

HELSINGFORSMISSION X INGEN BLIR LÄMNAD ENSAM

HELSINKI
MISSIO
HELSINGFORSMISSION



**SCHOOL TO BELONG-
ENSAMHETSSENKÄT
2023**

SCHOOL TO BELONG
CERTIFIKAT FÖR ATT MINSKA ENSAMHET I SKOLAN

HELSINGFORSMISSION X INGEN BLIR LÄMNAD ENSAM

SCHOOL X TO X BELONG

SCHOOL X TO X BELONG

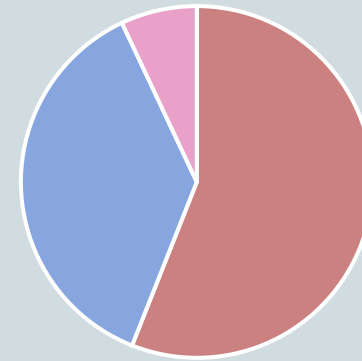
SCHOOL TO BELONG – GENOMFÖRANDE AV ENSAMHETSENKÄTEN

6335

svar från
15–29-åriga
ungdomar

101
läro-
anstalter

Högstadiet &
2. stadiets
läroanstalter



56 % flickor
37 % pojkar
7 % annan /
vill inte säga

2
språk

finska
&
svenska

Största delen
av svaren från
huvudstads-
och
Åboregionen

2023
24.4–2.6

INLEDNINGSDORD

HELSINKI
MISSIO
HELSINGFORSMISSION

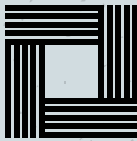
Unga människors vardag äger rum i skolan, på utbildningsenheter och under fritiden. HelsingforsMission strävar efter att stödja ungas sociala välbefinnande och minska ensamhet genom konkreta verktyg i samarbete med skolorna.

Den årliga School to Belong-enkäten hjälper oss att tillsammans med skolorna identifiera ensamhet i skolmiljön, där ungas lärande, tillväxt och utveckling äger rum. Genom enkäten fördjupar vi oss i att förstå ungas individuella upplevelser av ensamhet. Resultaten visar sambandet mellan ensamhet och upplevd mental hälsa, välbefinnande och inläring samt överdriven användning av sociala medier.

Ensamheten är också kopplad som vi som gemenskap behöver lära oss att reagera på och ingripa i. Unga behöver rätt hjälp och stöd för sin mentala hälsa i rätt tid. Om den nödvändiga hjälpen inte erhålls kan det fördjupa den ungas upplevda ensamhet och minska deras motivation för lärande.

Vi utvecklar programmet tillsammans med skolorna så att vi, utöver det grundläggande läromaterialet och utbildningarna, kan som organisation erbjuda precis det stöd som de unga och skolor behöver. I samarbetet med skolorna ingår bland annat konkret samtalsstöd och kompisverksamhet från Krisjouren för Unga (KFU) vid HelsingforsMission.

– **Maria Lähteenmäki**, forskare och chef för ensamhetsarbetet på HelsingforsMission

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

SAMMANFATTNING AV RESULTATEN

- 14 % av ungdomarna upplever skadlig ensamhet i sin skola, och av dem upplever 41 % att de inte kan påverka känslan av ensamhet.
- Ungdomar som upplever skadlig ensamhet identifierar ensamheten som en faktor som leder till psykiska problem och noterar att den ökar trötthet, irritabilitet och svårigheter att koncentrera sig under lektionerna.
- Var tredje av de ungdomar som upplever ensamhet och 13 % av alla unga respondenter träffar inte vänner eller andra jämnåriga utanför skolan under veckan, varken live eller online.
- 83 % av skolpersonalen anser att ungdomarnas ensamhet är kopplad till frånvaro från skolan.
- Ensamheten ökar betydligt användningen av sociala medier, och detta noteras av över hälften av ungdomarna (58 %), vårdnadshavarna (59 %) och skolpersonalen (67 %).
- 14 % av skolpersonalen och 7 % av ungdomarna anser att det förekommer kriminell gängbildning i skolan. Gängbildning är kopplat till känslan av utanförskap.

School to Belong-ensamhetsenkät för unga, 2023. Ungas enkätens n= 6335, personalens n= 1227 och vårdnadshavarnas n=2837

