

Berättelser om ensamhet

– en handbok för unga



Berättelser om ensamhet

– en handbok för unga

HelsingforsMission rf
www.helsingforsmission.fi

Copyright© 2024.

Författare: Silva Saulio, Panu Janhunen, Lotta Forsbäck,
Heidi Östling ja Heidi Rouhiainen och HelsingforsMission

Översättning: Maailmankansalaiset Oy

Layout: Melina Luukka

ISBN 978-952-69977-7-3

Innehåll

1. Avsaknad av kompisar	6
Övning 1: Min personlighet – vilka är mina styrkor?	12
2. Att känna sig ensam i sällskap med andra	14
Övning 2: Mitt sociala nätverk	23
3. Ensamhet som upplevelse	25
4. Uteslutning – ostracism	35
Övning 3: Skapa starkare samhörighetskänsla i studiegruppen	41
5. Livsförändringar	43
Övning 4: Plan för att hitta kompisar	47
6. Förbli inte ensam	49
Övning 5: Uppmuntra dig själv i sociala sammanhang	51
7. Hjälp mot ensamhet	52
Övning 6: Var en kompis	53

Till läsaren

Ensamhet är en ångestladdad känsla av att hamna utanför och avskild från andra. Det kan kännas som om man är luft för andra som passerar förbi. Tanken på att ens existens inte betyder något för andra väcker en djup sorg och smärta.

Ensamhet är inte detsamma som att vara för sig själv. Ibland behöver man tid för sig själv för att sedan orka vara tillsammans med andra igen. De som upplever ensamhet saknar en grupp eller en nära vän att vända sig till, eller någon att vara sig själv med. Ofrivillig ensamhet är aldrig ett eget val och därför inte något man kan njuta av.

Människan har ett grundläggande behov av att tillhöra en grupp och att skapa nära kompisrelationer med andra. Därför är det förståeligt att avsaknaden av kontakt med andra människor är smärtsamt.

Denna handbok ger information om ensamhet bland unga. Med hjälp av ungas berättelser och

bilder kan du öka din förståelse för hur ensamhet påverkar livet på olika sätt.

Ensamhet behöver inte vara slutgiltigt, det går att komma ur det. Övningarna i handboken erbjuder metoder för att underlätta din egen eller någon annans upplevelse av ensamhet.

Att minska ensamhet är vår gemensamma uppgift – vi kan skapa förändring tillsammans. Att uppmärksamma andra genom att hälsa eller säga några vänliga ord samt bjuda med är enkla handlingar i vardagen för att minska ensamhet. Små gester har en stor betydelse.

Heidi Rouhiainen

*Chef för Krisjouren för unga
HelsingforsMission*

Tack

Denna handbok har gjorts i samarbete med unga för unga. Vi fick in ett stort antal bilder, texter och dikter som är hjärtat i denna handbok. Vi tackar studerande vid Vuosaaren lukio, Kallion lukio och Helsingin kuvataidelukio för gripande berättelser och bilder.

Tack till lärare samt samarbetets möjliggörare Susanna Pasula, Tomi Uusitalo, Eija Levikko och

Emma Pihkala. Övningarna kommenterades av elever i klass 7E vid Ekenäs högstadieskola och Brändö gymnasium, ett varmt tack även till er samt läraren Pia-Maria Wickström och kuratorn Pia Stråhlman-Kurki.

Tack även till dig som läser denna handbok. Vi hoppas att handboken ger dig nya insikter och stöd för att minska upplevelsen av ensamhet.



Handboken har förverkligats som en del av programmet School to Belong vars syfte är att sätta ord på och identifiera ensamhet vid läroanstalter. Programmet erbjuder forskningsbaserat stöd, metoder samt partnerskap mellan organisationen och skolan för att minska ensamhet och öka delaktighet.

Vi tackar även School to Belong-programmets finansiärer: Eva Ahlströms stiftelse, familjeföretag Berner Oy, August Ludvig Hartwalls stiftelse, familjeföretag Veikko Laine Oy, Posti Oy, Svenska folkskolans vänner ja Svenska kulturfonden.

1. Avsaknad av kompisar



Om man känner att man inte har så många kompisar eller vänner man önskar, kallas det för social ensamhet.

En bra dag

Jag kommer till skolan i solsken.
I dag är en bra dag.

Jag kliver in genom dörrar.
Jag letar efter mina vänner.
Jag ser dem i matsalen.
Jag går fram till dem, hälsar och
sätter mig vid bordet.
Jag tänker: i dag är en bra dag.

Jag står i matkön och ser att det är
en av mina favoriträtter som serveras.
Nu är det en bra dag.

Jag plockar rejält med mat
och går tillbaka till bordet.
Jag tittar mot bordet och märker
att det inte är någon där.
Jag känner hur en kall våg går genom kroppen
och den tidigare lyckokänslan försvinner.
Jag sätter mig vid bordet och huvudet trycks ner.

Jag känner ingen hunger längre och bara glör.

Andra runt omkring mig skrattar med vänner
och babblar på.
Jag sitter ensam igen och funderar: varför är det
bara mina vänner som inte bryr sig om mig?

Det blev inte någon bra dag i dag.

