

HELSINKIMISSIO × KUKAAN EI JÄÄ YKSIN

HELSINKI
MISSIO
HELSINGFORSMISSION

SCHOOL TO BELONG- ENSAMHETSENKÄT 2024

SCHOOL TO BELONG
CERTIFICATE FOR REDUCING LONELINESS AT SCHOOL

HELSINKIMISSIO × KUKAAN EI JÄÄ YKSIN

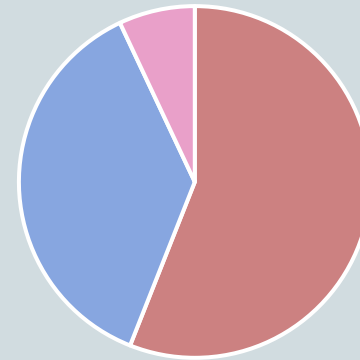
SÅ HÄR GENOMFÖRDES SCHOOL TO BELONG-ENSAMHETSENKÄTEN

3 503

svar
från elever och
studerande

79

Högstadieskolor,
läroanstalter på
andra stadiet och
läroanstalter en högskola



52 % kvinnor
42 % män
6 % annat/
vill inte
definiera/
berätta

3

språk

finska,
svenska
&
engelska

Mest svar från
Nyland och
Egentliga
Finland

Svarstid:
**22.4–
7.6.2024**



CERTIFICATE FOR REDUCING LONELINESS AT SCHOOL

Sammanfattning av resultaten

Konstant ensamhet har ökat

- Av alla elever och studerande upplever **17 %** ensamhet.
- Ensamhetsenkäten genomfördes i år för tredje gången. I tre år har konstant ensamhet ökat: från **5,5** procent (2022) till **7,4** procent (2024).
- Bakom den ökade konstanta ensamheten kan finnas ett antal orsaker:
 - färre sociala kontakter och intressen under koronapandemin, som lett till minskad social kompetens
 - starka band till digital kommunikation och sociala medier bland unga

Det finns stora skillnader mellan läroanstalterna

- Ensamhet blir vanligare med åldern och dessutom finns det stora skillnader mellan läroanstalterna:
- Ensamhet upplevs av 10 % i högstadier, 10 % i gymnasier, 19 % i yrkesskolor och 35 % i högskolor.
- Ensamhet är ofta förknippad med övergångsskeden i livet, som byte av studieplats.
- Även utbildningssystemet som betonar självstyrning och årskurslöshet försämrar förutsättningarna för grupptillhörighet hos många studerande, jämfört med systemet, där studerande spenderar största delen av sin tid med en bekant grupp.

Minoriteter är mer utsatta för ensamhet

- Upplevelsen av ensamhet är starkt könsrelaterad.
- Av män upplever 12 % ensamhet, av kvinnor 19 % och i kategorin annat/vill inte definiera 28 %.
- Personer som tillhör olika minoriteter är mer utsatta för ensamhet, upplevelser av utanförskap och i värsta fall diskriminering.
- Läroanstalterna kan dock arbeta för att atmosfären i läroanstalten ska vara accepterande och främja delaktighet.

Ensamhetsarbete lönar sig och fungerar

- Gemenskapsstärkande ensamhetsarbete ger goda resultat.
- Ensamhetsenkäter från år 2022–24 visar att man i läroanstalter på andra stadiet där man har genomfört ensamhetsarbete upplever mindre skadlig ständig ensamhet (5,8 %) än i andra läroanstalter (7,2 %).
- *School to Belong*-programmet erbjuder läroanstalter stöd i gemenskapsstärkande ensamhetsarbete baserat på forskningsdata.
- Dessa metoder är bland annat utbildning, attitydpåverkan, utveckling av social kompetens, ökat socialt stöd, ökade möjligheter till interaktion samt hantering av skadliga tankar på individnivå.

Det här handlar det om

HelsingforsMission vill vara med och stödja välbefinnandet bland elever och studerande och minska ensamhet tillsammans med läroanstalter.

Från och med 2022 erbjuder School to Belong-programmet skolor stöd för att minska ensamhet, genom bland annat utbildningar, färdiga material och gemensamma aktiviteter.

Under läsåret 2024–25 deltog 126 läroanstalter i olika delar av Finland i programmet.

Programmet genomför årligen en ensamhetsenkät som kartlägger ensamhet i läroanstalterna.

I enkätundersökningen från våren 2024, deltog 79 läroanstalter, bland vilka det fanns högstadieskolor, andra stadiets läroanstalter och en högskola, under tidsperioden 22.4–7.6.2024.

3 503 elever och studerande, 1 123 läroanstalternas personal och 1 033 vårdnadshavare besvarade enkäten. Enkäten genomfördes på finska, svenska och engelska.

Genom programmet erbjuder vi även andra av HelsingforsMissions tjänster till läroanstalterna genom Krisjouren för unga, dvs. samtalsstöd och kompisverksamhet.

School to Belong-programmet och alla Krisjouren för ungas tjänster är kostnadsfria.

<https://www.helsinkimissio.fi/sv/schooltobelong/>

Erfarenheter av respondenterna

"Vi har inte egentligen haft någon som helst gruppbildning eller möjlighet att lära känna andra studerande. Jag vet nästan inte vad någon heter. Skolan har inte gjort något för att påverka det."

"Jag försöker prata och lära känna andra, men kompisgrupperna har redan formats och det är svårt att komma med i dem."



"Som en vuxen som genomför flerformsstudier känner jag mig helt ensam."

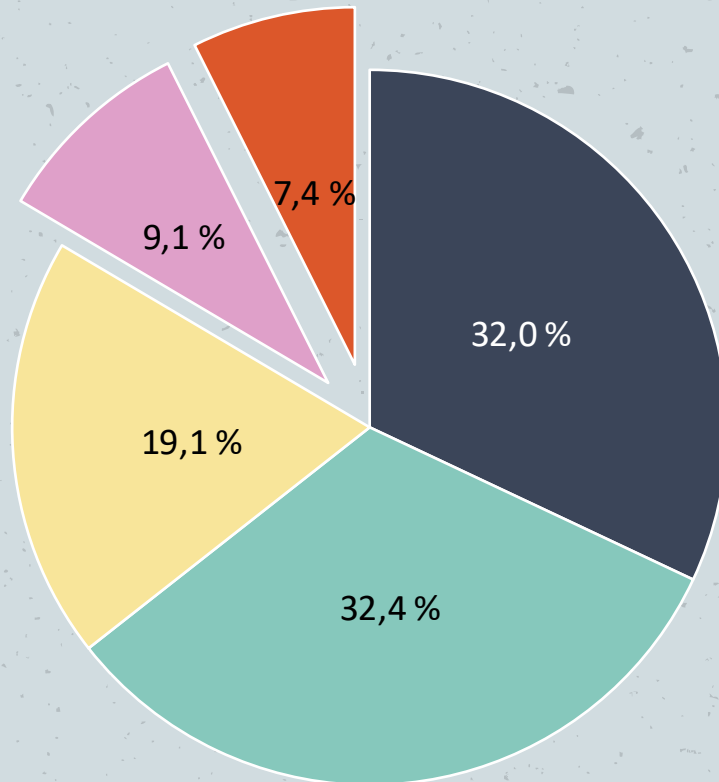
"Många studentevenemang är fortfarande alkohol- och barbetonade. Dessa evenemang är oftast det tillfället när studerande lär känna varandra och skapar relationer, så om man inte dricker alkohol kan det vara svårare att skapa kontakter."