HUR KAN ENSAMHET SE UT I VARDAGEN

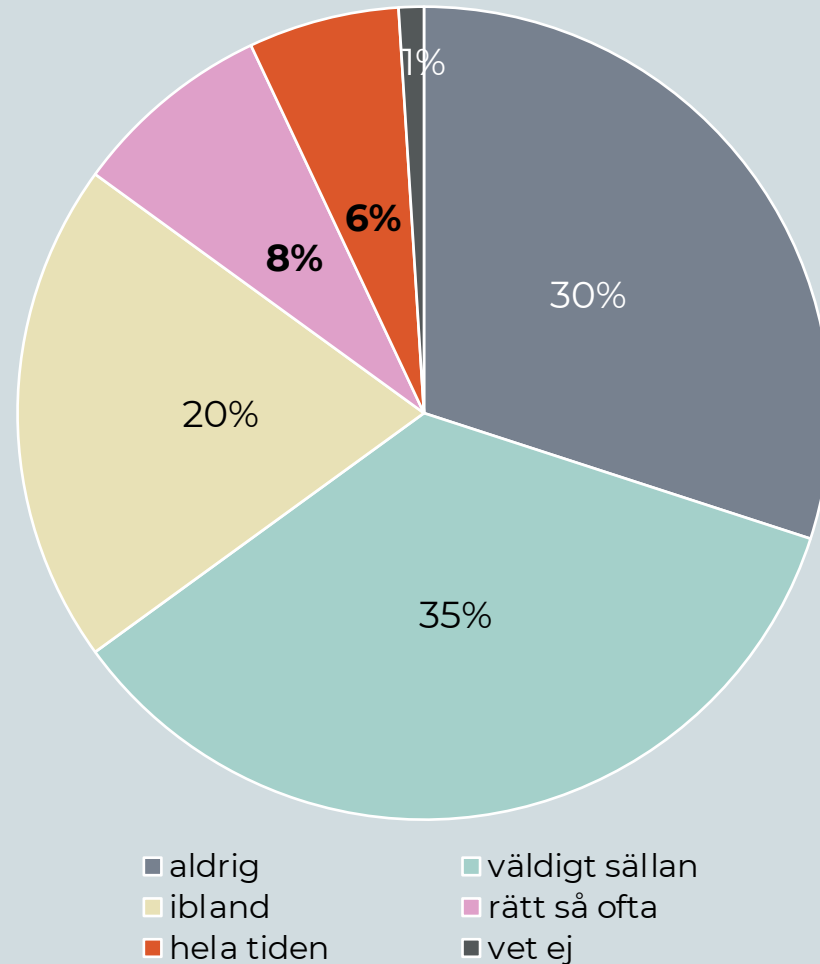
”

Ensamheten syns bäst i min vardag i skolan. Det finns helt enkelt ingen jag är tillsammans med där, jag pratar inte med någon om det inte är nödvändigt för att göra par- eller gruppuppgifter. Efter skolan hänger många ännu med sina vänner, men jag har ingen att vara med. Ensamheten tar bort motivationen och orken för att vara i skolan.

– flicka, 17 år

Svar på öppna frågan "Hur kan ensamhet ser ut i vardagen?". School to Belong-ensamhetsenkät för unga, 2023

