

HELSINGFORSMISSION X INGEN BLIR LÄMNAD ENSAM

HELSINKI
MISSIO
HELSINGFORSMISSION

SCHOOL TO BELONG – ENSAMHETSENKÄT 2025 RESULTAT

SCHOOL TO BELONG
CERTIFICATE FOR REDUCING LONELINESS AT SCHOOL

HELSINGFORSMISSION X INGEN BLIR LÄMNAD ENSAM

SCHOOL X TO X BELONG

SCHOOL X TO X BELONG

Sammanfattning av centrala resultat

Många studerande har inga kompisar

- Enligt HelsingforsMissions *School to Belong*-ensamhetsenkät har nästan var tionde elev inte en enda kompis i skolan. Situationen är värre vid yrkesläroanstalter, där var fjärde elev inte har en enda kompis.

Skadlig ensamhet har minskat

- Av alla elever och studerande som svarade på enkäten upplever **14 %** ensamhet. Under 2024 var siffran 17 %.

Ensamhet kan mötas bättre än tidigare

- Kompetensen kring att möta och underlätta ensamhet har ökat bland studerande och personal.

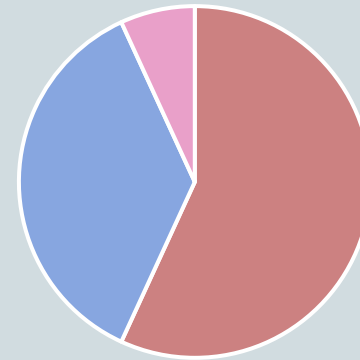
SÅ HÄR GENOMFÖRDES SCHOOL TO BELONG-ENSAMHETSENKÄT

3 800

svar
från elever och
studerande

47

22 högstadium,
17 gymnasium,
läroanstalter 5 yrkesläroanstalter
och 3 högskolor



58 % kvinnor
36 % män
6 % annat, vill
inte definiera
eller berätta

3

språk

finska,
svenska
&
engelska

Svaren var
koncentrerade
till Nyland och
Egentliga
Finland

Svarstid:
12.3–
9.6.2025

Det här handlar det om

HelsingforsMission vill stödja elevernas och studerandes välbefinnande och minska ensamhet tillsammans med skolor.

School to Belong-programmet, som har pågått sedan 2022, erbjuder skolor stöd för att minska ensamhet med hjälp av bland annat utbildningar, färdiga material och gemensamma evenemang.

Under 2025–26 deltog 169 läroanstalter i olika delar av Finland i programmet.

Programmet genomför årligen en ensamhetsenkät som kartlägger ensamhet som fenomen vid läroanstalterna.

Enkäten 2025 genomfördes i 47 högstadieskolor, läroanstalter på andra stadiet och högskolor som deltar i programmet 12.3–9.6.2025.

Enkäten besvarades av 3 800 elever och studerande, 804 skolpersonal och 867 vårdnadshavare. Enkäten genomfördes på finska, svenska och engelska.

Genom programmet erbjuds läroanstalterna även tillgång till HelsingforsMissions tjänster på Krisjouren för unga, dvs. samtalshjälp och kompisverksamhet.

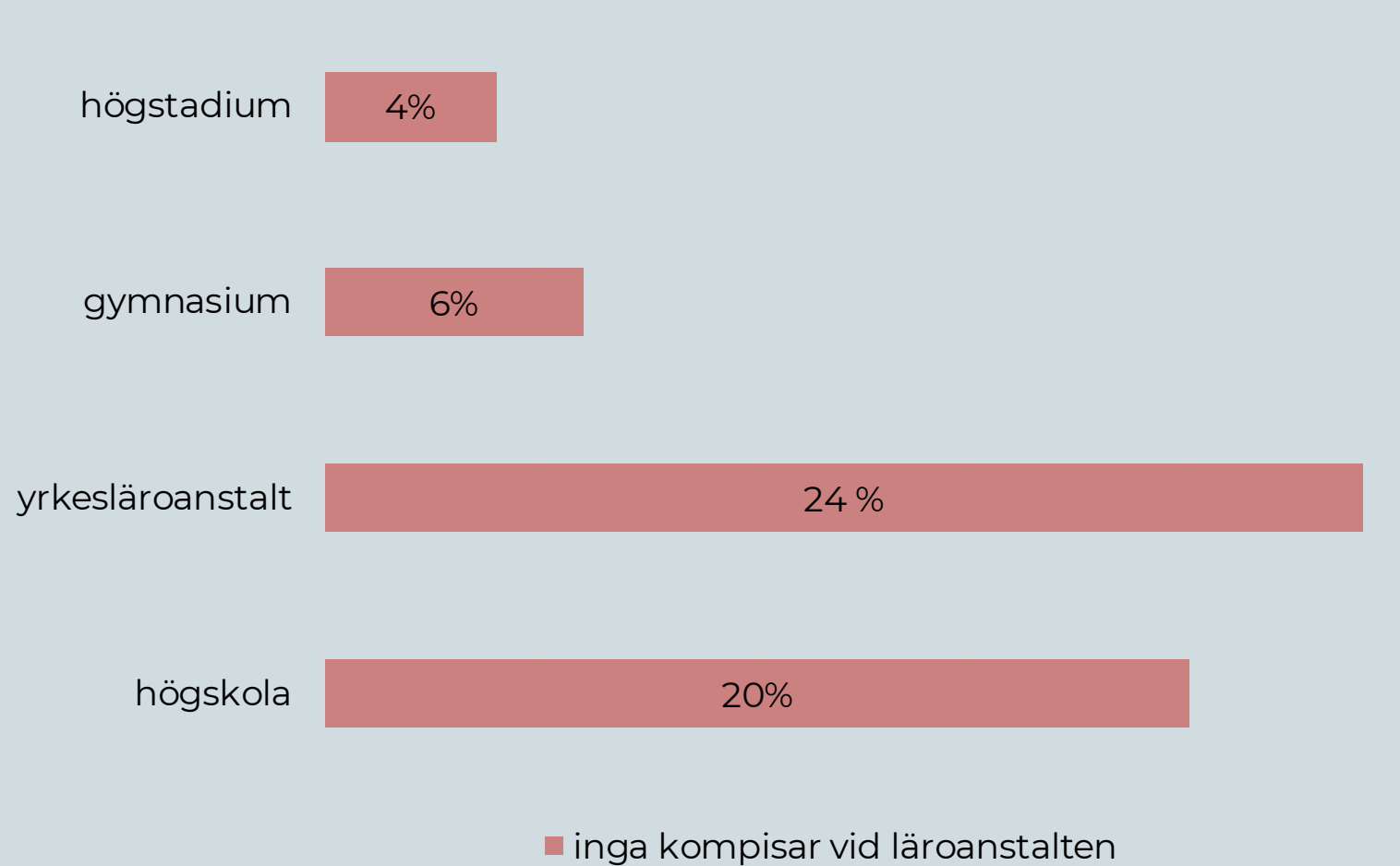
School to Belong-programmet samt alla tjänster av Krisjouren för unga är kostnadsfria.