– I.H., gymnasieelev



Bild: Sini Lautamies

Kontinuum

Ofta inbillar jag att människor runt omkring mig är som humanoider. De har inga känslor och tänker ingenting om mig. Ändå vet jag att riktiga människor har känslor. De ser mig och är medvetna om att jag är ensam. Jag tror att de tänker att jag bara vill vara för mig själv. Det finns en nypa sanning i det.

I verkligheten skulle jag vilja tillhöra något, vara med människor som ser mig i det ljus som jag ser dem. Jag kan bara inte ta initiativ. Ångest, rädsla för sociala situationer och dålig självkänsla hindrar mig från att prata med någon.

Detta skapar ett oönskat motståndsläge. I stället för att två saker förstärker varandra ser jag och de andra parterna till att det inte sker några framsteg. Min innerliga önskan är att någon vågade upplösa detta eviga kontinuum.

Kanske humanoiderna kunde göra det?

– O.S., gymnasieelev

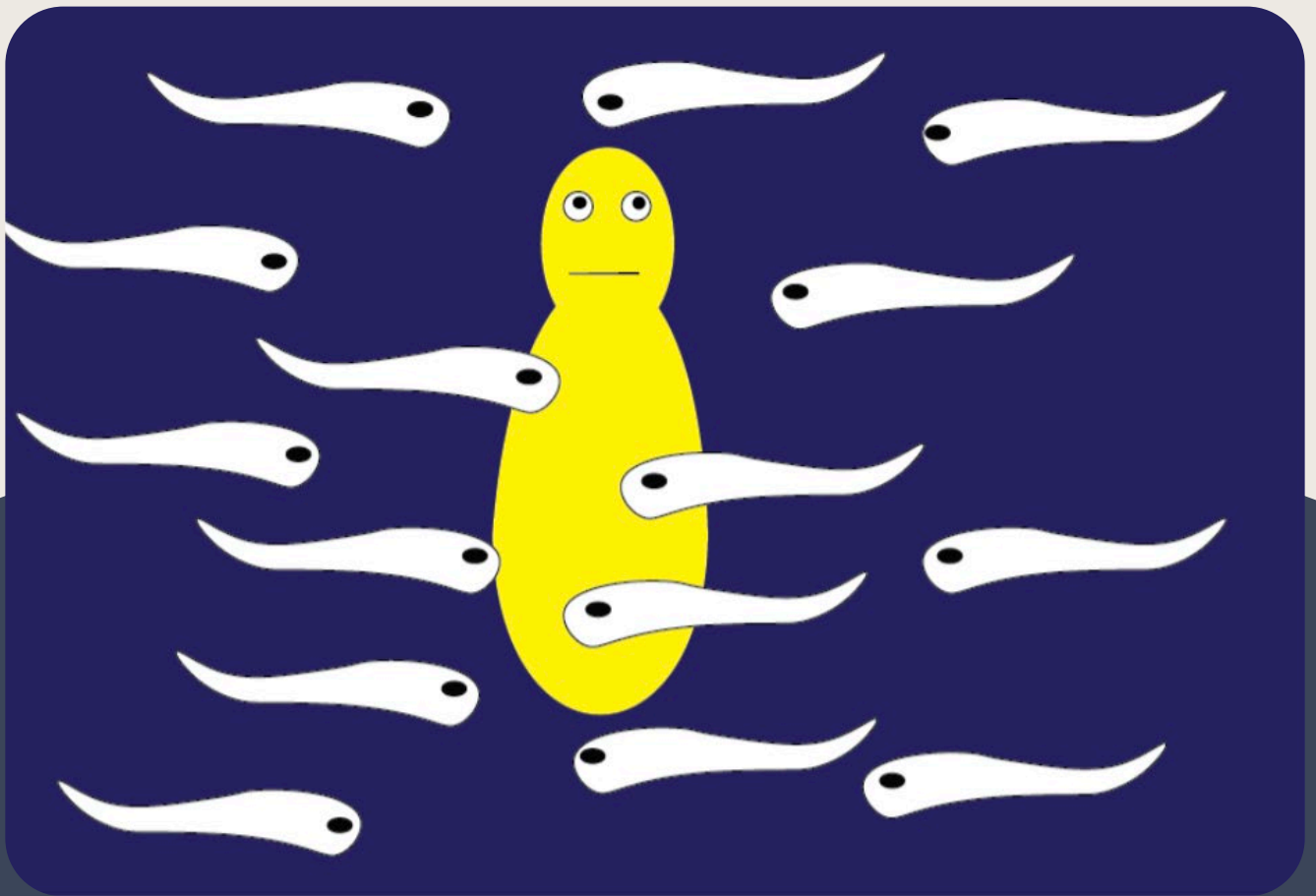


Bild: Kauko Lahti

Även om det kan vara svårt att bekämpa ensamhet, är det ändå bra att försöka skapa nya bekantskaper och kompisrelationer. Det handlar om att ta små steg. **Man kan bli förvånad över hur mycket även andra också vill träffa nya vänner.**

– Milla, 18 år

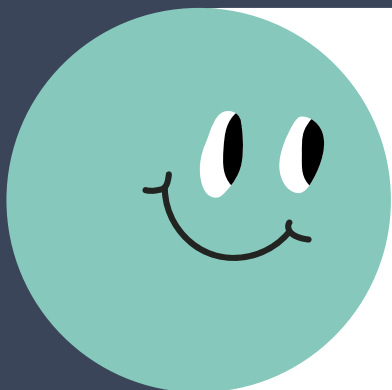
Övning 1

Min personlighet – vilka är mina styrkor?