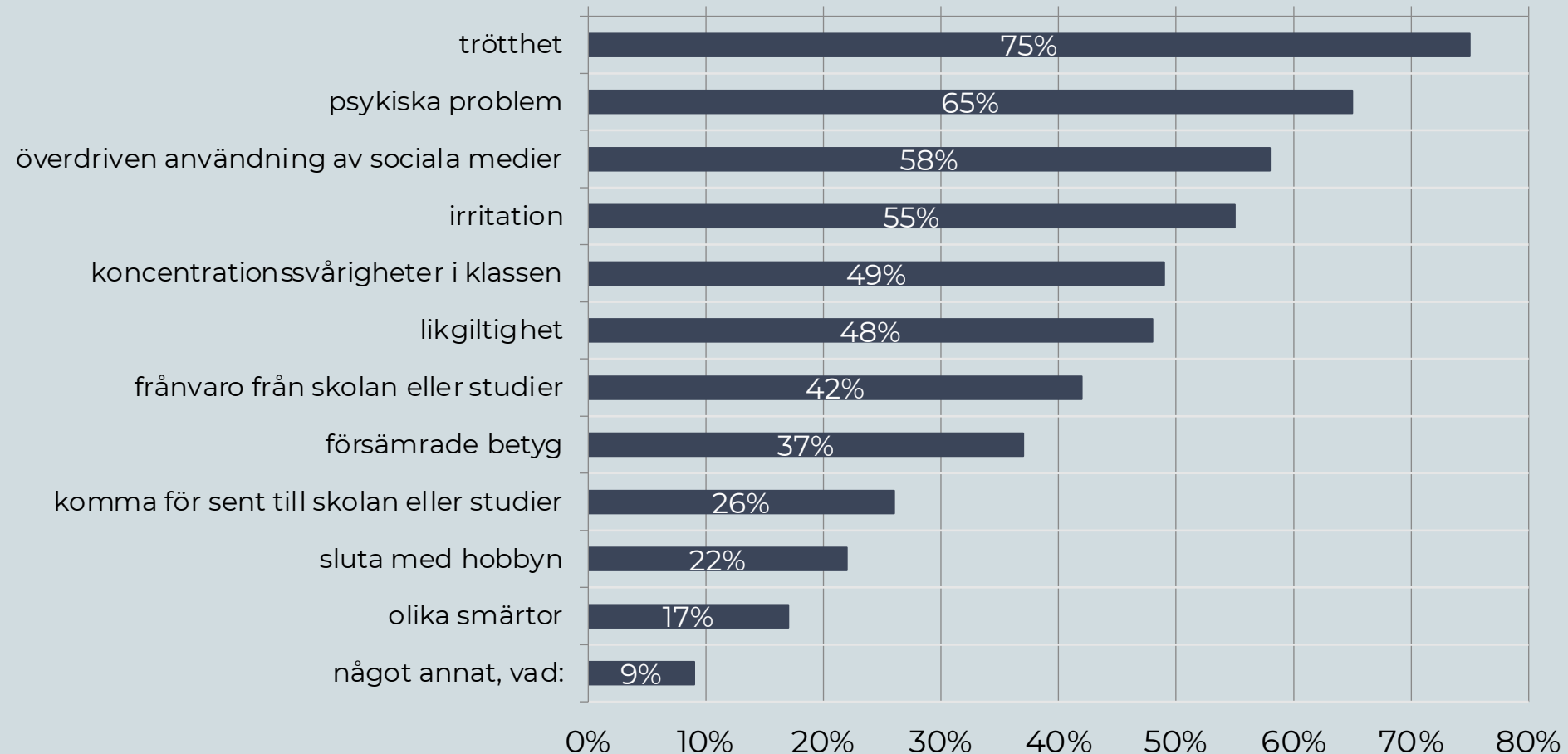
Jag känner mig ensam i min läroanstalt



14 %

av de unga
upplever skadlig
ensamhet i sin
läroanstalt

Ensamhet påverkar livet på många olika sätt. Känner du igen fenomen från alternativen nedan som är relaterade till din upplevelse av ensamhet?



ENSAMHETENS KONSEKVENSER

- Konsekvenser som ungdomar identifierar hos sig själva:
 1. Trötthet (75 %)
 2. Psykiska problem (65 %)
 3. **Överdriven användning av sociala medier (58 %)**

- Konsekvenser som föräldrar identifierar hos sina barn:
 1. Trötthet (71 %)
 2. **Överdriven användning av sociala medier (59 %)**
 3. Irritabilitet (50 %)

- Konsekvenser som skolpersonalen identifierar hos eleverna:
 1. Skolfrånvaro (83 %)
 2. Psykiska problem (80 %)
 3. **Överdriven användning av sociala medier (67 %)**

”

”Jag har ständigt tv:n på för att fylla tystnaden med något bakgrundsljud. Jag scrollar igenom sociala medier i timmar för att undvika att ensamma tankar tar form i mitt huvud. Ibland känns det som att min hjärna nästan ruttnar bort på grund av allt innehåll, men jag kan inte sluta eftersom det inte riktigt finns något annat att göra.”
– ung person, 20 år

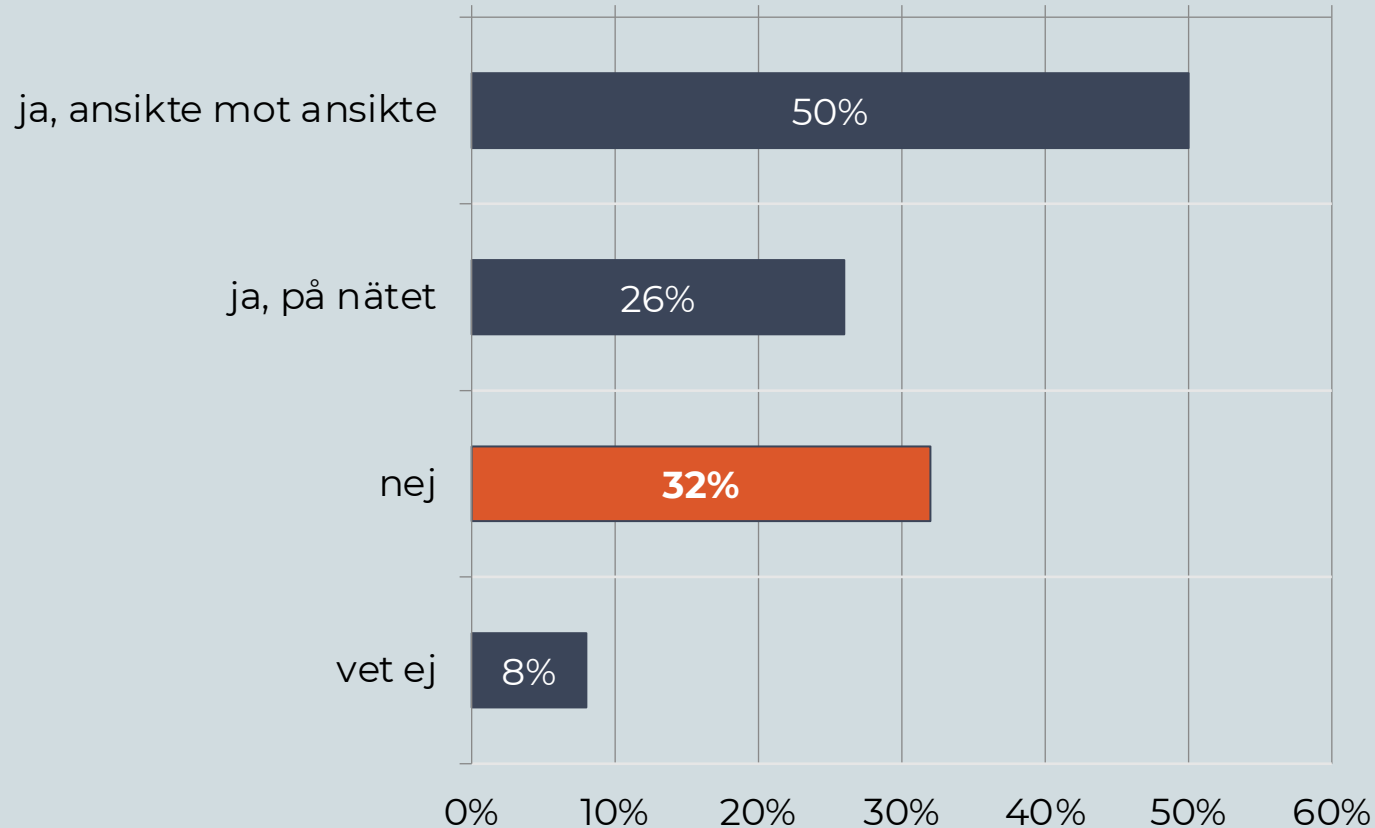
”Även om jag är mitt i en grupp av människor känner jag ingenting. Jag är inte närvarande. Jag vaknar, går till skolan där jag försöker stå i någon ”vänkrets”. Jag gillar det inte. När dagen är slut går jag hem och sitter och tittar på TikTok och annat socialt media tills jag går och lägger mig. Jag har inte gjort läxor på flera år.”
– man, 19 år