schooltobelongprogrammet.fi

Var tionde ungdom har inga kompisar i skolan

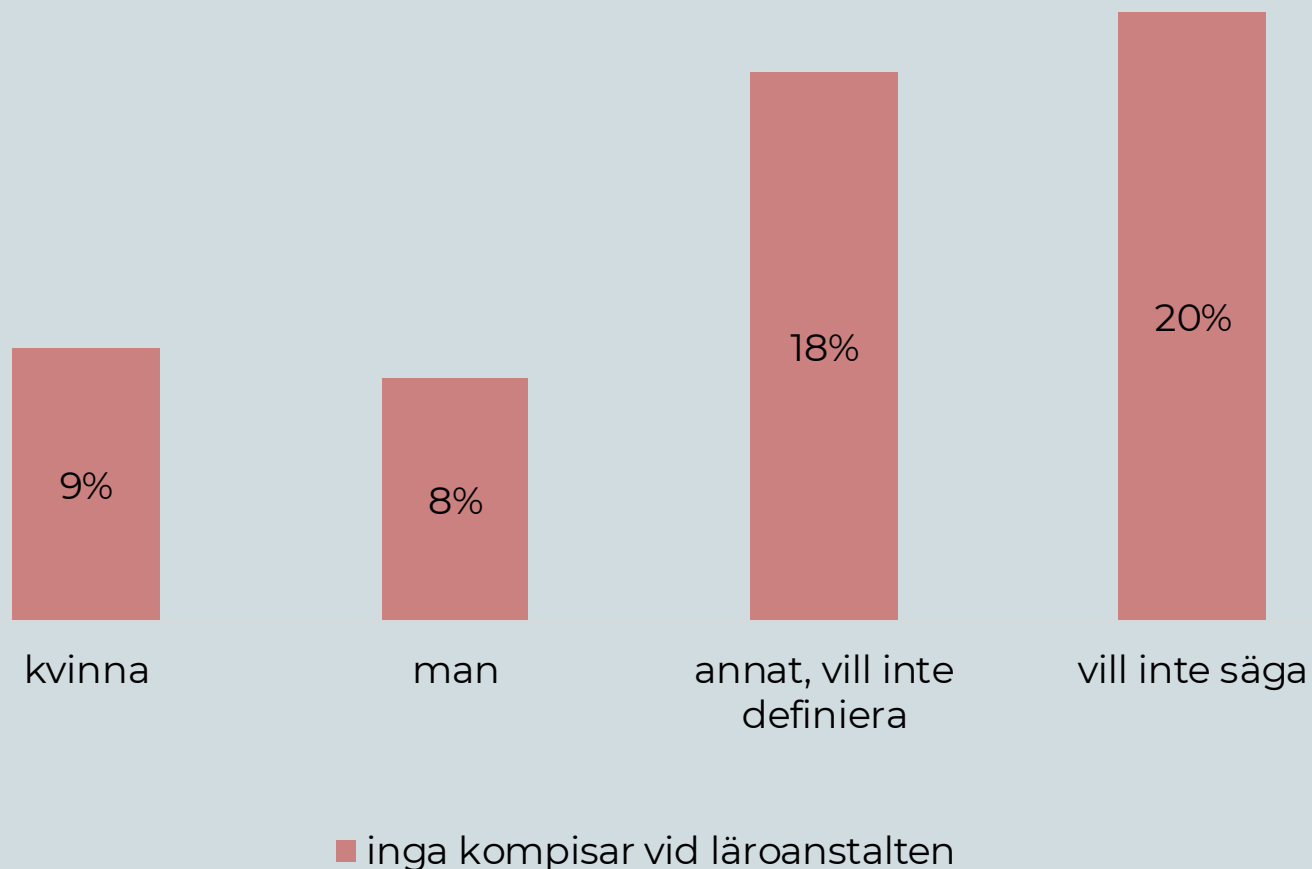
- Bland studerande vid yrkesläroanstalter har 24 % inga pålitliga kompisar i skolan med vilka de skulle kunna umgås.
- Av högstadieläroelever är 4 % utan skolkompisar, av gymnasielever 6 % och av höggkolestuderande 20 %.
- Vid yrkesläroanstalter kan bristen på kompisar påverkas av verksamhetsmodellen med kontinuerlig ansökan och utmaningar med grupputveckling som detta medför. Ålderskillnader och olika livssituationer bland studerande kan försämra upplevelsen av samhörighet och höja tröskeln för att lära känna varandra.