Jag känner mig ensam i min läroanstalt

Totalt

17 %

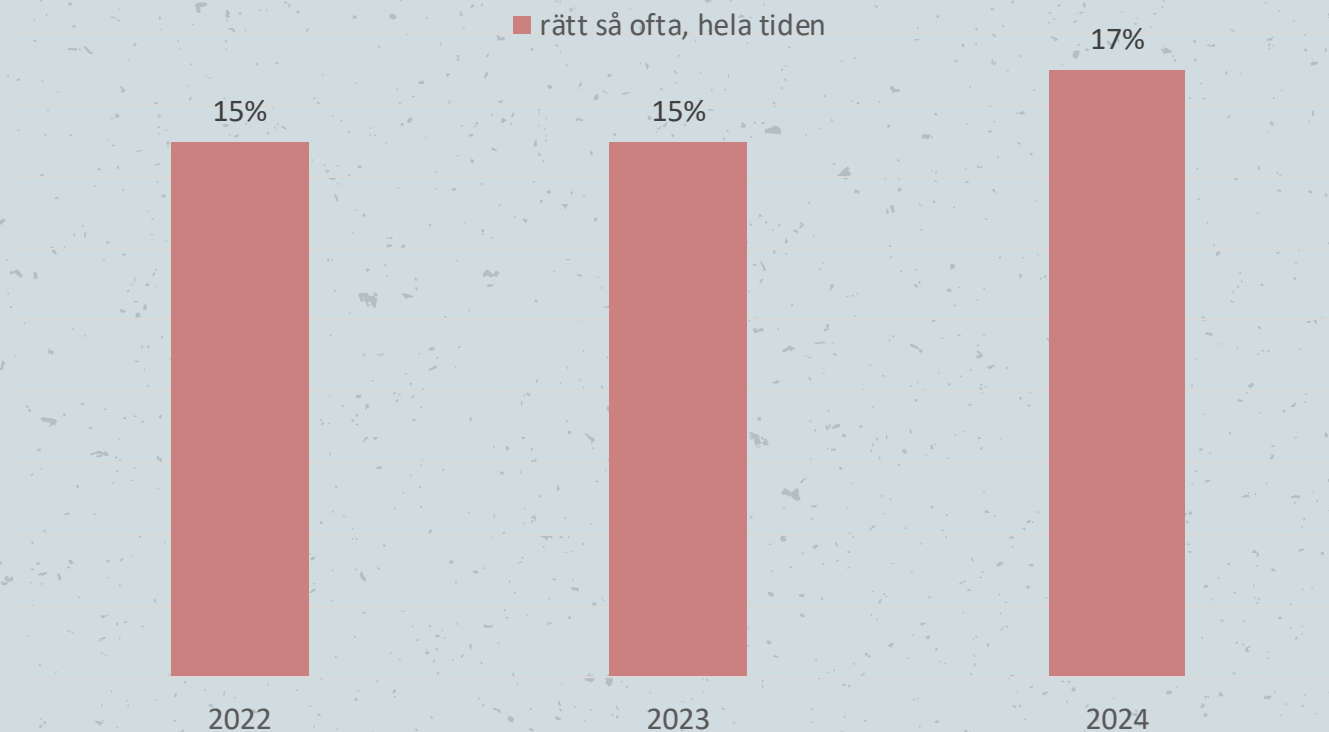
av studerande upplever skadlig*
ensamhet i sin läroanstalt



■ aldrig ■ mycket sällan ■ ibland ■ ganska ofta ■ hela tiden

* Respondenter som upplevde ensamhet
"ganska ofta" eller "hela tiden"

Jag känner mig ensam i min läroanstalt

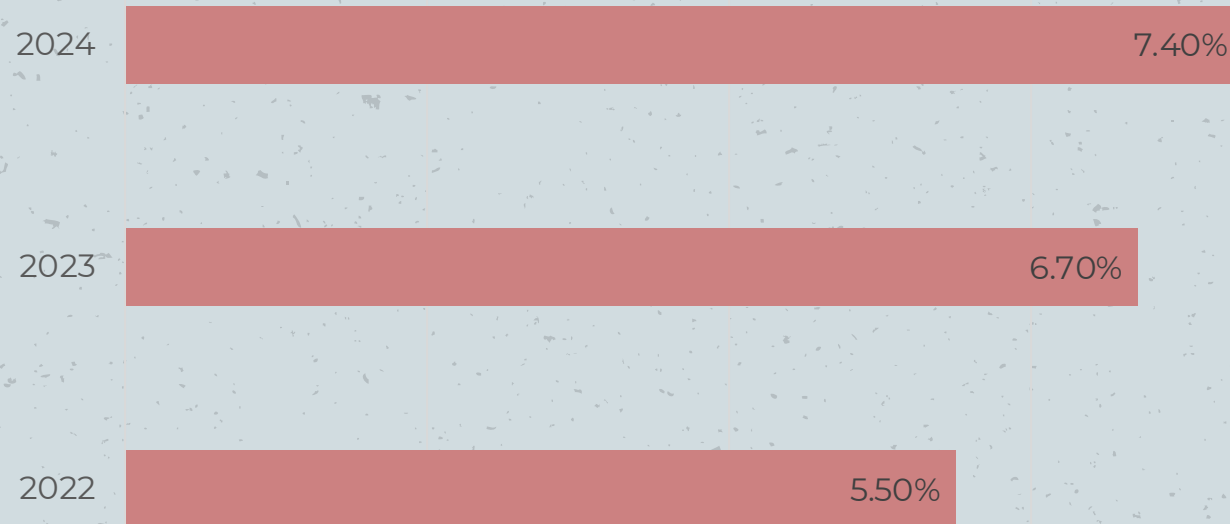


17 %
av de studerande upplever
skadlig ensamhet i sin
läroanstalt

År 2022 var siffran

15 %

Jag känner mig ständigt ensam i min läroanstalt



7,4 %

av de studerande upplever
konstant ensamhet i sin
läroanstalt.

