

HELSINGFORSMISSION X INGEN BLIR LÄMNAD ENSAM

HELSINKI
MISSIO
HELSINGFORSMISSION

Från utanförskap till gemenskap.

Föreläsning 28.10.2025

Föreläsare: Oscar Lehtinen

 **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

Dagens agenda

- 1 Utanförskap och ensamhet
- 2 Förebyggande av ensamhet och stärkande av gemenskap i skolor
- 3 Förändring av attityder för att öka känslan av gemenskap i lärmiljön

UTANFÖRSKAP, VAD ÄR DET?

"Utanförskap eller ostrakism är när någon blir utesluten eller ignorerad av en grupp, vilket leder till ensamhet"

HELSINGFORSMISSION X INGEN BLIR LÄMNAD ENSAM

ENSAMHET, VAD ÄR DET?

*"Är **upplevelsen av ett glapp** mellan vad man önskar sig i relation till andra och hur verkligheten ser ut"*

HELSINGFORSMISSION X INGEN BLIR LÄMNAD ENSAM

SCHOOL X TO X BELONG

SCHOOL X TO X BELONG

School to Belong

Vi samarbetar med skolor för att minska ensamhet och stärka gemenskap, så att ingen ska behöva vara ensam

- 2025-2026: 169 skolor i Finland
- Material, utbildningar och verktyg för att identifiera, minska, följa upp och förebygga ensamhet
- Programmet genomförs på finska och svenska
- Programmet är kostnadsfritt för skolorna



HELSINGFORSMISSION X INGEN BLIR LÄMNAD ENSAM

School to Belong –programmets finansiärer

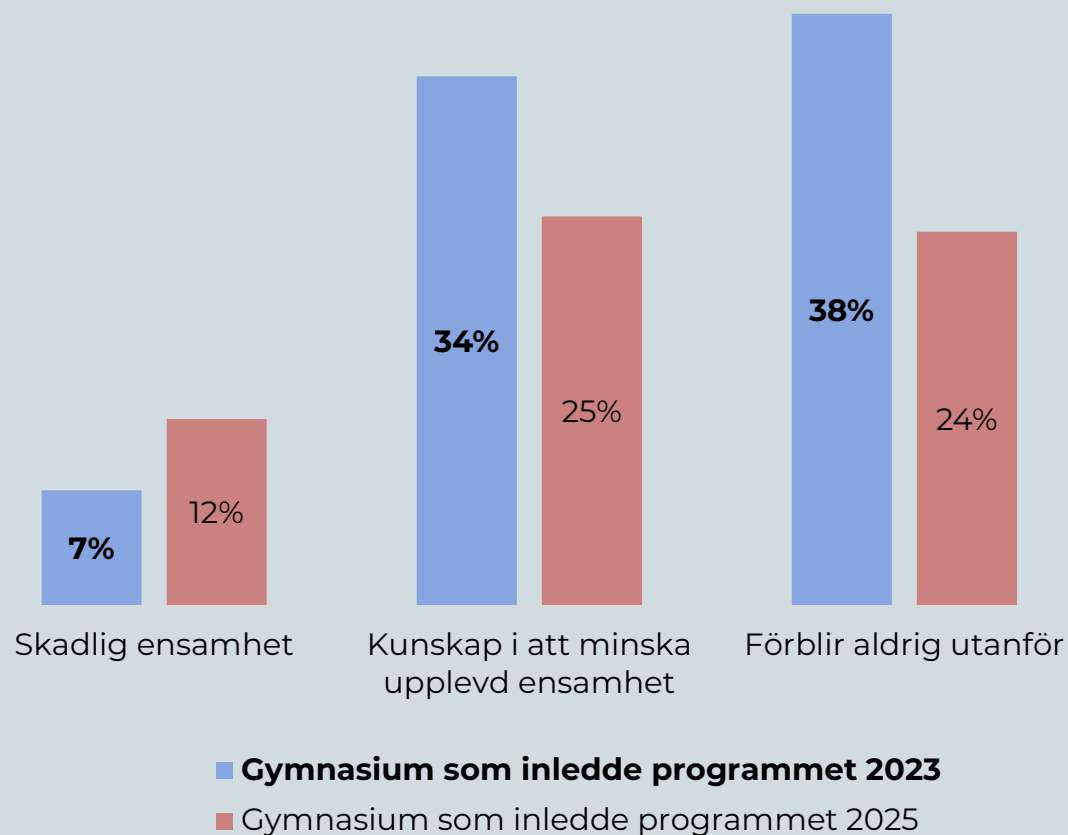
**Eva Ahlströms stiftelse
Familjeföretaget Berner Ab
August Ludvig Hartwalls stiftelse
Familjeföretaget Veikko Laine Ab
Posti Ab
Kauppias K.P. Ruuskasen säätiö
Svenska folkskolans vänner
Svenska kulturfonden
Gemensamt ansvar 2024**