Brist på kompisar på olika stadier



Var 4:e
studerande vid
yrkesläroanstalter har
inga kompisar vid sin
läroanstalt.

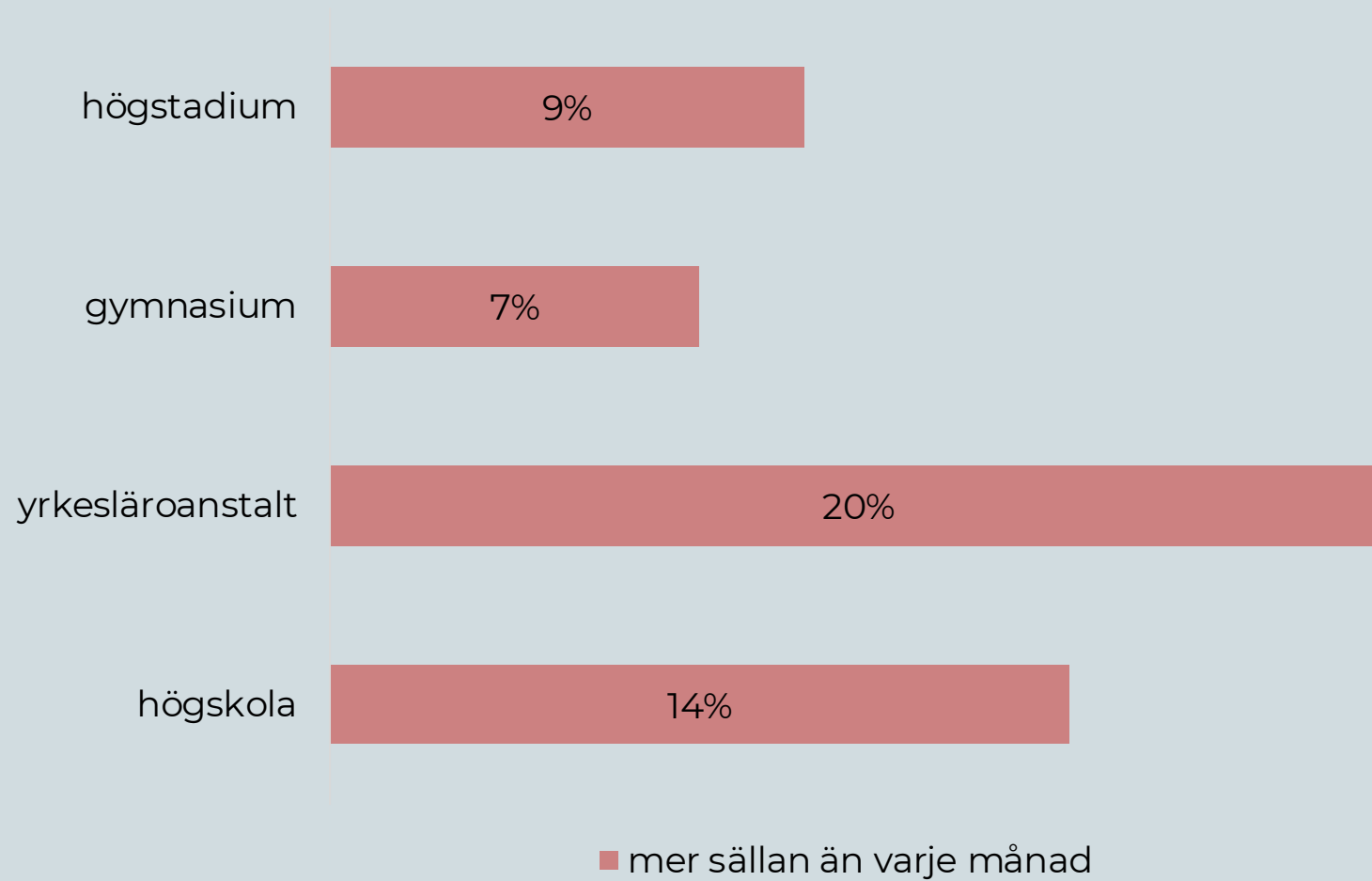
Brist på kompisar mellan kön



Var 10:e av de som svarat har inga kompisar vid sin läroanstalt.

Kvinnorna är klart mer ensamma än männen, men upplevelsen av att inte ha kompisar är nästan lika stor i båda grupperna.

Andra elever hälsar på mig



Var 5:e
studerande vid
yrkesläroanstalter blir
hälsade på mer sällan
än en gång per
månad.

Respondenternas upplevelser

"Jag började mitt i terminen så det hade redan formats kompisgäng och jag hade svårt att komma in i dem. Framför allt när man kommer från en annan ort och inte känner någon. Det känns som att alla andra känner alla."