Ofta kommer våra styrkor bäst fram i sociala situationer som vi är bekanta med och där vi känner oss trygga. Om vi känner oss ensamma eller osäkra i sociala situationer, tenderar vi lätt att fokusera på våra negativa sidor. Det kan hindra oss från att lära känna andra.

Märker du dina positiva egenskaper när du känner dig obekvämt eller ensam? Även om du känner dig ensam eller utanför i en grupp, finns alla dina positiva egenskaper fortfarande kvar. Påminn dig själv om dem.

Skriv ner dina styrkor på ett papper från ordmolnet nedan.



Du kan även skriva ner andra styrkor på pappret. Fundera över hur du kan påminna dig själv om dina positiva egenskaper även i svåra situationer.

2. **Att känna sig ensam i sällskap med andra**

Man kan känna sig ensam i sällskap med kompisar och familj eller om man sällskapar med någon. Relationer kan kännas ytliga och man kan sakna känslan av samhörighet. Du kanske inte blir förstådd eller accepterad på det sätt som du vill. Om man känner så här kallas det för emotionell ensamhet.

Ensam i sällskap med andra

Jag är med kompisar, trevliga bekanta,
bästa sällskapet hittar man inte överallt,
alla är här men ingen hör,

**hör mig,
ta med mig också,
var med mig,
hör mig, hör mig, hör mig!**

Men ingen hör,
ingen beaktar.
Ingen beaktar de önskemål
och behov som jag förtjänar

Hatar de mig?

Känner de mig?

**Är det någon
som är här med mig?**

Är det någon som är här?

Hör ni, hör ni?!

Men ingen hör,
jag går i väg,

märker ni?

Märker någon?

Ingen märker.

**Jag är ensam, ensam,
ensam, ensam!**

Jag går hem.

**Ingen är hemma,
ingen märkte.**

Ingen bryr sig.

– J.R., 16 år



Bild: Rotta Tuomisto

Själv har jag alltid haft enstaka kompisar eller kompisgäng som jag ibland hänger med på fritiden och i skolan. I skolan har jag alltid någon bekant som jag kan spendera rasterna med. Men jag har aldrig haft någon bästa kompis eller nära vän. Jag tillhör ett härligt kompisgäng och trivs bra med dem, men jag har märkt att jag sällan är på tu man hand med någon kompis på fritiden. Jag är alltid bara en del av gruppen och hänger med de andra.

Ibland känner jag mig ensam i sällskap med andra. Jag känner mig ändå inte så ofta ensam, eftersom jag är ganska social och kommer överens med alla. I kompisgänget har jag känt mig ensam i stunder där alla omkring mig pratar, skrattar och har roligt men själv smälter jag inte riktigt in i gruppen. Då märker jag att

jag känner mig utanför och det känns obehagligt också under en längre stund.

Ibland när jag är ensam hemma kan jag börja fundera över varför jag är ensam. Och ibland kommer jag bara på att jag inte har några nära vänner eller någon att vara med, vilket gör mig ledsen.

Jag är ändå tacksam över att jag har flera kompisar och bekanta så jag inte alltid behöver vara ensam. Det känns jobbigt om jag till exempel i skolan ser elever som är ensamma på rasterna. Jag skulle vilja uppmuntra dem att våga pratamed andra som också är ensamma på rasterna. Jag vet ändå att det inte är så lätt, jag har ju varit i samma situation. Det är så viktigt att alla har en kompis att vara med.

– Lumia, 16 år

Enligt mig kan du känna dig ensam även om du har massor med människor runt omkring dig. Jag har många människor runt omkring mig, som familj och kompisar, men jag känner mig ofta ensam. Ibland känns det som att ingen förstår eller bryr sig.

– P.V., 16 år



Bild: Kerttu Syvänen

Att känna sig ensam i sällskap med andra. Hur känns det? Man kan känna ensamhet på olika sätt i kroppen. Det kan kännas som ångest, stress eller som ett tryck över bröstet. Känslan av ensamhet kan tränga sig på när man är hemma, när man försöker sova eller studera. Om man känner ensamhet under en lång tid kan det leda till depression. Långvarig ensamhet påverkar även vårt sätt att tänka om oss själva och andra, till exempel kan man automatiskt börja tänka att man alltid blir utanför i en gruppsituation även om verkligheten ser annorlunda ut.

När du är ensam i sällskap med andra, känns det inte nödvändigtvis likadant som om du är helt ensam utan kompisar. Du vet att du har ett gäng att hänga med, men du känner dig ändå ensam. Det kan hända att du har andra intressen än dina kompisar eller att dina värderingar inte motsvarar gruppens värderingar. Kanske de andra medlemmarna i gruppen använder alkohol eller droger, kanske skolkar de från skolan. Ibland kan man känna press över att vara en del av en grupp bara för att få känna sig accepterad.

Det går att prata om ensamhet och det är inget att skämmas över. Du kan försöka hitta nya vänner eller be om råd, till exempel kan skolhälsovården hjälpa till. Det är vanligt att känna att man är den enda som är ensam men det är bra att komma ihåg att det även finns andra som kämpar med precis samma sak. Man måste försöka lyssna till sig själv. Vilka värderingar känns som mina egna och vad är viktigt för mig? Genom att följa sina egna intressen är det också lättare att hitta andra som man kan känna gemenskap med. Man ska mer effektivt ingripa för att motverka ensamhet!