År 2022 var siffran

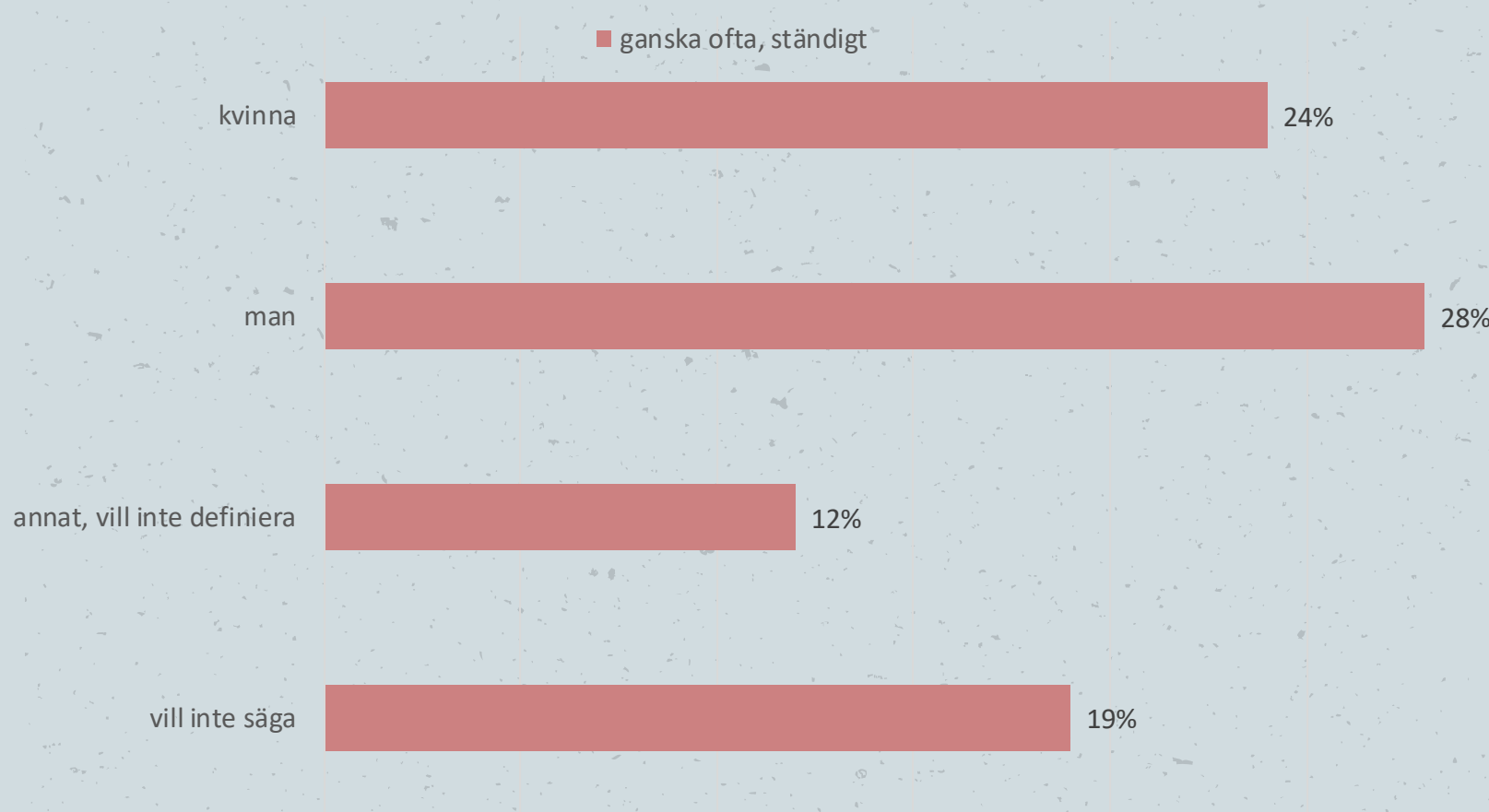
5,5 %

”Långvarig ensamhet kan ha allvarliga konsekvenser
för den mentala och fysiska hälsan samt för hur man
klarar av studierna.”

Maria Lähteenmäki

chef för ensamhetsarbete, HelsingforsMission

Jag känner mig ensam i min läroanstalt

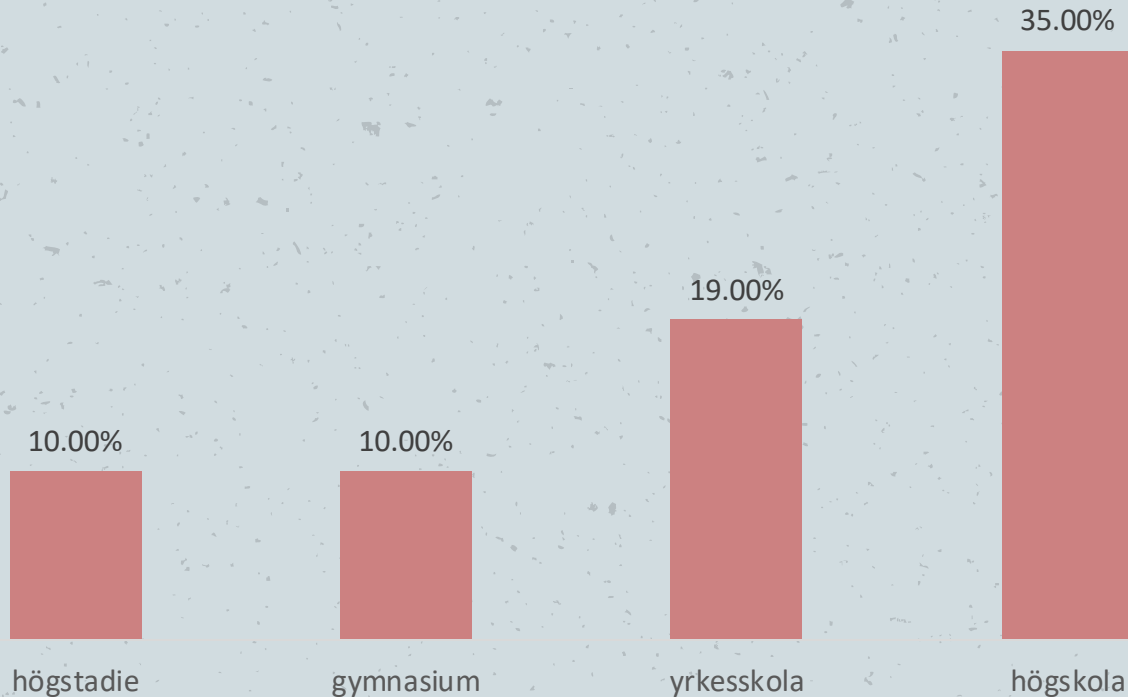


Kvinnor upplever ensamhet i större grad än män.

Mest ensamhet upplever svarande i kategorin "annat", "vill inte definiera" och "vill inte säga".