"Jag studerar via onlinestudier så det känns som att det finns ett antagande om att onlinestuderande har redan alla relationer de behöver eller arbetar samtidigt, men det finns också sådana som jag som studerar heltid och är redan ensamman, och då hjälper inte bristen på gruppanda och träffar vid onlinestudier att minska ensamhet alls."

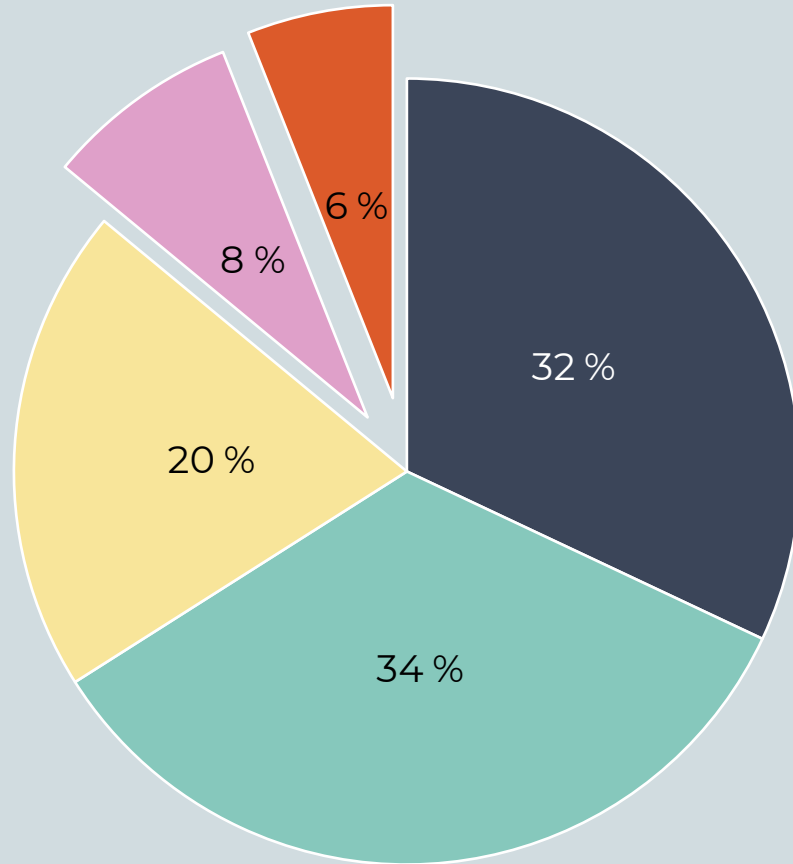


School to Belong-ensamhetsenkät till elever och studerande, 2025

Skadlig ensamhet har minskat

- Av alla elever och studerande som besvarade enkäten upplever **14 %** ensamhet. Under 2024 var siffran 17 %.
- 10 % av högstadieeleverna, 10 % av gymnasieeleverna, 22 % av yrkesstuderande och 33 % av högskolestuderande upplever skadlig ensamhet vid sin läroanstalt.
- Ensamhet upplevs ojämnt mellan könen. Av de som valde alternativet Annat eller Vill inte definiera upplever 29 % skadlig ensamhet, medan 15 % av kvinnorna och 9 % av männen upplever ensamhet.

Jag känner mig ensam i skolan



Totalt

14 %

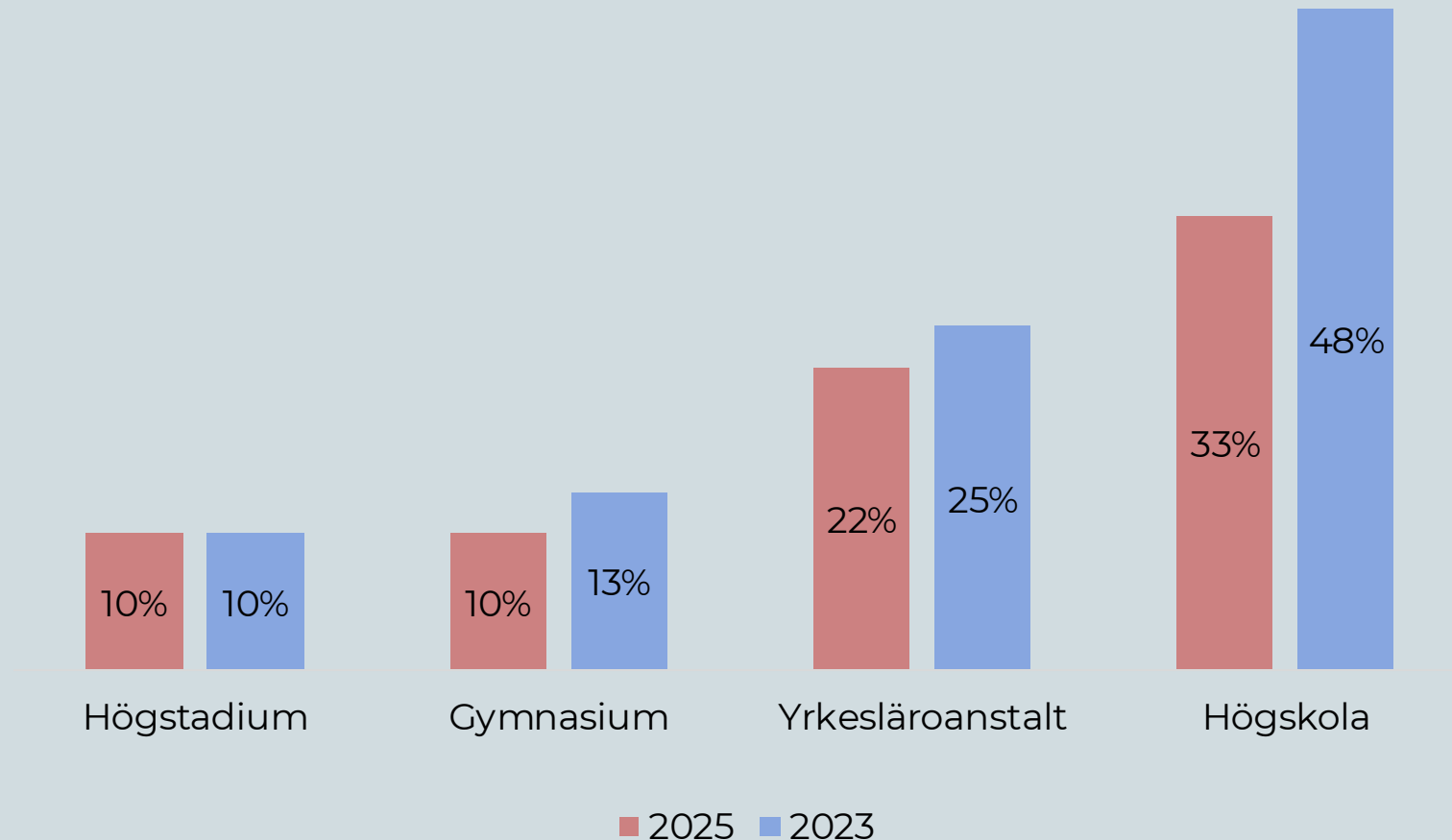
av studerande upplever skadlig
ensamhet * i skolan