– Tjej, 17 år



Bild: Kerttu Syvänen

Visste du att det är svårt att utifrån lägga märke till om någon annan upplever ensamhet? Det bästa sättet för att ta reda på det är att fråga: "Saknar du sällskap eller vill du vara ensam nu?"

Övning 2

Mitt sociala nätverk

I nätverkskartan kan du notera viktiga relationer i olika områden i ditt liv. Ta fram penna och papper och rita en nätverkskarta enligt exemplet.

Du behöver inte notera alla bekanta i ditt nätverk, utan endast de som är viktiga för dig. Hur många eller få relationer människor har varierar mycket från person till person.

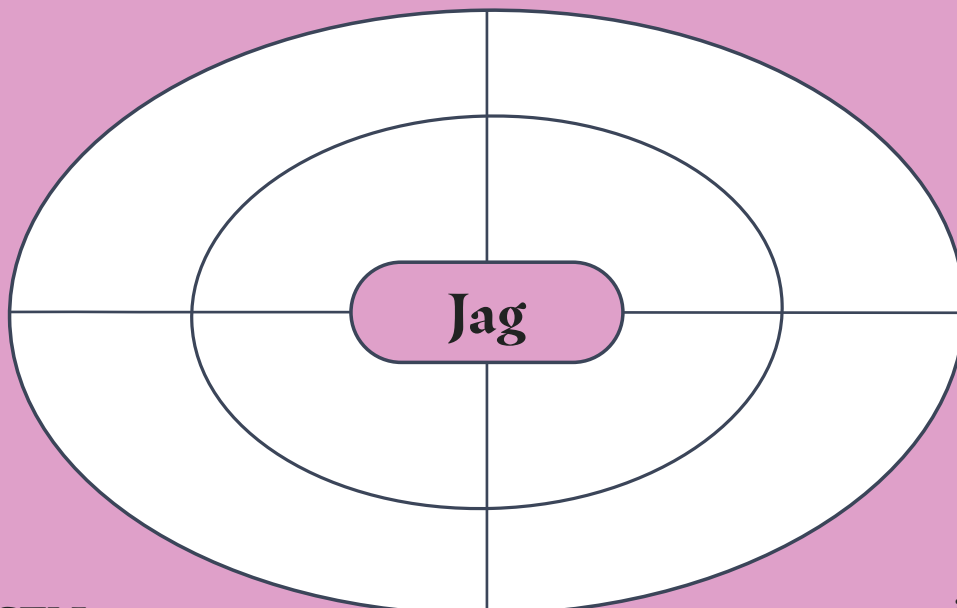
Notera familje- och släktförhållanden. Notera även vänner och kompisar som du har gemensamma

intressen med eller gillar att umgås med. Det kan också finnas människor i ditt sociala nätverk som inte längre finns i ditt liv men som du saknar. Du kan även lägga till sällskapsdjur, förebilder och idoler i nätverkskartan.

Placera människorna i cirkeln på olika avstånd från dig själv enligt hur nära du tycker dessa människor är för dig. **Du är i centrum. I den mellersta cirkeln finns de som ligger dig närmast. I den andra cirkeln finns människor som är viktiga, men inte lika nära.**

FAMILJ,
SLÄKT

SKOLA,
JOBB



INTRESSEN,
FRITID

ÖVRIGA

När du är färdig med kartan, fundera på följande frågor medan du studerar ditt sociala nätverk. Du kan också skriva ner tankarna på papper.

- Är ditt sociala nätverk sådant som du vill att det ska vara?
- Känner du att människor är tillräckligt nära eller vill du ha fler nära relationer?
- Är relationerna jämlika eller ensidiga? Det vill säga tar du oftare kontakt med personerna eller är andra oftare i kontakt med dig? Skulle du vilja att något var annorlunda?
- Finns det någon social relation på kartan som du skulle vilja vara närmare eller längre bort ifrån.

Det är normalt att det sociala nätverket förändras och det är något du också själv kan påverka. Att du berättar till någon i ditt nätverk hur du känner, kan hjälpa dig att bygga en närmare relation till personen i fråga.

Om övningen fick dig att känna obehag eller ångest, bli inte ensam med den känslan. Dela din upplevelse med en pålitlig vuxen. I kapitel 7 i handboken hittar du även hjälp för ensamhet och mental ohälsa.

3.

Ensamhet som upplevelse

Visste du att det kan vara svårt att förstå sin egen upplevelse av ensamhet och utanförskap? Ibland får ensamheten en att känna sig sluten, trött och nedstämd. Ibland kan ensamhet ge sig i uttryck som irritation, hat och i allvarligare fall även som icke-önskat våldsamt beteende. Vissa flyr undan känslan av ensamhet genom att använda telefonen eller spela överdrivet mycket. Ensamhet kan även orsaka koncentrationssvårigheter och problem med studierna. Ibland kan oro över en familjemedlem eller vän orsaka en känsla av ensamhet. Ensamhet har många ansikten.

Till en början kan
ensamhet kännas som
ren sorg. Ibland kan
ensamhet även kännas
som tomhet. Överlag
kan ensamhet kännas
som ren smärta.