”Jag orkar inte gå i skolan, ligger i sängen och är på sociala medier hela dagen och kan inte sova. Jag träffar inte någon på fritiden.”
– kvinna, 21 år

Svar på öppna frågan ”Hur kan ensamhet ser ut i vardagen?”. School to Belong-ensamhetsenkät för unga, 2023

Jag träffar vänner och andra i samma ålder utanför min skola varje vecka (t.ex. via hobbyn)

Av dem som känner sig ensamma



32 %

av de unga som upplever ensamhet träffar inte vänner utanför skolan varje vecka, varken live eller online

Bland alla ungdomar var motsvarande tal 13 %.

”

”Känsla av maktlöshet är alltid närvarande, eftersom ansträngningen att ständigt försöka vara en del av sociala sammanhang, att försöka bli hörd och förstådd, tar all energi.” – flicka, 17 år

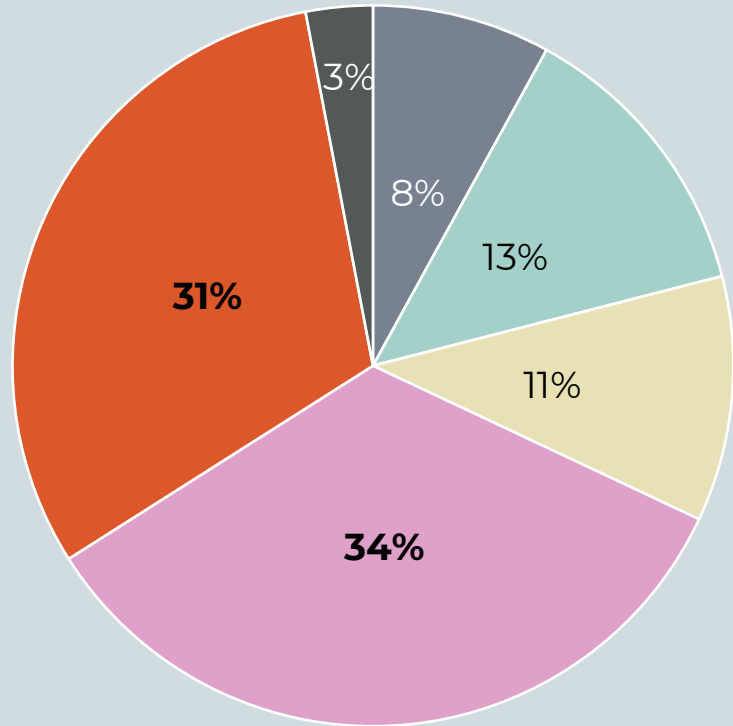
”Om jag inte lyckas hitta en vän, eller om jag annars bara blir ensam, tappar jag liksom lusten att göra något alls, och jag blir både likgiltig och ledsen. Jag spenderar ganska mycket tid ensam i skolan och på grund av det presterar jag kanske inte så bra i skolan, eftersom min mentala hälsa lider av det. Jag skyller förstås inte det här på någon annan än mig själv. Alla evenemang som fester och skolavslutningar är de tidpunkter då ensamheten är som mest påtaglig, eftersom jag nästan alltid blir lämnad ensam då.” – pojke, 18 år

”På fritiden är jag alltid ensam. I skolan pratar folk nog med mig, men jag känner mig ändå aldrig som en del av gruppen. Jag slutade med min hobby trots att jag älskade den, men jag kunde helt enkelt inte längre hantera diskrimineringen och ensamheten jag kände när jag var där.” – annat kön, 16 år

Svar på öppna frågan ”Hur kan ensamhet ser ut i vardagen?”. School to Belong-ensamhetsenkät för unga, 2023

Det känns som att jag inte är tillräckligt bra

Av dem som känner sig ensamma



- helt av annan åsikt
- varken av samma eller annan åsikt
- helt av samma åsikt
- delvis av annan åsikt
- delvis av samma åsikt
- jag kan inte säga