* Svarande som upplevde ensamhet ganska
ofta eller ständigt

■ aldrig ■ mycket sällan ■ ibland ■ ganska ofta ■ ständigt

Ensamhet på olika stadier

Respondenter som upplevde ensamhet vid läroanstalten ganska ofta eller ständigt



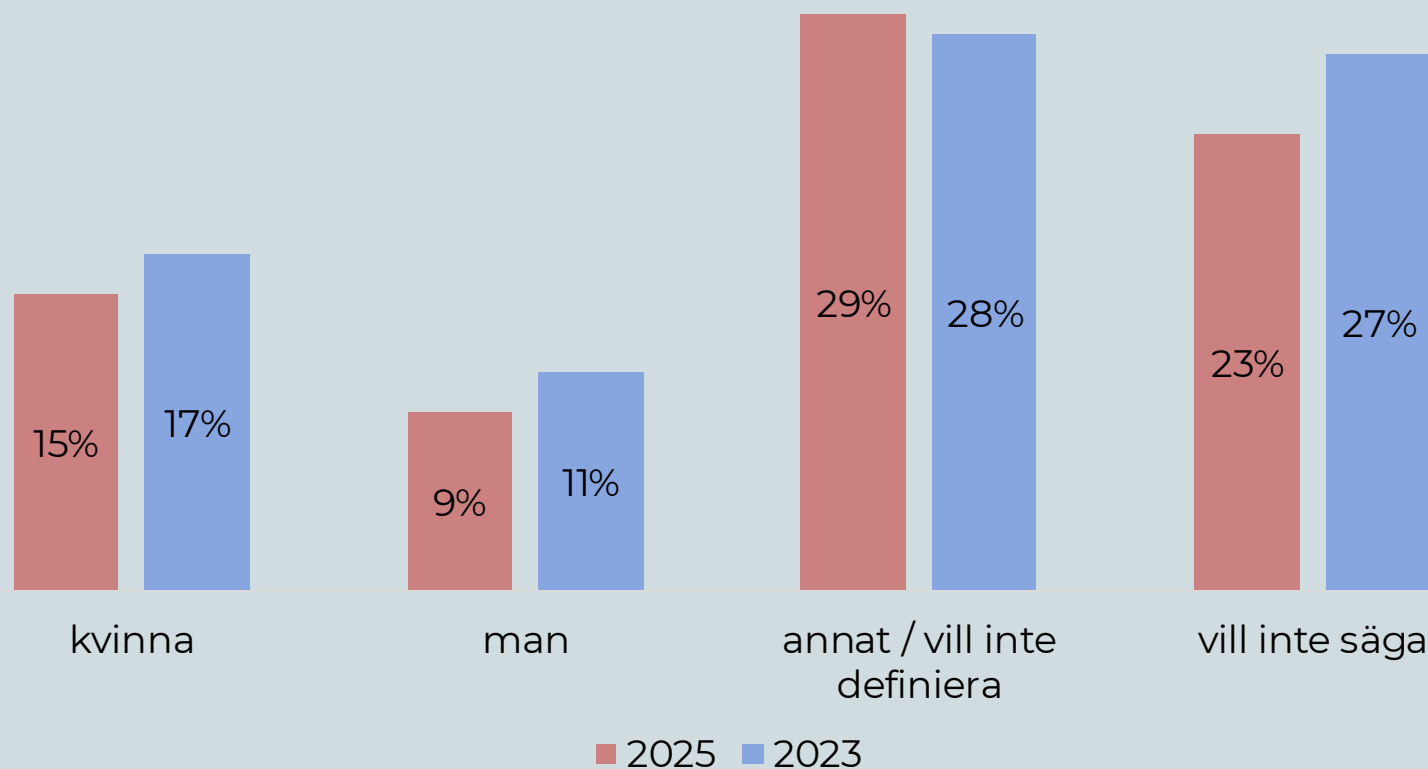
Var femte

studerande vid yrkesläroanstalter upplever skadlig ensamhet.