– Arttu, 17 år



Bild: Aino Syrjäsuo

Osynlig

”Varför går du alltid så fort?” frågade Rebekka mig när vi gick ner längs Fjärde linjen. ”Vad? Gör jag det?” svarade jag. ”Ja, man får alltid springa efter dig”, fortsatte hon och sprang i kapp mig. ”Jaha”, sa jag och stannade till för att vänta.

Jag var den långsammaste. Andra fick alltid vänta på mig. Jag var alltid den femte som gick bakom en rad av fyra eller på gräsmattan när det inte fanns plats på trottoaren. Om skosnören öppnades eller jag fick en sten i sandalerna, sprang jag. Om jag hade ont i huvudet eller kände mig gråtfärdig, sprang jag. Jag sprang alltid, eftersom ingen orkade vänta på mig.

Jag hade korta ben och korta steg. De fyra var tävlingssimmare, grupp gymnaster och orienterare med långa ben. I nio år sprang jag till skolan och hem från skolan. Mina steg blev inte längre så jag började ta dubbelt så många steg. Jag sprang med snabba steg efter de fyra varenda morgon. Jag ville inte att de skulle glömma bort mig. För om jag hade stannat till hade de gått till gångtunneln och jag hade blivit Osynlig även för dem.

Men de såg inte mig. Det var inte mig som läraren skrek åt och vars stol läraren slog med en metallspets. Det var inte mig som hela klassen kallade för idiot, flata, schimpans, handikappad. Det var inte jag vars bilder spreds i sociala medier och vars mentor sa att det måste man vara beredd på om man har en regnbågströja på sig.

Det var inte jag. Det var bara en Osynlig lik mig. Det är lätt att slå en Osynlig, eftersom det inte gör ont. Om de hade kommit ihåg mig, inte bara den Osynliga, hade de inte slått. Jag sprang efter de fyra för att inte bli helt bortglömd. De var de enda som kom ihåg mig, de enda som jag existerade för. Jag ville inte bli Osynlig för de fyra. Då hade jag blivit Osynlig för alla.

Jag ville synas för dem. Jag sprang längsmed dem, jag köpte dem födelsedagspresenter, jag ritade julkort till dem. Jag köpte en likadan ryggsäck och kastade bort halsduken med Atria-loggan. Jag log och höll mig undan när de inte orkade titta på mig. Jag höll gråten i halsen och använde långärmade tröjor för att inte bli för jobbig för dem. Osynlig.

Jag hade ont. Inte ens för den där makadambollen lindad i snö, inte ens för de ord som önskade att jag skulle dö, inte ens för det adrenalin i mina ådror när jag rymde från skolgården, inte ens för den rädsla över när läraren nästa gång skulle få ett spel och börja skrika och svära. Jag hade ont för att andra inte längre såg mig. Jag hade kämpat, skrikit mig synlig ens för de fyra, men till slut var det inget som räckte. Jag hade frångått mig själv helt, anpassat mig till allt som de fyra gjorde.

Jag blev förlamad, jag äcklades av att försöka vara som de. Men det var ändå för dem jag var synlig som längst. Jag försökte förlänga tiden, gjorde mitt allt för att det skulle fortgå. Men när de fyra började känna på sig att de såg mig, bleknade jag, vad jag än gjorde.

Jag klippte håret. Jag bleknade. Jag köpte snickarbyxor. Jag bleknade. Jag ifrågasatte varför läraren förolämpade den människogrupp som jag representerar. Jag bleknade.

När jag var Osynlig för andra och blek för de fyra, fanns det bara en avglans kvar av mig. Jag

var bara en Osynlig som det var enkelt att såra. Eftersom det inte var någon människa, skar det inte i bakhuvudet eller knackade på samvetet att slå. Den Osynliga reagerade precis som man skulle. Den började gråta, den blev ledsen, den blev arg. Det fick läraren att må bra. Allt flöt på precis som det var skrivet i det manus som hade överenskommits någonstans var den Osynliga inte kunde se.

Osynligheten fick mig att vaka. Den fick mig att kräkas. Den fick mig att vara livrädd. Den fick mig att känna en bottenlös skuld och förtvivlan som blandades med trötthet och smärta till en tjock vätska av bitterhet som inte kom ut i tårar. Den höll på att ta livet av mig i sin ondska. Jag ville leva. Därför hade jag velat att de fyra skulle se mig. Därför hade jag sprungit efter dem. Eftersom Osynlighet dödar.

”Kommer du?” sa Rebekka. ”Ah, jo, sorry”, sa jag och skakade på huvudet. Jag sprang i kapp henne men gick sedan lite långsammare.

– *Signaturen Rosenlarv, 17 år*

**Visste du att
undersökningar
visar att personer
som tillhör olika
minoriteter
upplever mer
ensamhet än andra?**

Ensamhet
bekant, men så obekant.
Vännen
som med värme omfamnar mig.
Vänder sin blick mot mig,
märker mig,
accepterar mig.
Äntligen.
Närhet,
värme,
tröst.
Allt som jag väntat på.
Allt som jag önskat mig.
Jag blir mjuk.
Du är här för mig.
Nej.
En kall känsla kryper in i mig.
Ensamhet,
du överger mig likgiltigt.
Lämnar mig ensam i mörkret.