Jag känner mig ensam i min läroanstalt

■ rätt så ofta eller ofta



19 %

av de studerande i yrkesskolorna upplever skadlig ensamhet i sin läroanstalt – av högskolestuderande är motsvarande siffra

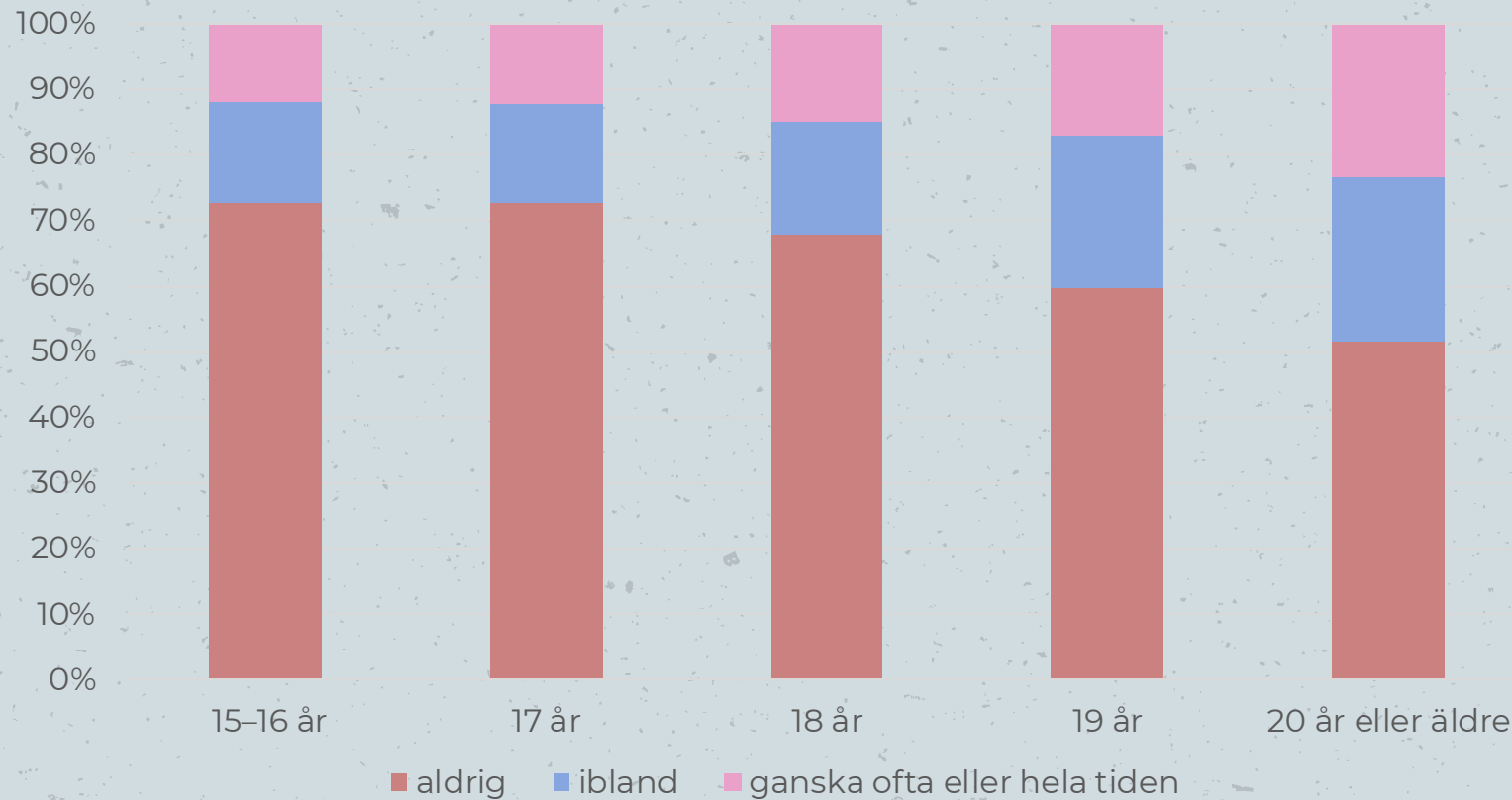
35 %

”Ensamhet är inte bara ett problem för individer utan lösningarna kommer från gemenskapen.”