HELSINGFORSMISSION X INGEN BLIR LÄMNAD ENSAM

SCHOOL X TO X BELONG

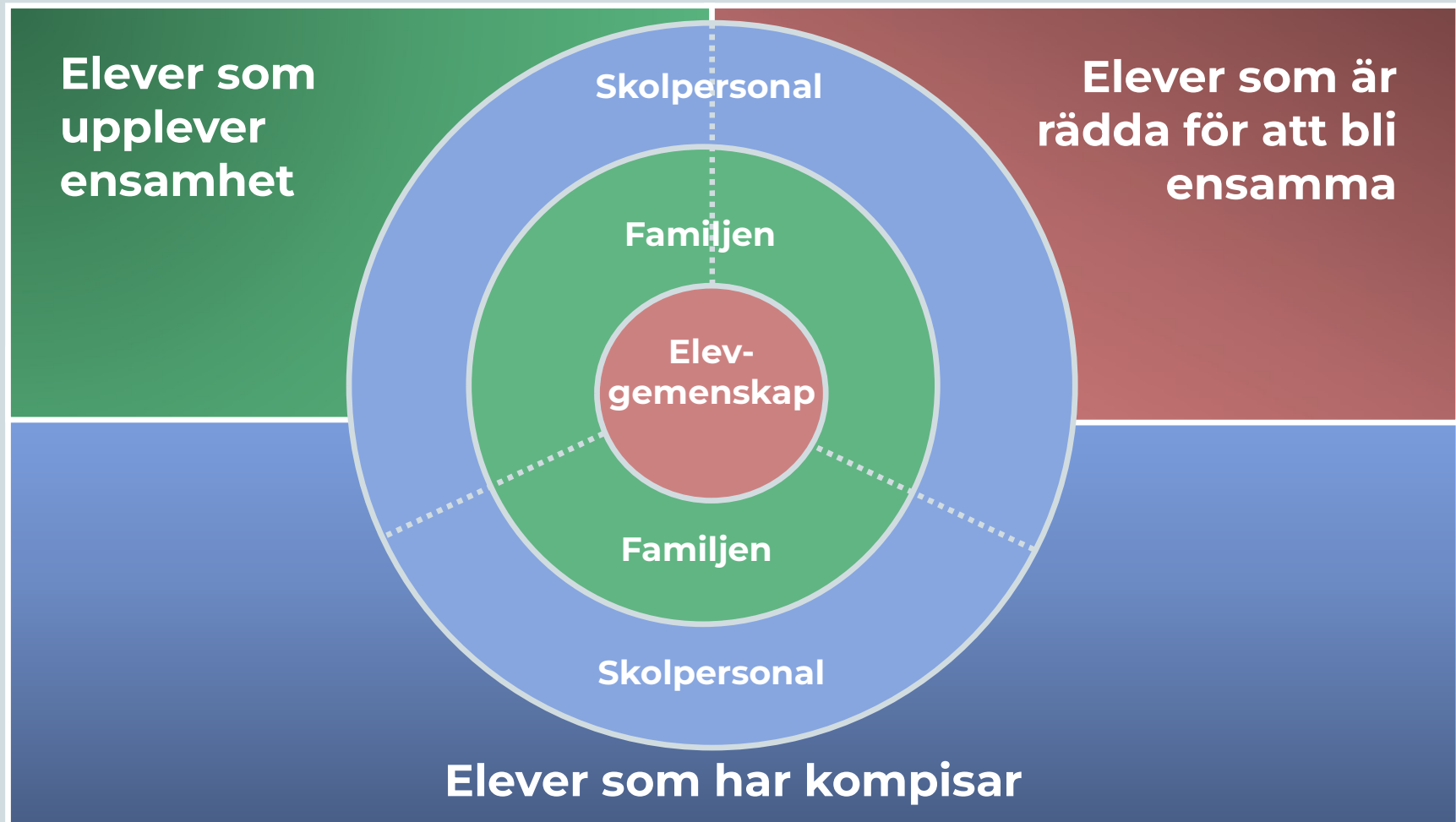
SCHOOL X TO X BELONG

Effekter av School to Belong-programmet



