



NIINA JUNNTILA
Professor, Åbo universitet

Ser du alla elever?

Var femte finländare har någon gång känt sig ensam. Och nio av tio ensamma högstadieelever förblir ensamma livet ut. Dessutom ökar andelen för varje år.

SIFFRORNA talar sitt tydliga språk – ensamhet är ett stort problem. Och skolan har en avgörande roll när det gäller att se de ensamma eleverna.

Ensamhet är ingen lätt sak att upptäcka. Den är inte lika synlig som mobbning och kan vara svår att sätta fingret på. Ensamhet förknippas också med starka känslor av skam och att man har sig själv att skylla. Men det finns sätt. Det viktigaste är att vara lyhörd och försöka se alla. Ensamhet är nämligen inget man gärna pratar om. Tvärtom försöker många barn och unga gömma sin ensamhet. Bland lågstadieelever kan den vara ännu svårare att upptäcka, på en

skolgård kan det se ut som att alla är med i leken. Men man måste helt enkelt ta sig tid.

Ett praktiskt tips är att schemalägga så kallade pratraster. En rast per dag eller i veckan då eleverna vet att det finns en lärare som man kan prata med i lugn och ro utan att någon annan lyssnar. Som lärare kan du också ta fram klasslistan när dagen är slut och kolla att du verkligen sett alla elever i dag. Fick Elin svara på någon fråga, och var Anton med på fotbollen på matrasten?

Det är också i lågstadieåldern som man behöver ta itu med problemet. Hälften av de som

känner sig ensamma i den åldern kan komma ur situationen, medan prognosen i högstadiet är betydligt sämre. Där räknar man med att nio av tio ensamma elever förblir ensamma resten av livet. Övergången mellan olika skolstadier kan innebära en nystart för en del, men för andra betyder det bara att man kommer till ännu ett ställe där ingen ser en.

”INGEN MÄRKER OM JAG DÖR”

Ensamhet bland barn och unga är i dag ett stort samhällsligt problem. Hälsoundersökningar i skolorna och rapporter från WHO visar att andelen ensamma ökar snabbt. Coronapandemin har dessutom bidragit till isoleringen och känslan av utanförskap. Vi talar om en kronisk, kritisk ensamhet som inte bara är förödande för den som drabbas, utan också ett större samhällsligt problem med följder som utanförskap, sjukdom, ångest och missbruk.

En jämförelse som gjordes mellan elever i en finsk och en grekisk skola visar hur olika ensamhet kan te sig. Vid en första anblick såg siffrorna ganska likadana ut, de finska och grekiska eleverna upplevde ungefär lika mycket ensamhet. Men när vi tittade närmare på intervju svaren, och specifikt på dem som svarat ja på frågan om de är ensamma, såg vi en avgörande skillnad. De grekiska eleverna som svarat ja sa att deras bästa kompis är borta från skolan den dagen och att de därför kände sig ensamma. De ensamma finska eleverna berättade däremot att de inte haft någon vän på flera år.

Fyra steg

för att undvika ensamhet:

1. Sociala färdigheter

Att lära sig hur man umgås med andra.

2. Mötesplatser

Att skapa naturliga mötesplatser där barn och unga kan träffas. Klubbar och fritidsverksamhet är bra exempel.

3. Socioekologiskt tänkande

Ensamhet är inte bara de ensammes problem, utan det berör oss alla. Det handlar om attityder, hur vi beter oss mot andra och hur vi kan medverka till att minska ensamhet.

4. Kognitiv terapi

För att bli kvitt sin ensamhet behöver man få hjälp med att ändra sina tankemönster. Du duger, och det är inte ditt fel.



En annan sak att vara uppmärksam på är att ensamheten kan finnas var som helst, också bland de till synes populära och duktiga eleverna –utanför skolan kanske de inte har någon alls. Faktorer som skilsmässa, sjukdom eller dödsfall i familjen eller flytt till en annan ort kan också inverka. Det finns också en viss skillnad mellan könen. Flickor upplever oftare en så kallad social ensamhet, att de inte har någon att hänga med, medan pojkar lider av emotionell ensamhet. Den är också svår att se. Många pojkar och män hänger i stora grupper, men saknar en riktigt nära vän.