Du tror att du är mitt skydd,
min värme,
min tröst,
men ensam,
helt ensam
du lämnar mig tröstlös i kylan.
Du lämnar mig att sakna.
Sakna värme.
Sakna mer.
Ge mer!
Se mig!
Lämna inte mig!
Mitt rop försvinner i tomheten.
Tysthet.
En känsla i bröstet som skär i själen.
Ensamhet,
varför kom du på besök igen?

– *Signaturen Åkermus, 17 år*





Bild: Viivi Lundgren

Ensamhet, en känsla som man inte vill känna och helst undviker. Känslan när man känner sig betydelselös, värdelös och utanför. Då man står ensam i ett hörn och ser andra unga som skrattar och ler med sina kompisgäng tänker man, är det något fel på mig? En klump i halsen då ingen lägger märke till eller pratar med dig.

Känslan av ångest och nedstämdhet när du är ensam varje dag. Att känna sig utanför när du inte kan kommunicera eller vara med andra. Känslan av att vara värdelös försvinner inte vid dagens slut, du vet att nästa dag blir likadan.

Ändå försöker du orka hoppas på att nästa dag är annorlunda, att du skulle prata med andra, få kompisar, känna dig som en normal ungdom.

– E.H., 16 år

Visste du att känslan av ensamhet signalerar oss om att vi behöver ha kontakt med andra. I bästa fall aktiverar det en känsla av att söka oss till sällskap och närhet med andra.

Om behovet av samhörighet inte uppfylls leder det till ett obehagligt stresstillstånd. Det är viktigt att söka hjälp om du känner att du inte kan påverka din upplevelse av ensamhet.

4. Uteslutning – ostracism

Visste du att uteslutning kallas för ostracism? Det handlar om att någon medvetet eller omedvetet avvisar eller utfryser en person ur en gemenskap. Den som är utstött känner ångest, smärta och sorg. Det orsakar ofta en känsla av att vara osynlig och det kan hända att man till och med ifrågasätter sin existens.

Avhoppad kedja

Det är sista lektionen på skoldagen. Jag gillar vanligtvis träslöjd och kunde spendera timmar i klassrummet. Nu väntar jag dock otåligt på att lektionen tar slut. Det är tisdag. Jag längtar efter tisdag ända från onsdag och hela helgen. Tisdagen är den dag som Matti och jag brukar gå och simma.

Efter en väntan som känns som en evighet slutar lektionen äntligen. Matti väntar redan på mig framför skolan. Matti har alltid varit min bästa kompis. Han har en skinande ny terrängcykel, han håller på med cykling. Jag har mina bröders gamla cykel.

”Hej, tvillingarna kommer också med oss i dag så försök att vara lite cool eller tyst”, beordrar Matti.

Tvillingarna är Mattis fotbollskompisar som jag också har träffat några gånger. De är ett år äldre och lite läskiga. De är väldigt coola. De berättar alltid coola historier om hur deras mor- och farbröder är soldater, poliser och företagsledare. De får galna presenter av dem, men de är så fina att de inte får ta med dem hemifrån.

Matti och jag cyklar i kapp till simhallen. Min kedja hoppar av

en gång, men Matti hjälper mig att sätta kedjan tillbaka, man kan alltid lita på honom. Tvillingarna väntar framför simhallen, och när Matti och jag kommer fram till dem, säger den andra: ”Jasså, han kommer också.”

I simhallen pratar Matti och tvillingarna hela tiden med varandra och sällan med mig. De håller på med idrott: fotboll och cykling. De har gemensamma intressen och ett eget gäng. Jag försöker delta i diskussionen, men min åsikt verkar alltid vara fel.

Killarna bestämmer att vi ska köra en hopptävling från tre meters hopptorn. Jag kan inte några tricks, men de hetsar mig att göra en volt. Jag måste göra det för att inte se ut som en fegis. Jag lyckas inte med volten och landar med magen före i det stickande vattnet. Jag sprattlar upp till ytan och får inte luft ett tag. Jag håller tillbaka tårarna medan jag hör tvillingarna gapskratta i hopptornet.

Matti och tvillingarna planerar att vi efteråt ska gå till tvillingarna för att se på en film. Jag är också välkommen! Jag blir jätteglad över den något oväntade inbjudan. Jag visar det dock inte utåt, nu måste jag vara cool.

Jag säger att jag ska gå på toa, men i smyg går jag till omklädningsrummet för att ringa till mamma och fråga om jag får gå

till tvillingarna. Det är ju pinsamt att behöva be om lov så jag försöker vara snabb. Jag vill inte att tvillingarna av alla ska veta att jag måste fråga mamma om lov. Mamma går med på det.

Efter att vi har simmat går vi till simhallens kafeteria. "Du köper väl något gott till filmen", konstaterar den andra av tvillingarna. "Ah, jo, så klart, jag försöker bara bestämma vilken påse jag ska välja." Jag skrapar ihop alla mynt jag har i botten av gympapåsen och lyckas köpa den billigaste påsen. Jag ljuger att det är min favoritpåse.

Cykelvägen till tvillingarna är en nedförsbacke så vi cyklar i kapp. Jag hänger dock inte med de andra och måste stanna till en stund för att reparera kedjan. Denna gång är inte Matti där för att hjälpa mig. Jag ser att Matti och tvillingarna väntar på mig i korsningen där man svänger in till tvillingarnas hemgata.

Killarna ser allvarliga ut och stämningen är spänd. "Du, vår mamma sa att det tyvärr inte går att se på film idag, för det är... städdag."