Heidi Rouhiainen,

chef för HelsingforsMissions tjänster för unga

Jag känner mig ensam i min läroanstalt



Bland 20 år gamla och äldre studerande upplever

23 %

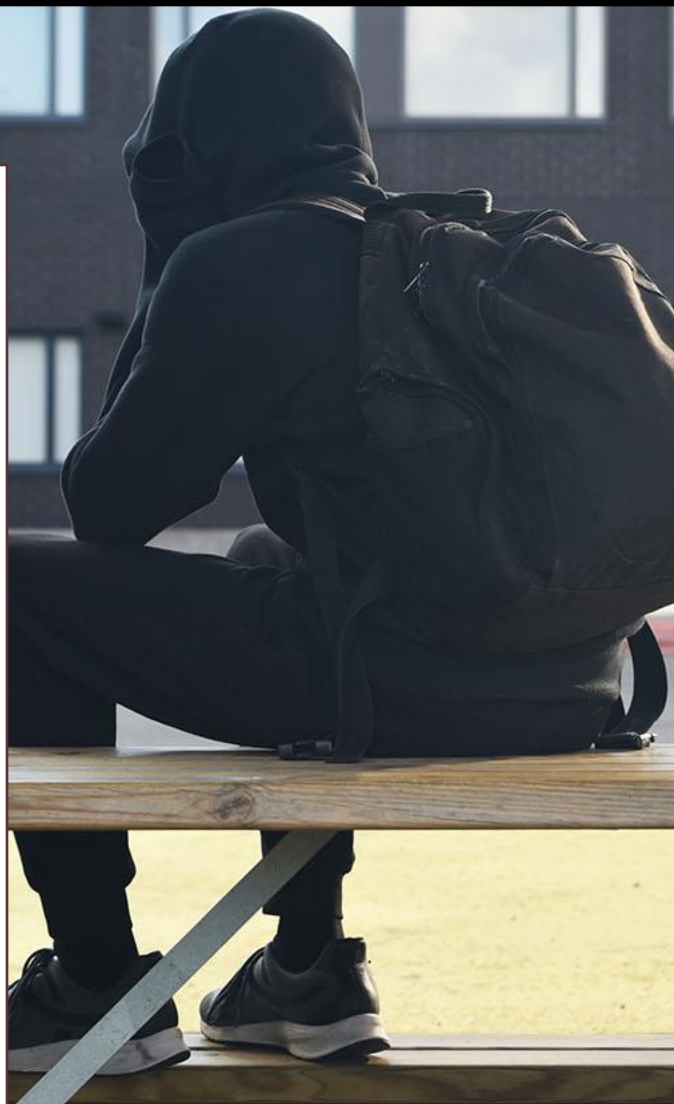
skadlig ensamhet i sin läroanstalt

Bland 15-16-åringar är motsvarande siffra **12**

%

Erfarenheter respondenterna

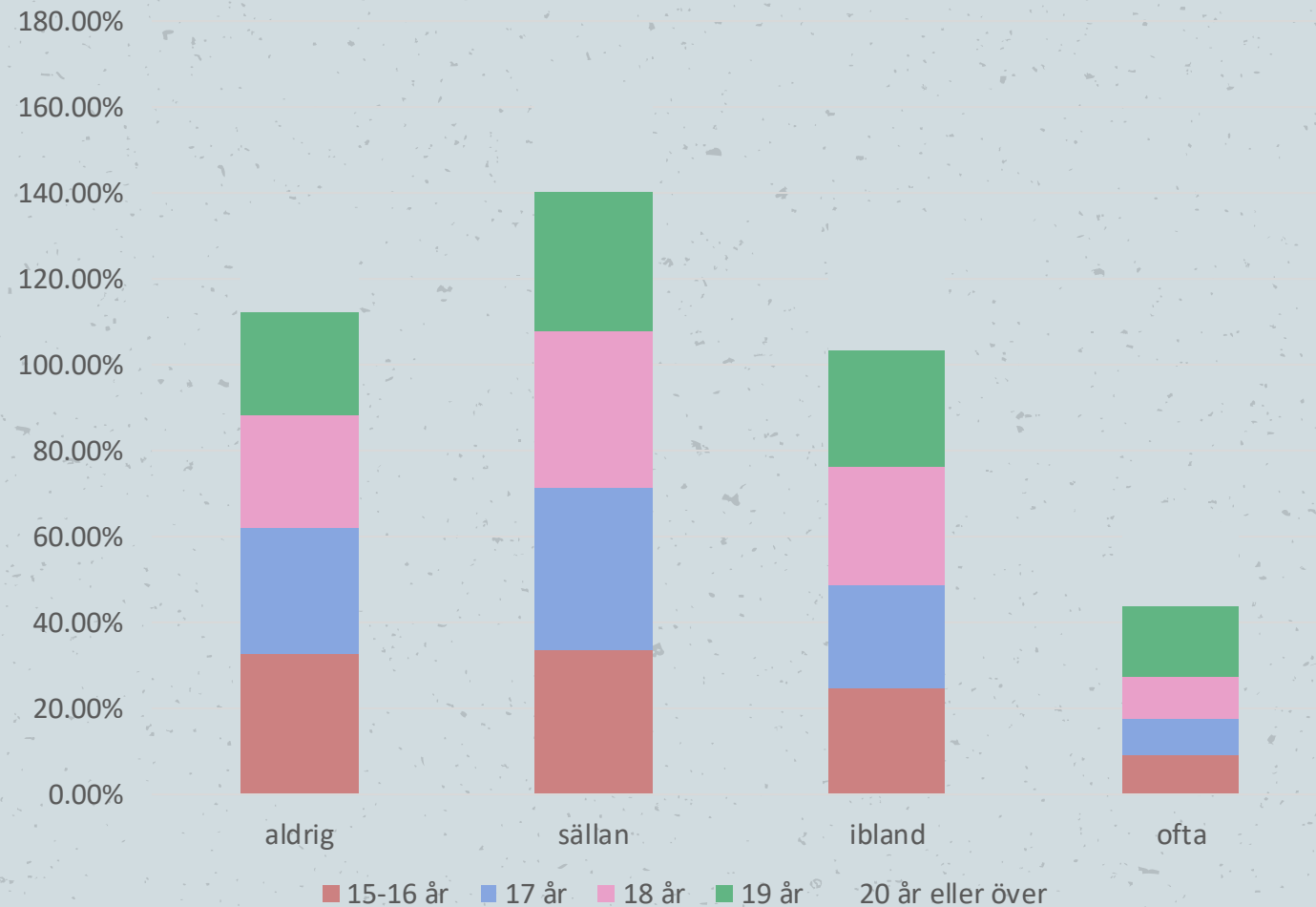
"För att bli vän med någon måste man tillbringa tid tillsammans. När alla har sin egen läroplan, spenderar vi inte långa stunder tillsammans, som man gör i grundskolan. Under studietiden har jag bara träffat samma person på en kurs, och sedan aldrig mer. Allt är så tillfälligt att bekantskaper, kamratskap och allra minst vänskap skulle hinna utvecklas."



"Det finns få människor som har samma nationalitet som jag, eller så känner jag dem åtminstone inte. Ibland är det svårt att överbrygga språkbarriärer."

"Jag upplever ensamhet på lektionerna, när kompisarna inte är på samma kurs."

Jag känner mig isolerad från andra människor



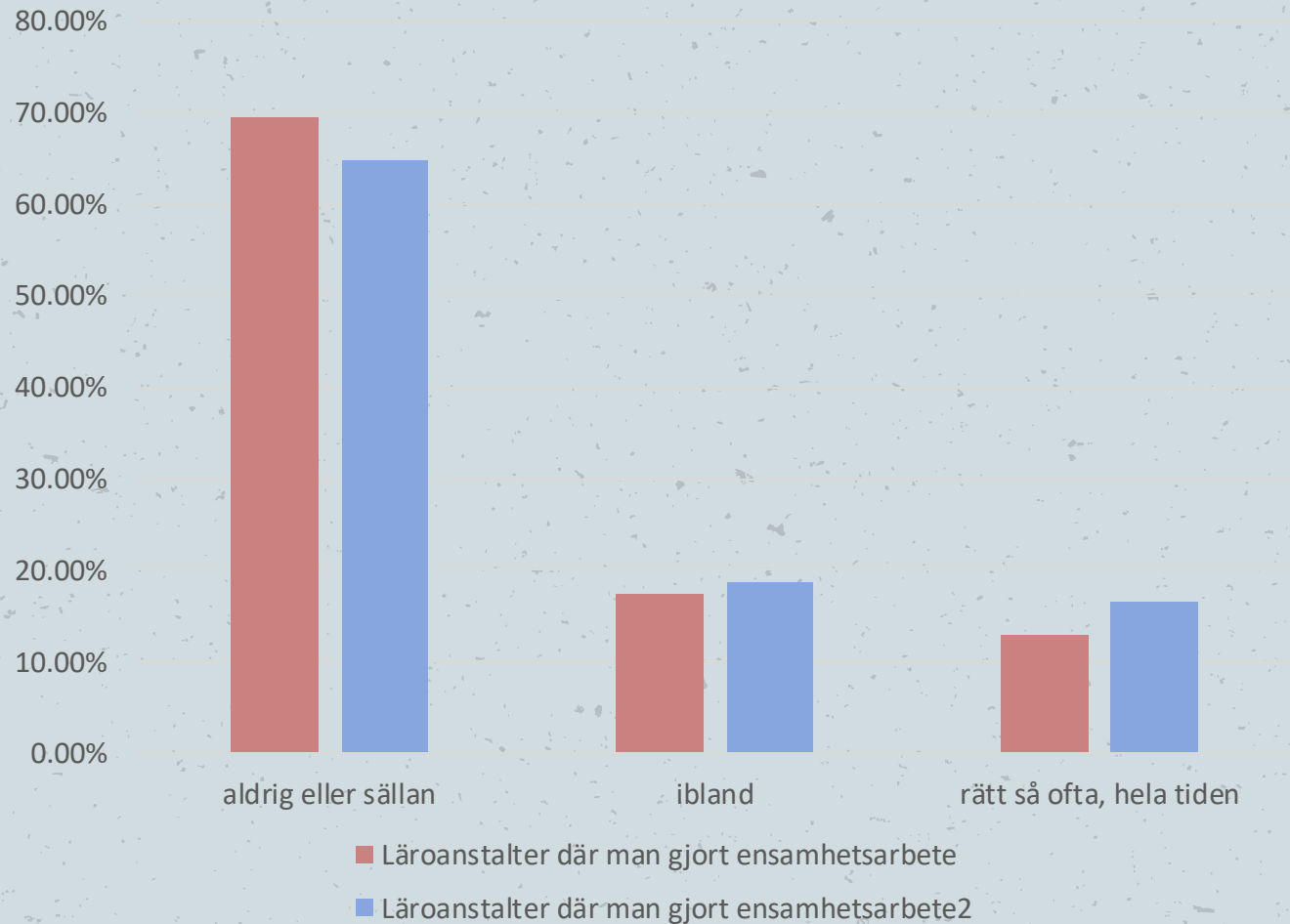
Bland 20 år gamla och äldre studerande upplever