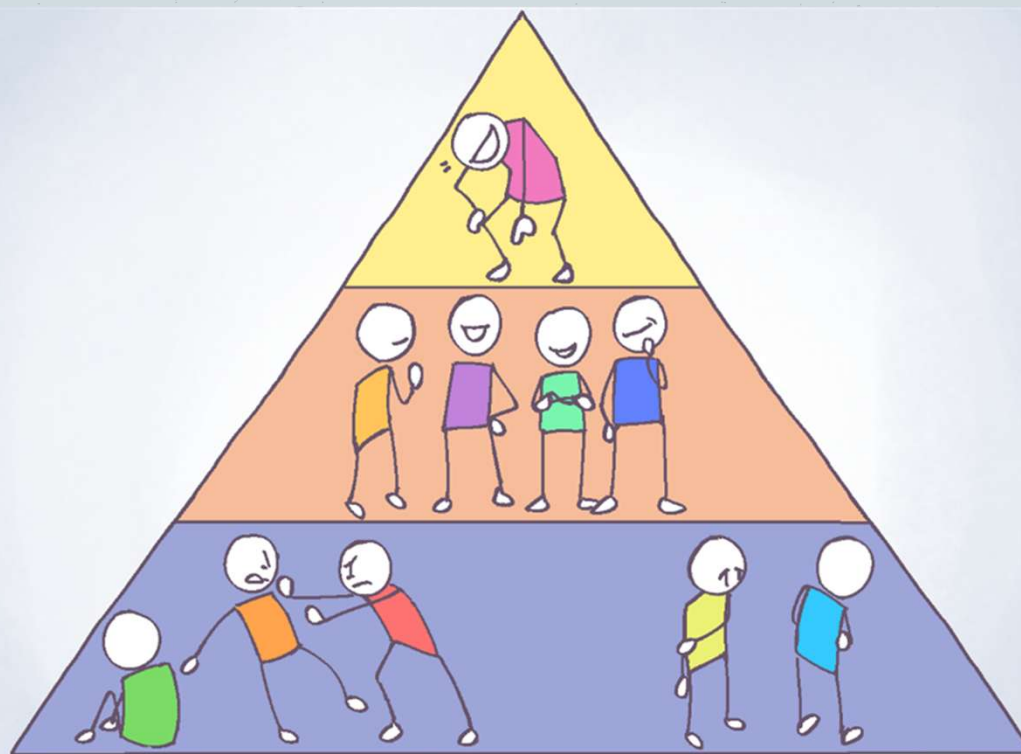
I gymnasium som deltagit i programmet i två år finns **mindre ensamhet och utanförskap** samt mer kompetens för att motverka ensamhet.