Ensamhet har minskat på nästan alla stadier, men skillnaderna mellan stadierna är fortfarande betydande.

Ensamhet mellan kön

Respondenter som upplevde ensamhet vid läroanstalten
ganska ofta eller ständigt

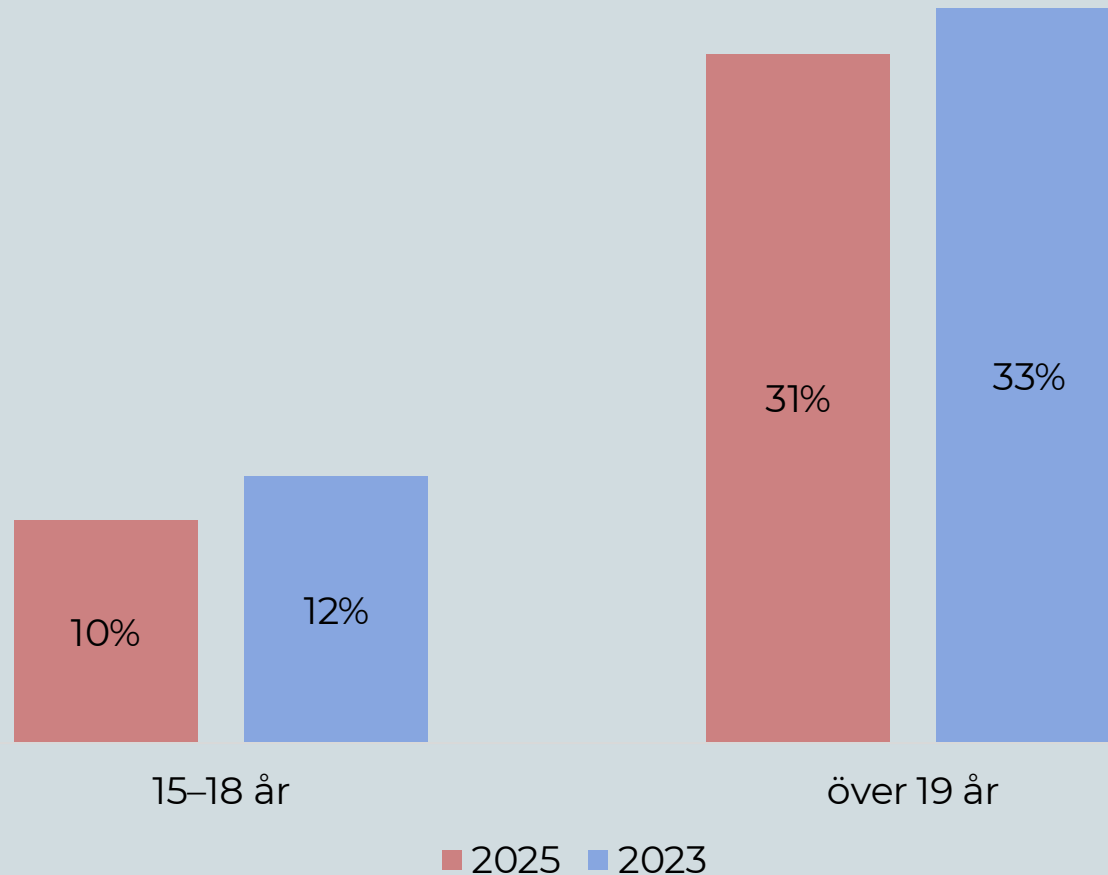


Skadlig ensamhet
upplevdes av

29 %

i kategorin
"annat/vill inte
definiera".

Ensamhet mellan åldersgrupper



Personer över 19 år
upplever ensamhet
tre gånger
oftare jämfört med
15-18-åringar.

Enligt unga som upplever ensamhet skulle trivseln i skolan öka om

1. Alla skulle hälsa på varandra
2. Grupputveckling skulle ske regelbundet
3. Läraren skulle bestämma par eller grupper på lektionerna

School to Belong-ensamhetsenkät till elever och studerande, 2025

Respondenternas upplevelser



"Vi har en WhatsApp-grupp i klassen där ingen gör sig ens besväret att svara på mina meddelanden. Jag skulle ha velat ordna en lillajulsfest för klassen, men ingen anmälde sig. Senare hörde jag att de hade ordnat en lillajulsfest, men jag var inte inbjuden."

"Ibland är kompisarna fast i telefonen och inte pratar, även om det skulle vara roligare att prata."

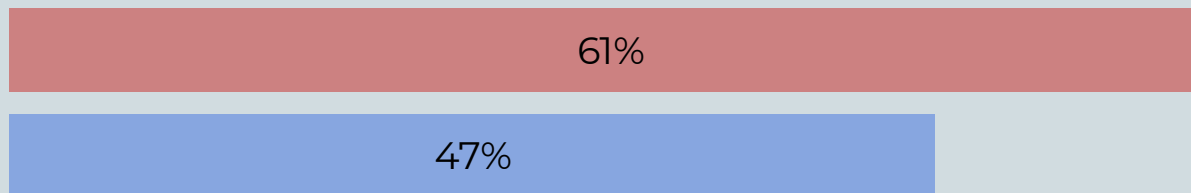
"När de andra studerande hela tiden använder sin telefon och bläddrar i sociala medier på lektionerna, rasterna, lunchen, är det svårt att nå folk. Och man vill inte störa eller känna att man stör dem. Och så orkar man själv inte heller försöka prata om den andra redan håller på med sin telefon och då tar man fram telefonen själv också."