20 %

sig isolerade från andra människor.

Bland 15–16-åringar är motsvarande siffra **9 %**

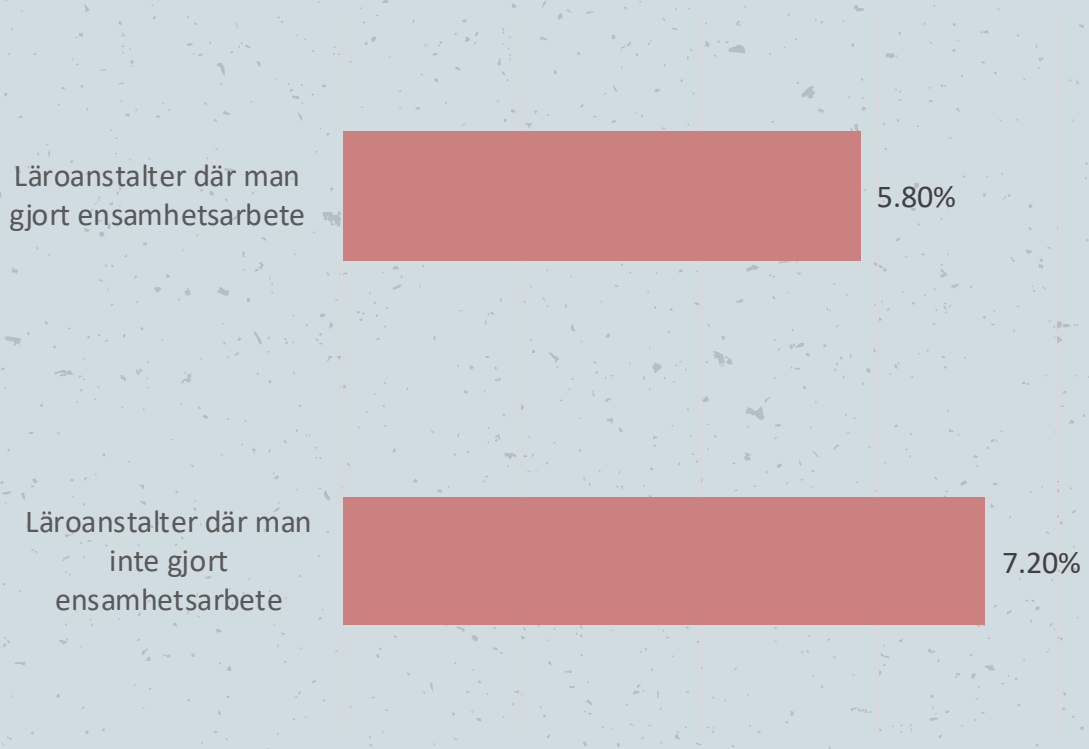
Jag känner mig ensam i min läroanstalt



På andra stadiets läroanstalter där man har genomfört ensamhetsarbete upplever **13 %** av de studerande ensamhet.

I andra läroanstalter är motsvarande siffra **17 %**

Jag känner mig ständigt ensam i min läroanstalt



School to Belong-ensamhetsenkät till de unga, 2024

På andra stadiets läroanstalter där man har genomfört ensamhetsarbete upplever

5,8 %

av de studerande ständigt ensamhet, medan siffran i

andra läroanstalter är **7,2 %**

” Långsiktigt arbete för att skapa en inkluderande skolmiljö ger resultat.

Heidi Rouhiainen,
chef för HelsingforsMissions tjänster för unga

På andra stadiets läroanstalter där man har genomfört ensamhetsarbete upplever **49 %** av de studerande sig accepterade som de är. I andra läroanstalter är motsvarande siffra **44 %**

På andra stadiets läroanstalter där man har genomfört ensamhetsarbete känner sig **65 %** av de studerande som en del av en kompisgrupp. I andra läroanstalter är motsvarande siffra **55 %**



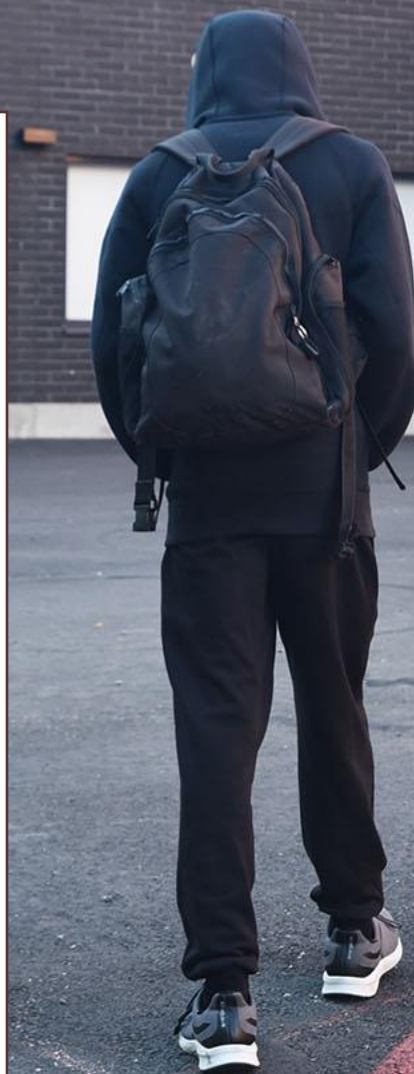
Erfarenheter av de svarande

"Även om jag befinner mig i en social situation i skolan, som under lunchen, känner jag mig ofta ensam och som att jag inte hör hemma i gruppen. Detta märks särskilt när jag sätter mig vid samma bord som klasskamrater jag inte känner väl, eller som jag inte har något gemensamt med."