Ensamhet under studietiden



HELSINGFORSMISSION X INGEN BLIR LÄMNAD ENSAM

Sociala hierarkier i skolan



HELSINGFORSMISSION X INGEN BLIR LÄMNAD ENSAM

SCHOOL X TO X BELONG

SCHOOL X TO X BELONG

HELSINGFORSMISSION X INGEN BLIR LÄMNAD ENSAM

Förebyggande av ensamhet och stärkande av gemenskap i läroanstalter



HELSINGFORSMISSION X INGEN BLIR LÄMNAD ENSAM

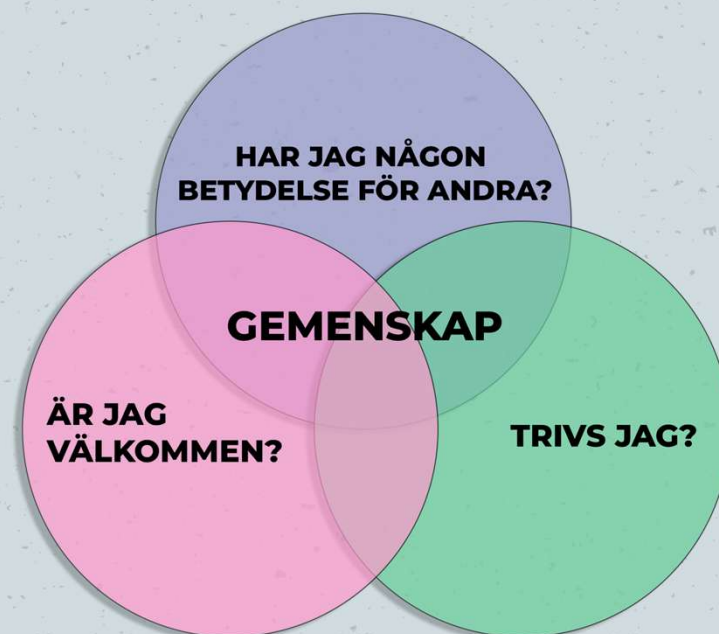
SCHOOL X TO X BELONG

SCHOOL X TO X BELONG

Gemenskap

Från en ung persons perspektiv ligger kärnan i upplevelsen av gemenskap i frågorna:

- Att vara delaktig i en grupp med samhörighet, syfte och mål
- **Känsla av tillhörighet:** trygghet, tillit, acceptans, och en känsla av att "man hör hemma", man har ett värde för gruppen, man är hörd och sedd.



Hur kan man påverka ensamhet och gemenskap?