Ensamhet kan mötas bättre än tidigare

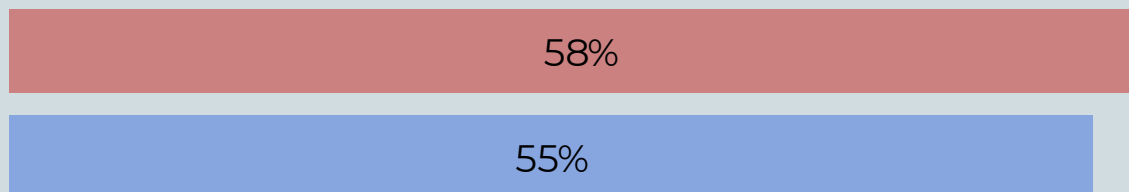
- Kompetensen kring att möta och underlätta ensamhet har ökat bland studerande och personal.
- **66 %** av skolpersonal upplever att de har kompetens för att möta ensamhet bland studerande. Antalet har ökat med sex procentenheter från 2022, då den första *School to Belong*-enkäten genomfördes.
- Ensamhet tas upp med studerande oftare än tidigare: 64 % av vårdnadshavare och 58 % av skolpersonal har pratat med studerande om ensamhet under det senaste året.

Att möta ensamhet

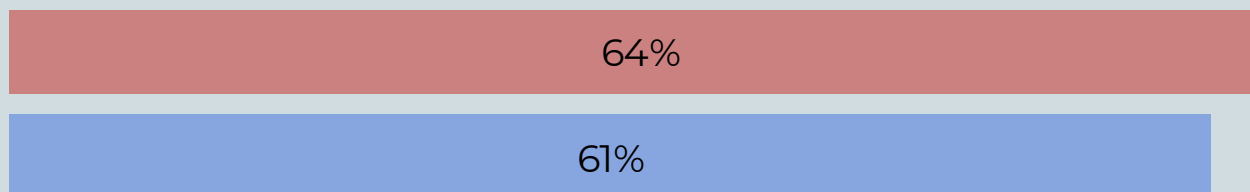
Studerande: **61 %** kan underlätta sin egen upplevda ensamhet



Skolpersonal: **58 %** har pratat om ensamhet med studerande under det senaste året



Vårdnadshavare: **64 %** har pratat om ensamhet med sitt barn under det senaste året

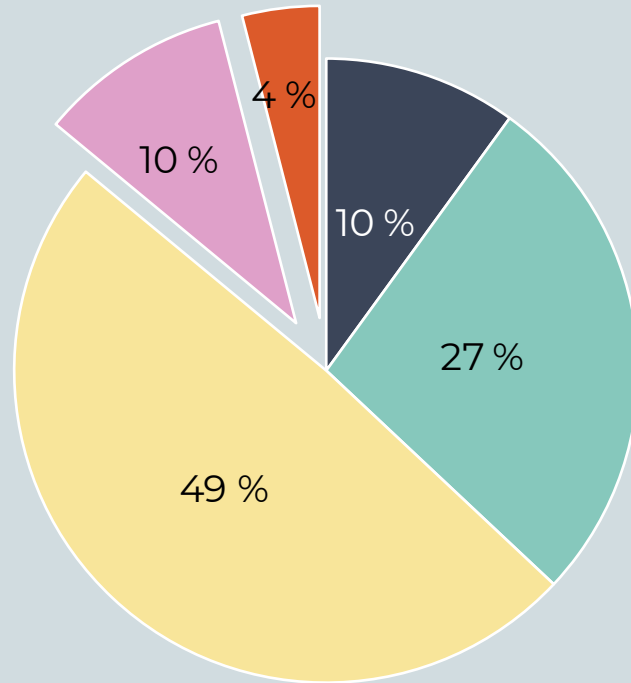


■ 2025 ■ 2023

Effekten av digitala apparater, sociala medier och spel

- Elever och studerande frågades om hur digitala apparater, sociala medier och spel påverkar umgänget mellan studerande i skolan.
- Hälften svarade att både positivt och negativt.

Effekten av digitalt umgänge i skolan



■ Mycket positivt

■ Ganska positivt

■ Både negativt och positivt

■ Ganska negativt

■ Mycket negativt

Studerande identifierar den tudelade effekten av digitala apparater, sociala medier och spel på umgänget.

Respondenternas upplevelser



"En WhatsApp-grupp med den egna gruppen var en bra början, men ganska snabbt fördelades gruppen till mindre gäng och den stora gruppen blev tyst. Själv tillhör jag inte någon mindre samtalsgrupp så det känns trist att den stora gruppen blivit tyst."

"Spel, såsom Kahoot, som spelas på lektionerna förbättrar gruppandan."