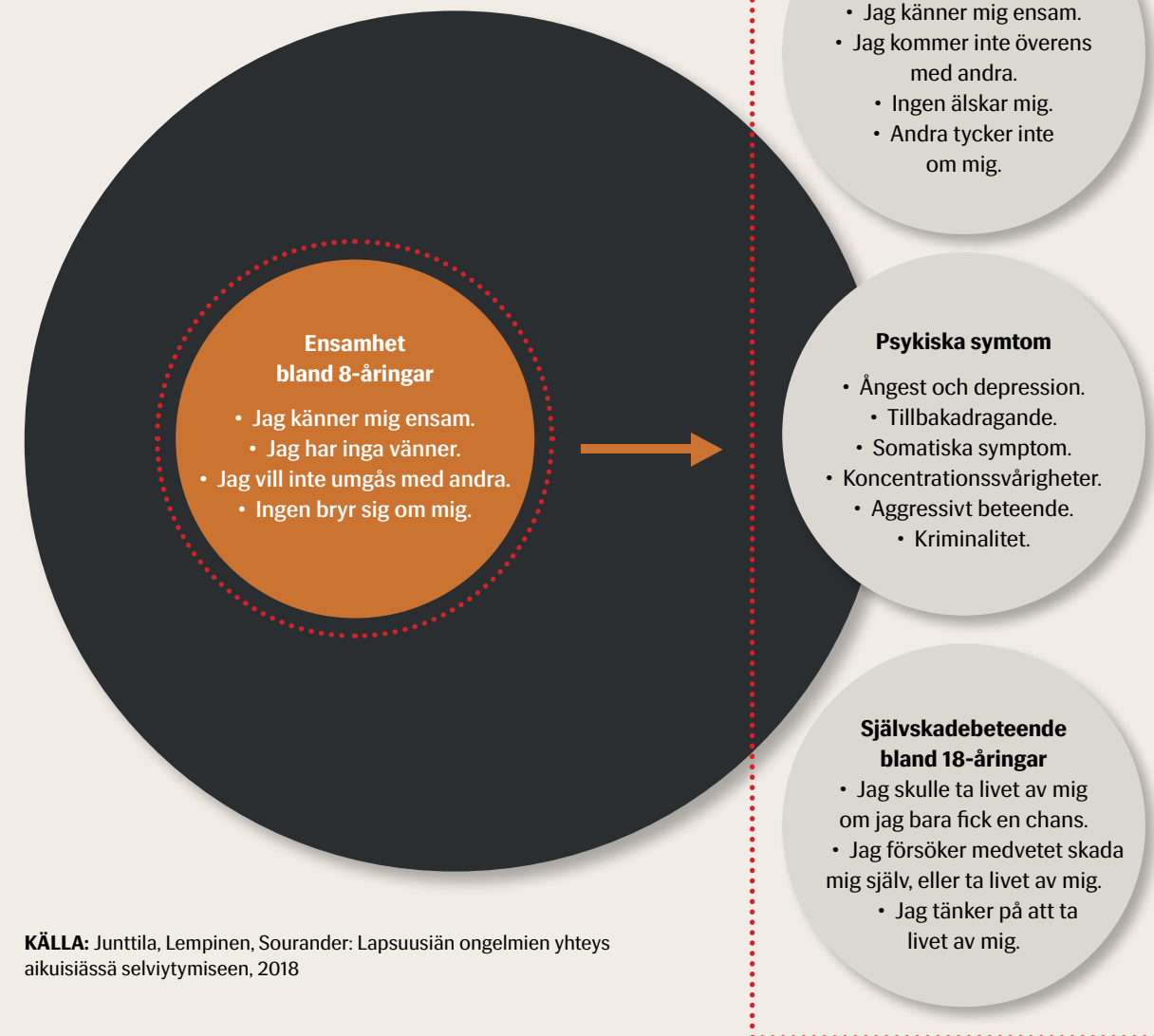
Man kunde tro att tekniken och sociala medier gör att unga i dag har mera kontakt än någonsin, men det är tvärtom. Digitala kontakter är bra för socialt nätverkande och information, men en förutsättning för varaktig och djup vänskap är fysiska möten. Endast genom att träffas kan man skapa en känsla av tillit och att vara på samma våglängd.

AKTUELL FORSKNING

För tillfället pågår ett projekt i två Helsingforsskolor där elever och personal tillsammans med experter hjälps åt för att ta fram fungerande modeller. Det handlar om ett större tvärvetenskapligt forskningsprojekt för att mota ensamheten främst bland barn och unga. Vi måste få till stånd en allmän medvetenhet och en vilja att göra något. Och framför allt måste de unga involveras. De ska själva få berätta om sina känslor och vara med och ta fram en lösning.

Ensamhet och dess följder

Ensamhet i barndomen kan få svåra följder. Grafiken visar vilka symptom upplevd ensamhet bland åttaåringar i värsta fall kan leda till.



KÄLLA: Junttila, Lempinen, Sourander: Lapsuusiän ongelmien yhteys aikuisiässä selviytymiseen, 2018