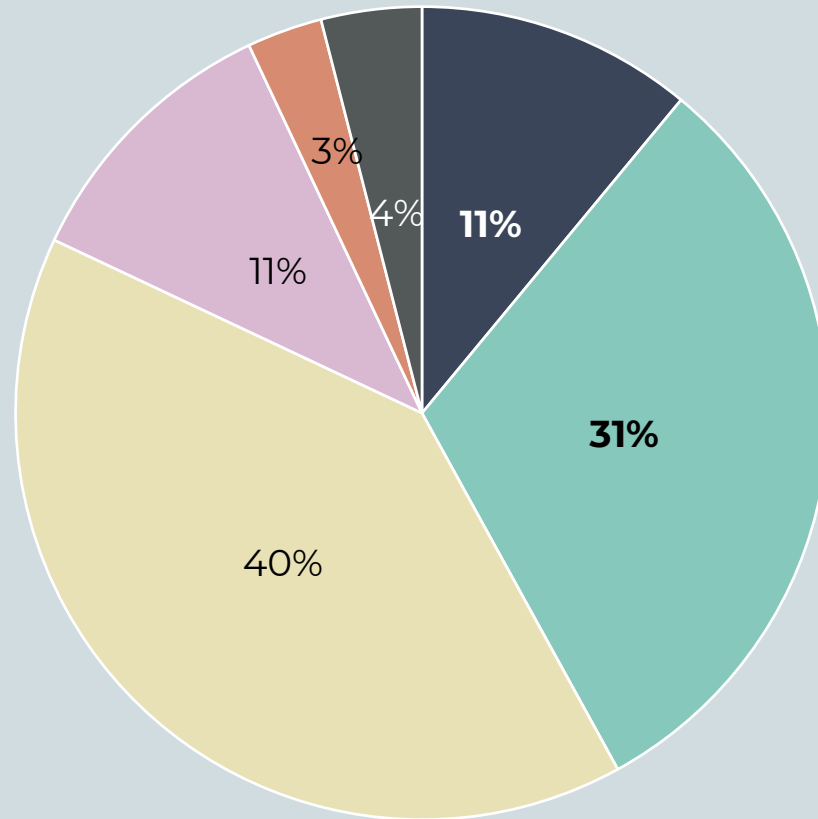
65 %

av de unga som
upplever ensamhet
känner att de inte
är tillräckligt bra

*Bland alla ungdomar var
motsvarande tal 36 %.*

Jag upplever att jag kan påverka min känsla av ensamhet

De som upplever ensamhet



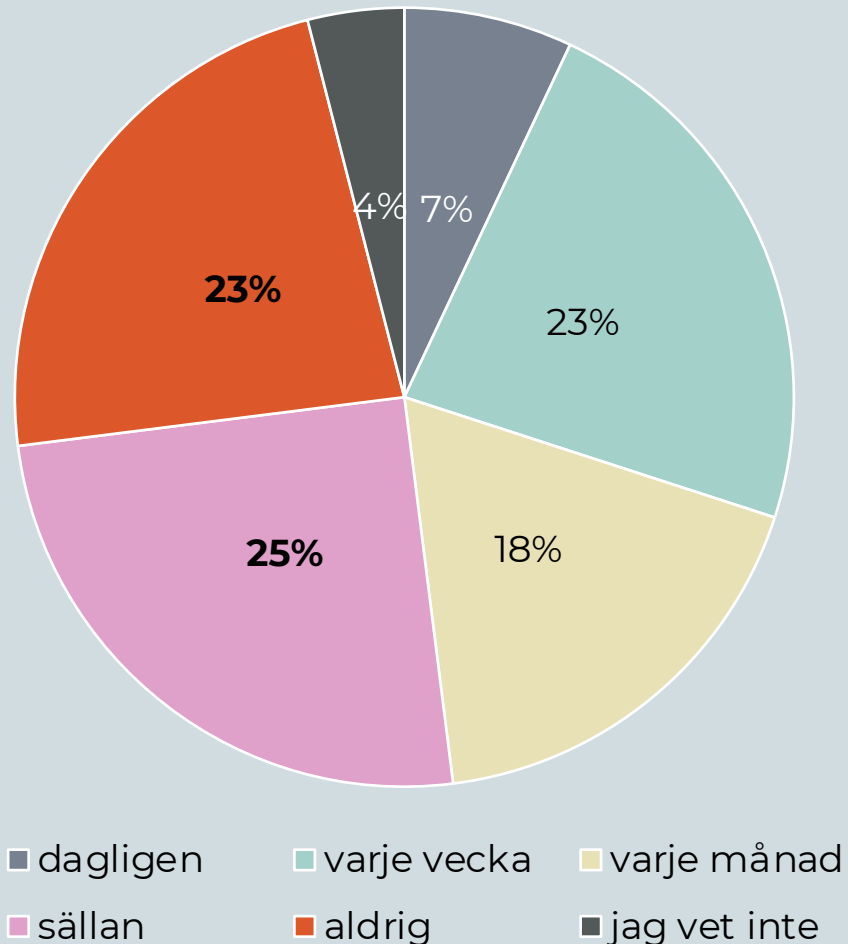
42 %

av de unga som upplever ensamhet känner att de inte kan påverka sin situation

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

Någon av mina studie- eller klasskompisar har frågat mig om hur jag har det

De som upplever ensamhet



48 %

av de unga som upplever ensamhet berättar att deras studiekompisar frågar mer sällan än en gång per månad hur de har det

Bland alla ungdomar var motsvarande tal 19 %.