Jag känner ett tryck över bröstet och det är svårt att andas. "Ah! Det gör inget, någon annan gång då"

Jag börjar cykla hemåt, men märker att Matti blir kvar i

korsningen med tvillingarna. Jag cyklar bakom hörnet, men tittar ännu på mina vänner genom häcken. Jag ser hur Matti och tvillingarna tillsammans går mot tvillingarnas hus.

Ögonen tåras och blicken grumlas. Min värsta rädsla blev verklighet. Även min bästa vän har övergett mig.

Jag cyklar hemåt gråtandes, tills jag minns. Jag sa till mamma att jag skulle gå till tvillingarna. Jag kan inte gå hem ännu. Jag kan inte berätta för mina föräldrar, framför allt mamma, om vad som hände. Det är lättare att ljuga än att svara på frågor om varför jag redan är hemma. Jag vill inte medge att jag är ensam.

Även om det nu på senhösten börjar bli minusgrader på kvällarna, cyklar jag till den närliggande skogen för att gömma mig. Här är det ingen som hittar mig på ett par timmar. I skogen tar jag fram godispåsen jag köpte och gräver ner den i marken. Det är lättare att berätta att jag har tappat bort pengarna än att jag igen har slösat bort dem.

Efter att ha grävt ner godiset sätter jag mig på min kasse, gråter och önskar att jag försvinner.

– Aapo, 19 år

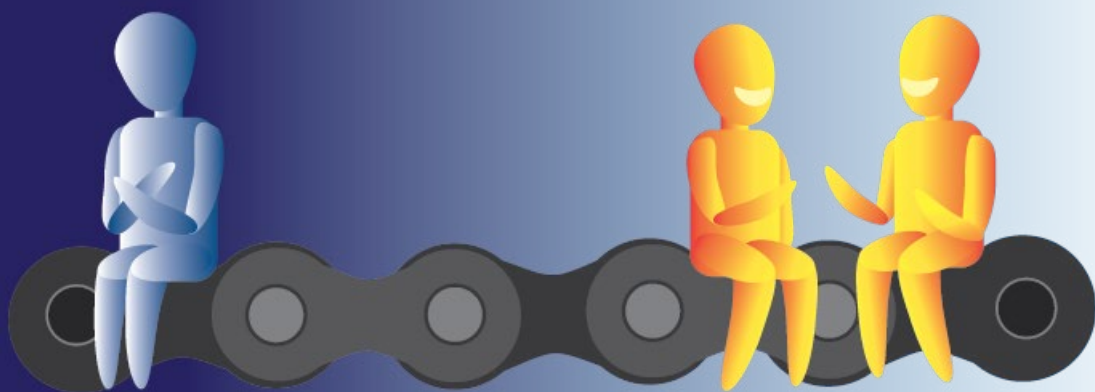


Bild: Taimi Aikavuori

Hon är en person som älskar lugn och ro. Hon gillar att vara för sig själv. Men på senaste tiden har hon inte bara varit själv, hon har varit ensam. Framför ögonen på henne görs planer som hon inte är medräknad i.

Då och då hör hon pratas om något gemensamt häng, där hon inte varit med. Detta förklaras med att man inte visste om hon ens ville följa med. Klart hon ville. Men hon skulle inte berätta det för dem. Hon skakar bara på axlarna. Hon påstår att hon ändå hade varit för trött för att följa med.

Inte menade hon det. Men vad skulle det göra för nytta att nu berätta sanningen. Planerna har gått vidare. De hade roligt även utan henne. Om de saknat henne, hade de bjudit med henne. Hade hennes behov av lugn och ro lett till avskildhet? Det kan hända att hennes behov av lugn och ro har lett till avskildhet. Har hon skyddat sin ro alltför väl? Eller ligger felet någon annanstans... Är det henne det är fel på?