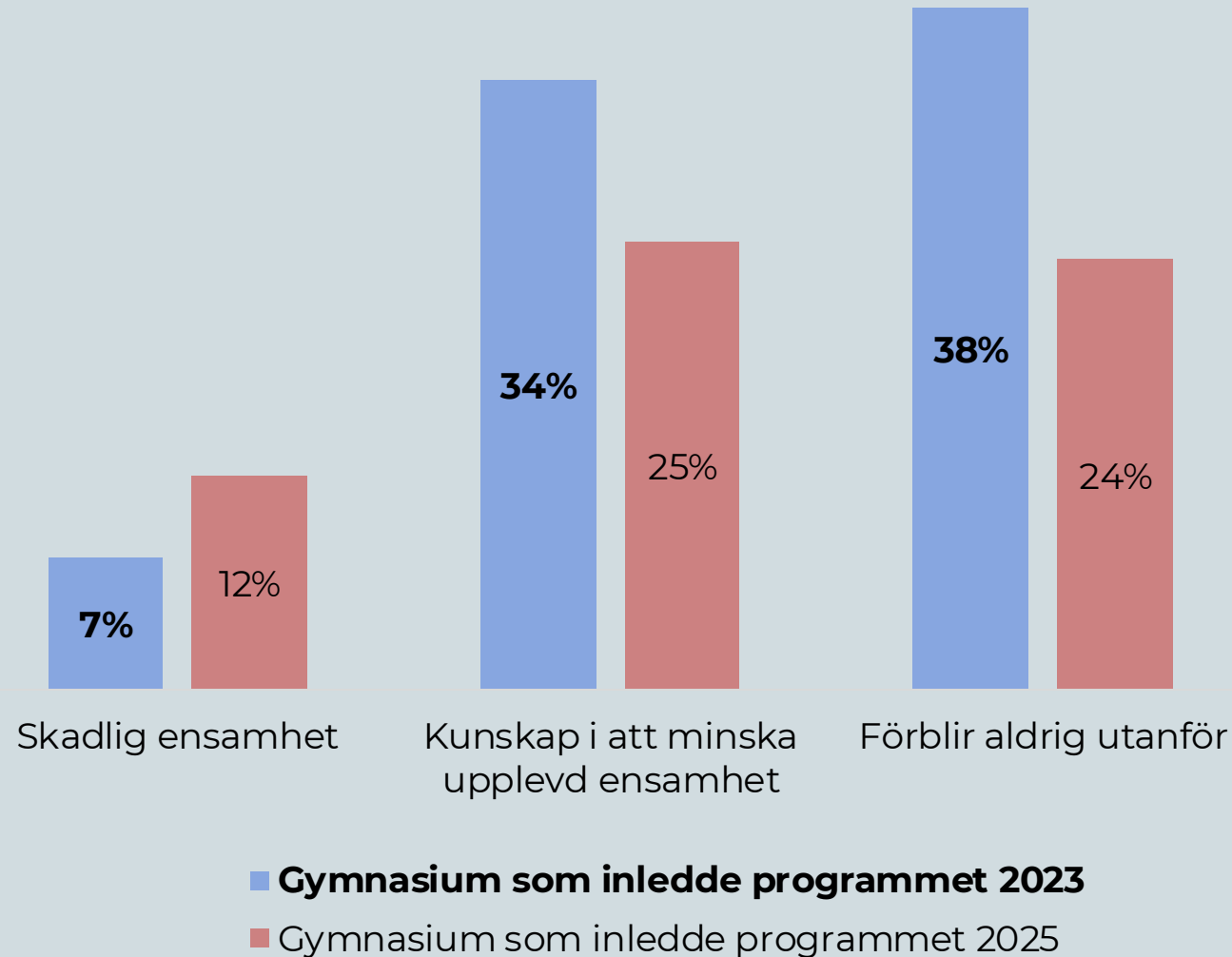
"Via sociala medier får man fomo, dvs. en känsla att man missar något roligt när andra har ett visst kompisgäng som de fått från skolan och själv har man inte någon sådan."

"De kan ibland minska samtal ansikte mot ansikte och umgänge med kompisar i verkligheten. Å andra sidan kan till exempel ett spel som man spelar tillsammans förena."

School to Belong har minskat ensamhet

- *School to Belong*-programmet för att minska ensamhet har bedrivits i hundratal skolor sedan 2022. Programmet har regelbundet ordnat föreläsningar till vårdnadshavare, skolpersonal och studerande.
- Att ta upp ensamhet har varit ett huvudtema. *School to Belong* har uppmuntrat till att sänka tröskeln för att prata om ensamhet.
- I de skolor som har deltagit i programmet under två år upplevs mindre ensamhet än vid de läroanstalter som nu börjar i programmet.

Effekter av School to Belong-programmet



I gymnasium som deltagit i programmet i två år finns **mindre ensamhet och utanförskap** samt mer kompetens för att motverka ensamhet.

Mer information

Anna-Kaisa Harju

programchef

anna-kaisa.harju@helsinkimissio.fi

043 201 3193

Kristiina Backberg

kommunikationschef

kristiina.backberg@helsinkimissio.fi

044 733 1544

SCHOOL TO BELONG

School to Belong-programmet hjälper till att identifiera och sätta ord på ensamhet vid läroanstalter.

Programmet erbjuder forskningsbaserat stöd, metoder samt partnerskap mellan skolor för att minska ensamhet och stärka delaktighet.

Under läsåret 2025–26 deltar 169 läroanstalter i olika delar av Finland i programmet. Anmälan för 2026 är öppen på:

schooltobelongprogrammet.fi