”

”Jag gör bara det absolut nödvändiga i skolan och sedan går jag direkt hem. Jag brukar utnyttja alla frånvarodagar till gränsen för att inte bli bortplockad från kurserna. När jag gör grupparbeten i klassen försöker jag se ut som om jag är intresserad, och jag använder telefonen för att stänga in mig så att andra inte märker hur ensam jag är.” – flicka, 18 år

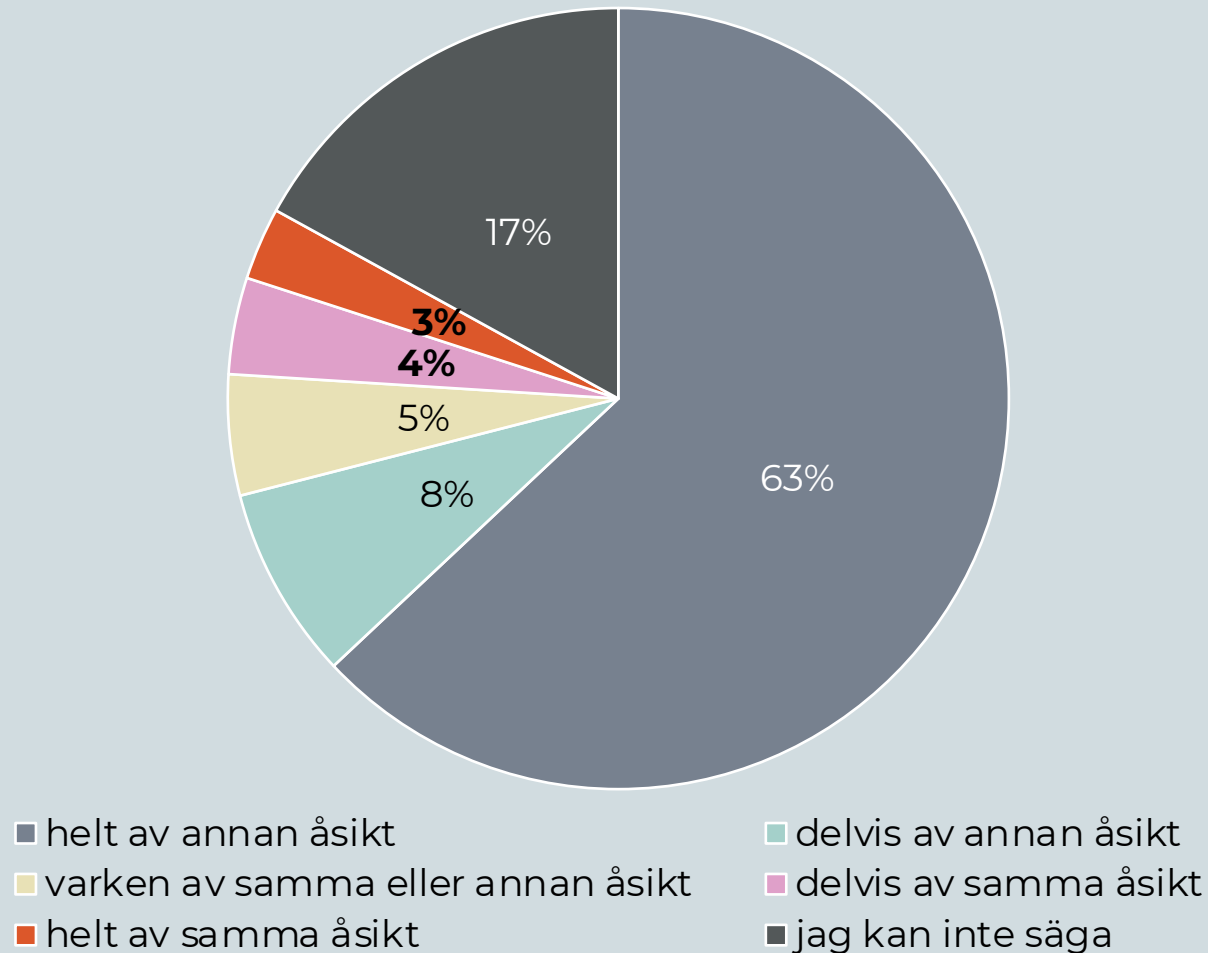
”Mina raster börjar alltid med att jag söker efter mina kompisar. Om jag inte hittar dem genast, går jag runt skolans korridorer en stund tills jag hittar dem. Ibland då jag inte hittar dem, sätter jag mig ner någonstans och öppnar mobilen för att inte verka så ensam. Ibland klarar jag mig utan mobilen, men det händer när jag är ensam, men inte känner mig ensam.” – pojke, 19 år

”Jag har märkt att obereonde om jag har roliga eller ledsamma saker att berätta, så har jag ingen att berätta det åt. Min höjdpunkt på dagen är att gå till skolan och se andra människor, men det känns tråkigt då jag inte ens känner mina klasskamrater.” – flicka, 17 år

Svar på öppna frågan ”Hur kan ensamhet ser ut i vardagen?”. School to Belong–ensamhetsenkät för unga, 2023

Kriminell gängbildning förekommer på min läroanstalt

Kriminell gängbildning innebär att man går med i en grupp som bär ett namn, för vilken det är karakteristiskt att man känner stark lojalitet med gruppen, att man vid behov försvarar de andra gängmedlemmarna med våld och eventuellt utövar brottslighet.