Masi et al. 2011 meta-undersökning och OECD (2021) –rapport

HELSINGFORSMISSION X INGEN BLIR LÄMNAD ENSAM

Förändring av attityder för att öka känslan av gemenskap i lärmiljön

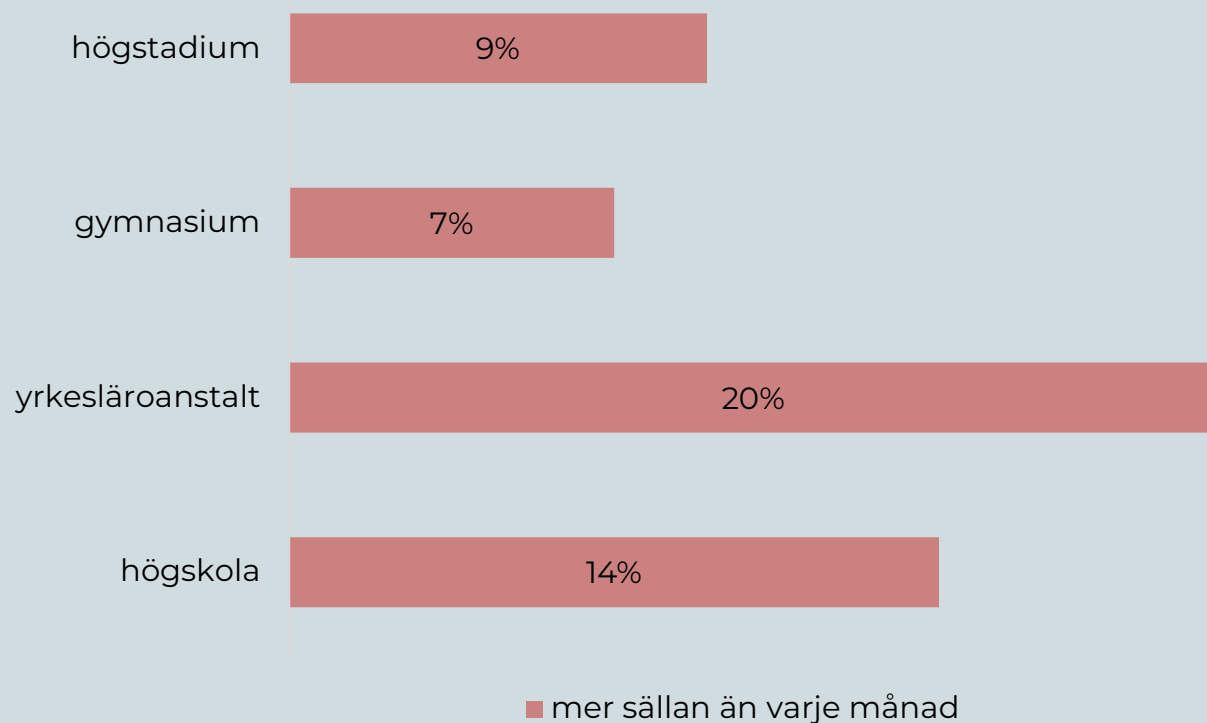


HELSINGFORSMISSION X INGEN BLIR LÄMNAD ENSAM

SCHOOL X TO X BELONG

SCHOOL X TO X BELONG

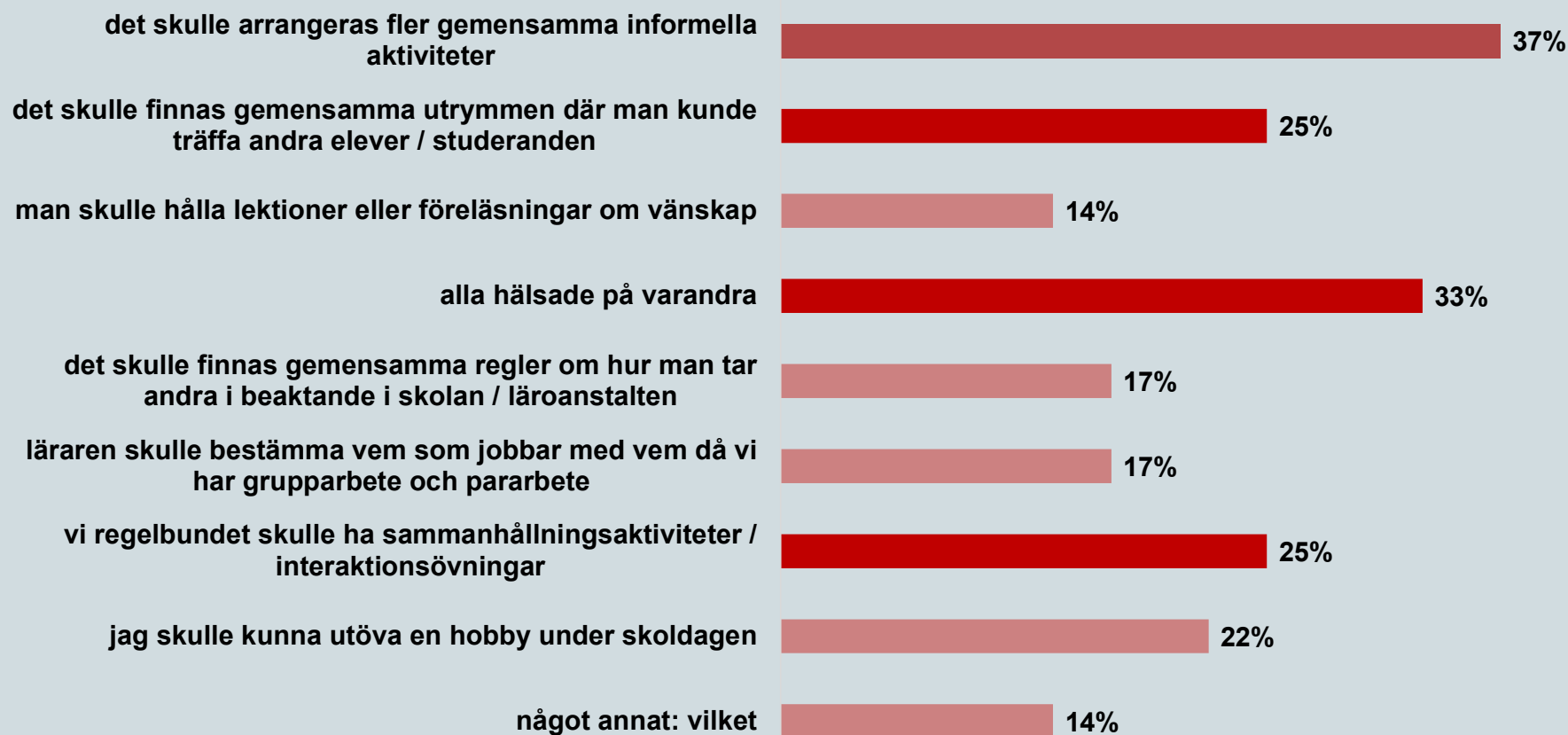
Andra elever hälsar på mig



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

Jag skulle trivas bättre i min skola / läroanstalt ifall:

Antal svar: 3503, Valda alternativ: 7118



De viktigaste verktygen är enkla

- ✓ Jag hälsar och frågar hur de har det
- ✓ Jag märker det goda
- ✓ Jag tar relationer och ensamhet till tals
- ✓ Jag diskuterar och lyssnar på eleverna då de berättar om sina erfarenheter
- ✓ Jag uppmuntrar och stöder elever som känner sig ensamma
- ✓ Jag ingriper om jag ser mobbning
- ✓ Jag hänvisar vid behov eleven till hjälp.



HELSINGFORSMISSION X INGEN BLIR LÄMNAD ENSAM

Individuellt stöd



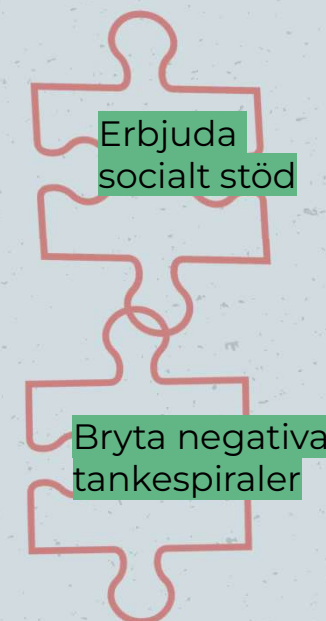
HELSINGFORSMISSION X INGEN BLIR LÄMNAD ENSAM

SCHOOL X TO X BELONG

SCHOOL X TO X BELONG

Krisjouren för unga

- **Enskild kris- och samtalshjälp**
för ensamhet och andra utmaningar i livet