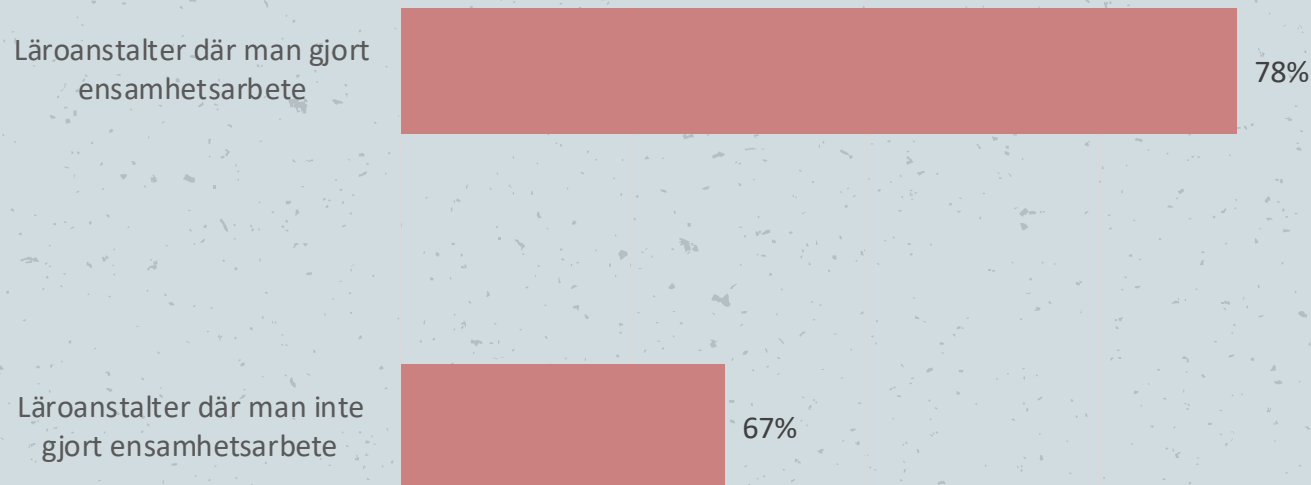
"Studierna sker mestadels på distans, vilket innebär att det kan gå flera veckor utan att jag ser mina klasskamrater i verkligheten."

"Jag skulle vilja ha djupare kompisrelationer."

"När jag går hem, har jag inte någon kompis att hänga med."



Studiekompisarna hälsar på mig dagligen



På andra stadiets läroanstalter där man har genomfört ensamhetsarbete hälsar

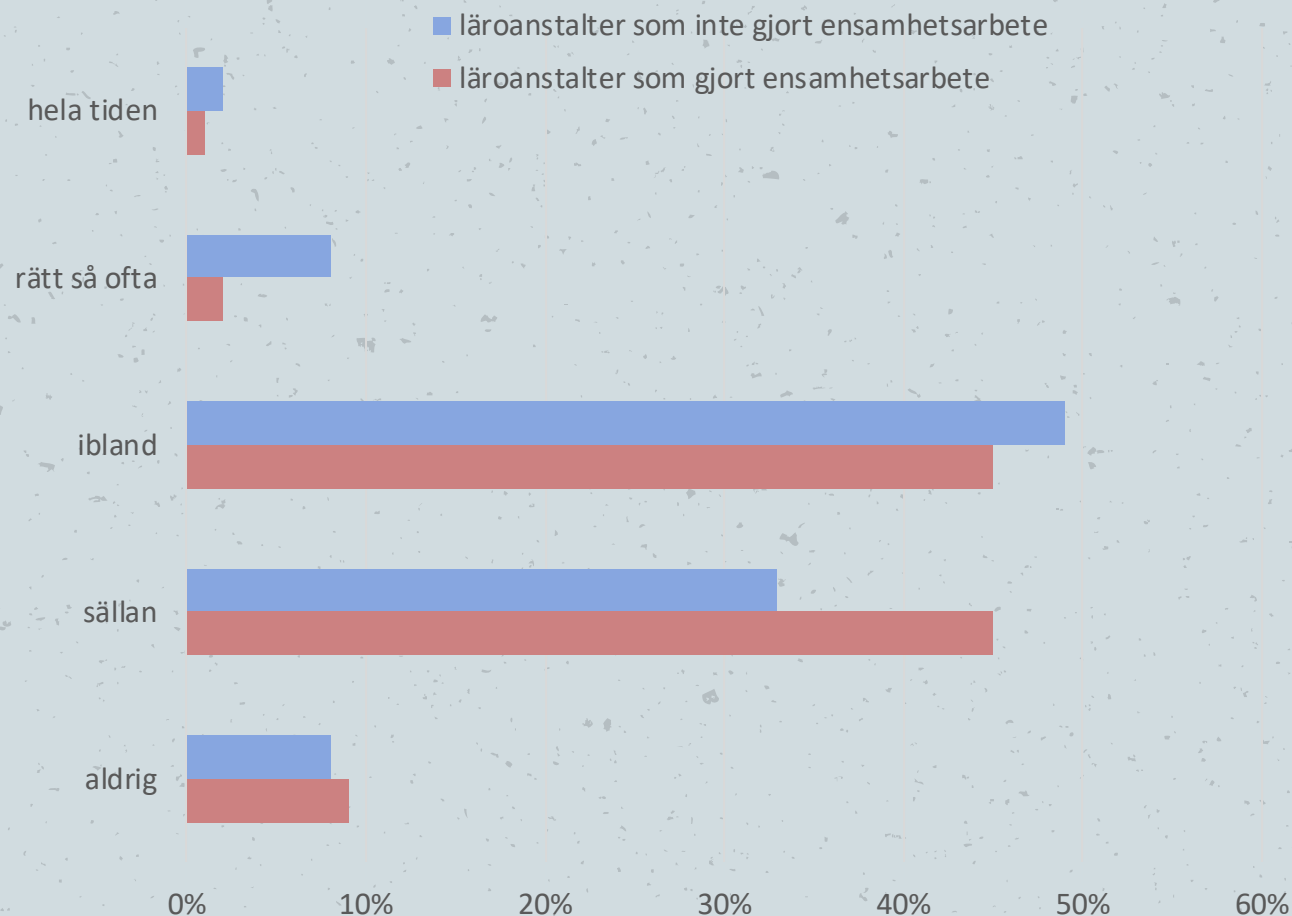
78 %

av de studerande på varandra dagligen.