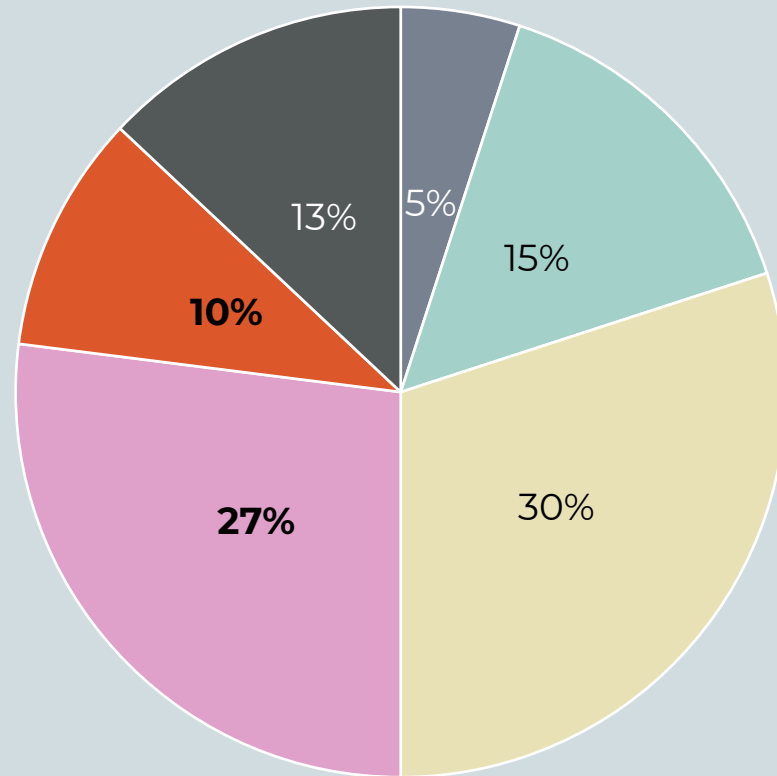
7 %

av unga upplever att
det förekommer
kriminell
gängbildning på sin
läroanstalt

*Bland personalen var
motsvarande tal 14 %.*

På min läroanstalt strävar man efter att minska ensamhet

2. årets School to Belong skolor



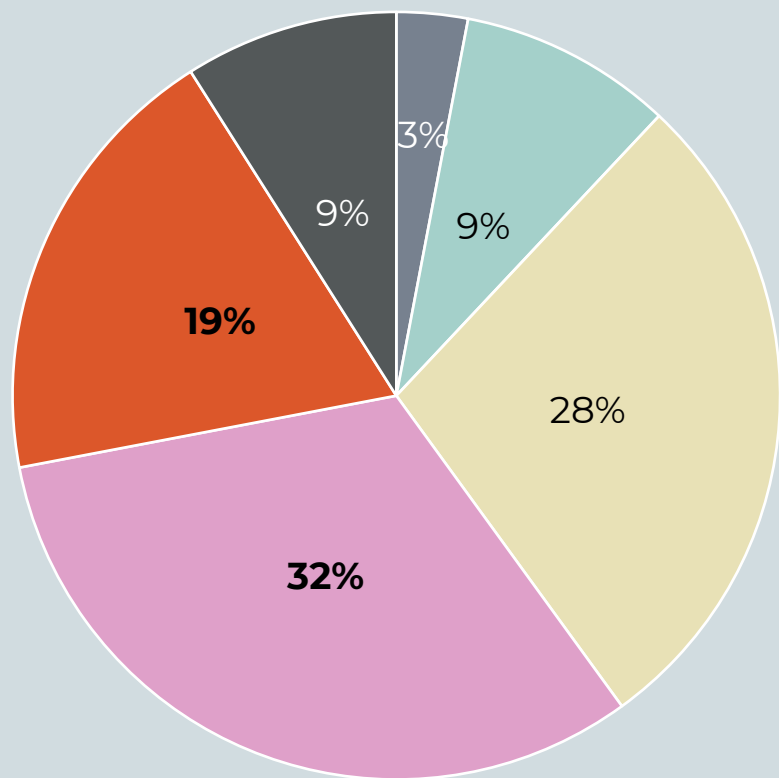
37 %

av de unga som är med för andra året i School to Belong-programmet upplever att deras skola jobbar för att minska ensamhet

Bland skolorna som deltar i School to Belong-programmet för första året var motsvarande tal 28 %.

