoa

34 %

henkilöstöstä, joiden oppilaitos on toista vuotta mukana School to Belong –ohjelmassa kokee, heillä on mahdollisuus vaikuttaa nuorten yksinäisyyteen

School to Belong –ohjelmassa vasta aloittavista oppilaitoksista vastaava luku oli 23 %.

SCHOOL TO BELONG -OHJELMA

School to Belong -ohjelma auttaa tunnistamaan ja sanoittamaan yksinäisyyttä oppilaitoksissa sekä tarjoaa tutkimusperustaista tukea, keinoja sekä järjestön ja koulun välistä kumppanuutta yksinäisyyden vähentämiseksi ja osallisuuden vahvistamiseksi.

Lukuvuonna 2023–2024 ohjelmassa on mukana 108 oppilaitosta ympäri Suomea.

schooltobelong.fi