- **Jag räcker till – grupper**
för unga som kämpar med känslor av otillräcklighet och stress
- **Kompisverksamhet**
med frivilliga utbildade stödpersoner för olika behov



En handbok för unga av unga

- En guide om ensamhet från unga till unga
- Berättelser och illustrationer skapade av unga
- Övningar för att minska ensamhet

Länk till boken:

<https://www.helsinkimissio.fi/sv/behover-du-hjalp/unga/berattelser-om-ensamhet/>



Förbättra
sociala
färdigheter

Erbjuda
socialt stöd

Bryta negativa
tankespiraler

Jag räcker till – en guide till självmedkänsla

- Information och övningar om självmedkänsla, självkritik, skam och återhämtning.



- https://www.helsinkimissio.fi/wp-content/uploads/2022/10/JagRackertill_linkitykset_pienennetty-1.pdf

Bryta negativa
tankespiraler

Erbjuda
socialt stöd

Påverka
attityder

Ta hand om dej själv - ta hand om varandra

- Vi behöver själva må bra för att orka hjälpa andra
- Öppna samtal om ditt ork med någon du litar på
- Våga söka professionell hjälp - ju fortare desto bättre



HELSINGFORSMISSION X INGEN BLIR LÄMNAD ENSAM

Tid för frågor



HELSINGFORSMISSION X INGEN BLIR LÄMNAD ENSAM

SCHOOL X TO X BELONG

SCHOOL X TO X BELONG