På min läroanstalt görs det satsningar för att öka gemenskapen

2. årets School to Belong skolor



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

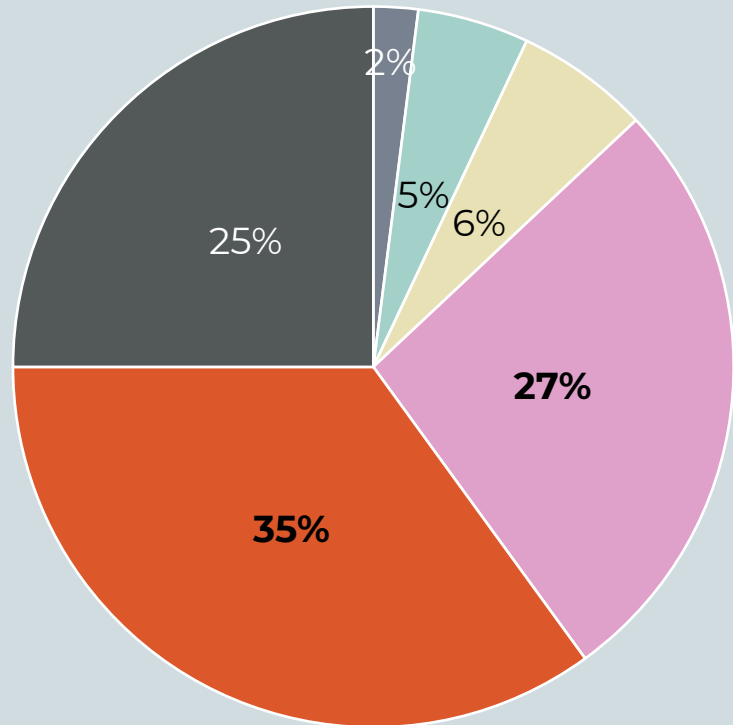
51 %

av de unga vars skola deltar i School to Belong-programmet för andra året upplever att deras skola jobbar för att öka gemenskapen

Bland skolorna som deltar i School to Belong-programmet för första året var motsvarande tal 39 %.

I mitt barns skola strävar man till att öka gemenskapen

2. årets School to Belong skolor



- helt av annan åsikt
- delvis av annan åsikt
- varken av samma eller annan åsikt
- delvis av samma åsikt
- helt av samma åsikt
- jag kan inte säga

62 %

av vårdnadshavare, vars barns skola är med i School to Belong-programmet för andra året, upplever att skolan aktivt arbetar för att öka gemenskapen

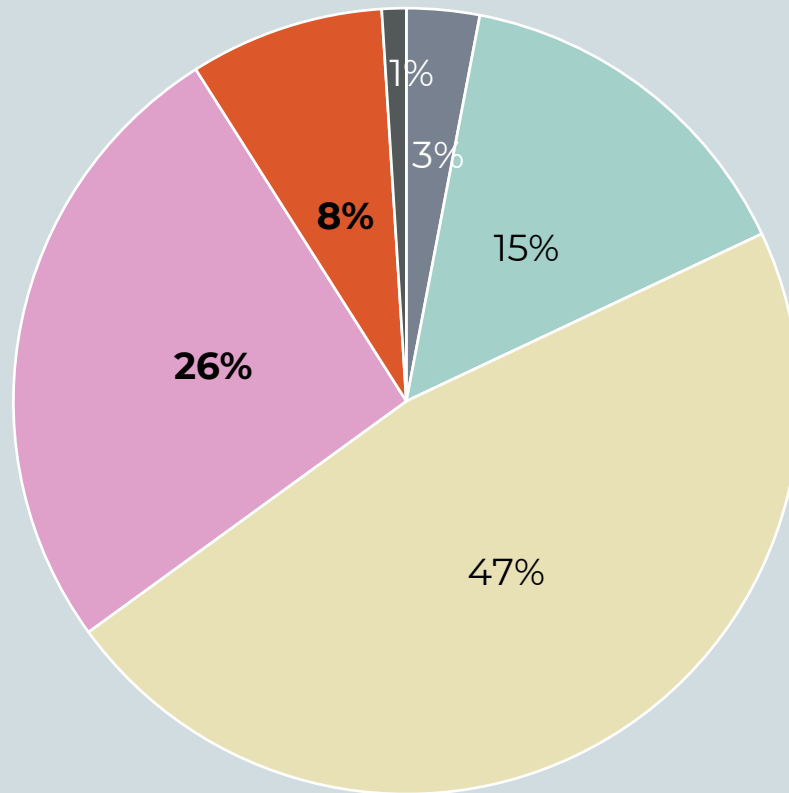
Bland skolorna som deltar i School to Belong-programmet för första året var motsvarande tal 54 %.

Jag upplever att jag i mitt arbete har möjlighet att påverka upplevelsen av ensamhet bland studeranden

2. årets School to Belong skolor

34 %

av skolpersonalen som deltar i School to Belong-programmet för andra året upplever att de kan påverka ungas upplevelse av ensamhet



aldrig väldigt sällan ibland
rätt så ofta hela tiden vet ej

Bland skolorna som deltar i School to Belong-programmet för första året var motsvarande tal 23 %.

SCHOOL TO BELONG- PROGRAMMET

School to Belong-programmet arbetar för att upptäcka och uttrycka upplevelser av ensamhet som kan förekomma i skolan samt erbjuda forskningsbaserat stöd och verktyg, och partnerskap mellan organisationen och skolorna för att minska ensamhet och öka delaktighet.

Under läsåret 2023–2024 deltar 108 utbildningsinstitutioner runtom i Finland i programmet.

schooltobelongprogrammet.fi