I andra läroanstalter är motsvarande siffra

67 %

Jag har lagt märke till utanförskap bland de studerande i min läroanstalt



På andra stadiets
läroanstalter där man har
genomfört ensamhetsarbete
har

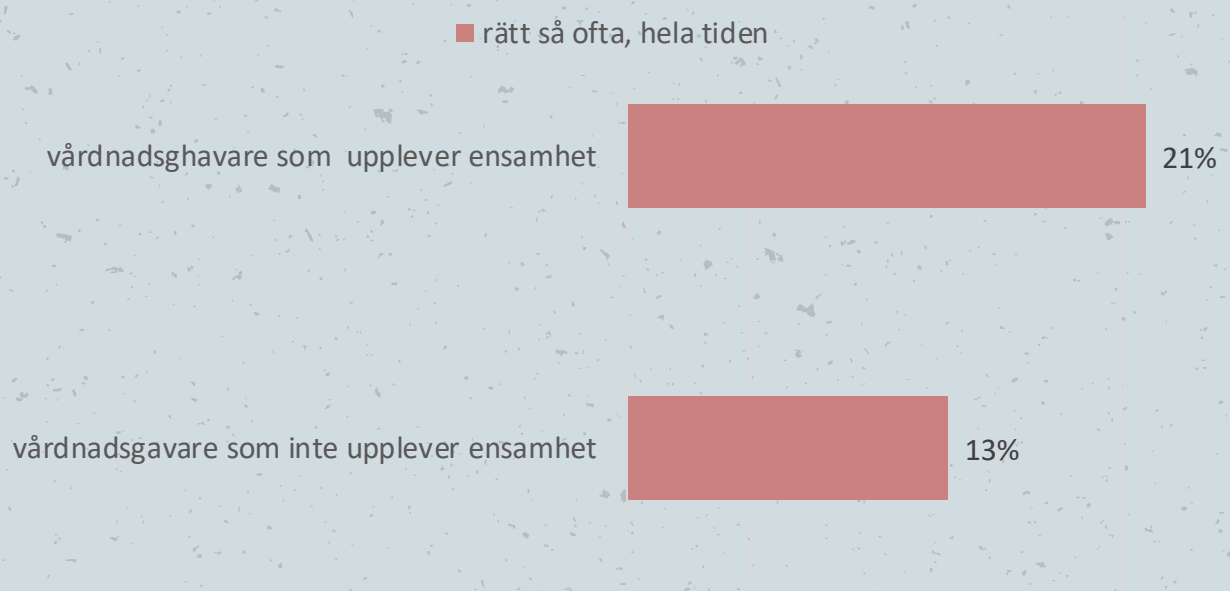
2 %

av personalen lagt märke till
utanförskap eller ständigt
utanförskap ofta eller
konstant.

I andra läroanstalter var
motsvarande siffra

11 %

Mitt barn har berättat för mig att det upplever ensamhet i sin läroanstalt



Bland barn till vårdnadshavare som upplever ensamhet har

21 %

berättat för sina vårdnadsgavare att de har upplevt ensamhet i sin läroanstalt

Motsvarande siffra är

13 %

bland vårdnadshavare som inte upplever ensamhet.

I undervisningssituationer är ensamhet kopplad till grupper

Den ensamhet som upplevs i undervisningssituationer är ofta kopplad till grupparbeten och pararbete, där en elev som känner sig ensam kan uppleva att hen hamnar utanför redan bildade grupper och "klickar". Också när kurser och undervisningsperioder byts, upplever de studerande att de inte känner någon i den nya undervisningsgruppen.

I vilka situationer har du upplevt ensamhet i din läroanstalt? Vad kunde vara till hjälp?

"Grupparbetena är hemska, när i praktiken alla andra i klassen har bondat med varandra utanför skolan och det blir insidersnack på lektionerna som jag inte är delaktig i eller kan kommentera."

"[Jag upplever ensamhet] på lektionerna, när kompisarna inte är på samma kurs."

Lunchen är förknippad med ensamhet och ångest

Lunchrasterna framstår i enkätaterialet som en situation förknippad med mycket ensamhet, ångest och till och med skam. De studerande kan uppleva att om de äter ensam, framhävs deras ensamhet. Det är också vanligt att de studerande sitter i sällskap med andra men upplever sig mentalt utanför. I värsta fall undviker ensamma studerande luncher helt.

I vilka situationer har du upplevt ensamhet i din läroanstalt? Vad kunde vara till hjälp?

"Luncherna är jättedeprimerande, när man inte har någon att äta med eller annars hänga i skolan med. Därför har jag inte ätit lunch på länge."

Språkbarriären skapar utanförskap

Språkbarriären mellan de som pratar skolans språk och de som inte ännu kan det, nämns ofta som ett hinder för socialt umgänge. Ofta visar sig detta i upplevelser av ensamhet hos studerande med främmande språk. I vissa fall kan fenomenet också vara omvänt, där en studerande som pratar finska eller svenska upplever utanförskap i en grupp var majoriteten har ett annat gemensamt språk.

I vilka situationer har du upplevt ensamhet i din läroanstalt? Vad kunde vara till hjälp?

"Det finns få personer som har samma nationalitet som jag, eller jag känner dem åtminstone inte. Ibland är det svårt att övervinna språkbarriärer."

"Det finns inte några andra finländare på min klass och utlänningarna pratar inte finska och förstår inte finska så bra, så det känns omöjligt att kommunicera med dem."

Ständig ensamhet pågår från dag till dag

Av enkätaterialet framgår att en del av de studerande upplever ensamhet ständigt under en dag i läroanstalten. Upplevelser av ensamhet och utanförskap är närvarande i undervisningssituationer, under rasterna, på lunchen och under evenemang. Det kan handla om långvarig skadlig ensamhet som kan ha en negativ inverkan på självbilden samt den mentala och fysiska hälsan.

I vilka situationer har du upplevt ensamhet i din läroanstalt? Vad kunde vara till hjälp?

"I skolan, på lektionerna, under rasterna, egentligen under hela det första året har jag känt mig ensam, som att jag inte accepteras som jag är."

"Under rasterna håller alla på med sina telefoner och undviker ögonkontakt."

Mer information

Heidi Rouhiainen

chef för Krisjouren för unga
heidi.rouhiainen@helsinkimissio.fi
045 855 0962

Mikko Lievonen

programansvarig
mikko.lievonen@helsinkimissio.fi
043 201 3145

Kristiina Backberg

kommunikationschef
kristiina.backberg@helsinkimissio.fi
044 733 1544

SCHOOL TO BELONG -PROGRAMMET

School to Belong-programmet hjälper till att identifiera ensamhet och klä den i ord i läroanstalter samt erbjuder forskningsbaserat stöd, metoder samt partnerskap mellan organisationen och skolan för att minska ensamhet och öka delaktighet.

Under läsåret 2024–25 deltar 126 läroanstalter i olika delar av Finland i programmet.

schooltobelong.fi