– J, 19 år

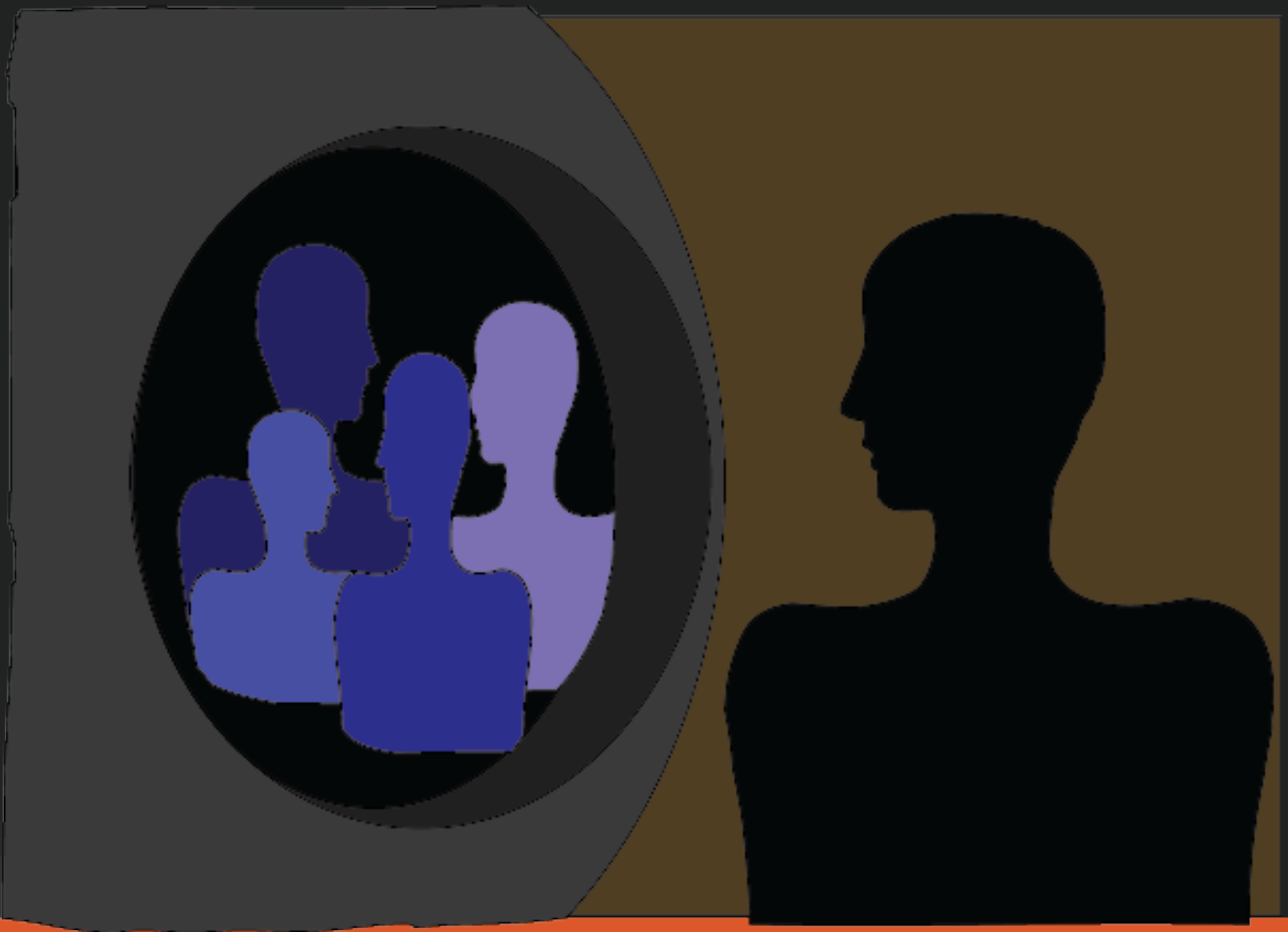


Bild: Mona Hagelberg

Övning 3

Skapa starkare sambhörighetskänsla i studiegruppen

Samhörighetskänslan i en grupp blir starkare av jämlikt bemötande, av att bli sedd och hörd som den man är och att få hjälp när man behöver det. Samhörighet betyder inte nödvändigtvis att alla medlemmar i gruppen är bästa vänner, men det är viktigt att man respekterar alla i gruppen. Samhörigheten kan stärkas genom att uppmärksamma alla medlemmar i gruppen med små, vänliga gärningar.

I denna uppgift kan du utforska och ta reda på vad som får dig att må bra i en grupp. Denna uppgift kan också genomföras som diskussion i små grupper under ledning av en gruppledare. Fundera över följande teman:

Läroanstalt

- Hurdan är en läroanstalt som det känns roligt och lätt att komma till?
- Hur kan läroanstalten stärka känslan av samhörighet bland studerande?
- Vad stärker samhörigheten på vår läroanstalt just nu? Vilka åtgärder för att förstärka samhörighet finns det på vår läroanstalt som fungerar bra?

Lärare

- På vilket sätt kunde läraren/gruppledaren stödja samhörighet mellan gruppens olika medlemmar?
- Vad har du lagt märke till att läraren/gruppledaren gör som ökar gemenskap och samhörighet i gruppen?

Studiekompisar

- Vilken typ av gärningar och handlingar bidrar till att jag känner mig som en del av gruppen?
- Har du lagt märke till något som gruppens andra medlemmar gjort som ökat samhörigheten i gruppen?

Jag

- Vad kunde jag själv göra för att stärka samhörigheten i gruppen?
- Vad har jag gjort som har bidragit till en mer positiv gruppanda?

Upplevelser av utanförskap ger djupa sår. Ifall man upplever utanförskap upprepade gånger och under en lång tid leder det till att tanken på sociala situationer redan i förväg orsakar negativa tankar om sig själv eller andra. Tankar om att andra inte gillar dig eller att ingen vill att du ska vara med kan smyga sig på, även om det inte finns något som tyder på att tankarna skulle stämma överens med verkligheten. Om övningen ovan fick dig att känna obehag eller ångest, förbli inte ensam med känslan. Dela din upplevelse med en pålitlig vuxen. I kapitel 7 i handboken hittar du tjänster mot ensamhet och negativa tankar kopplade till den.

5. Livsförändringar

Livet förändras alltid på olika sätt; man börjar en ny skola, får ett syskon eller ett kärt husdjur dör. Både små och stora, positiva och negativa förändringar i livet kan orsaka stunder av ensamhet. Det tar tid att anpassa sig till nya livsskeden. Då livet förändras är det ofta hjälpsamt att dela tankar och tala om förändringarna i livet med någon du tycker om. Bli inte ensam med dina utmaningar.

Genom universum

Månskenet bildade ett spöklikt skimmer över klippan som jag nått. Jag har undvikit denna plats ända in i det sista. Sist jag var här var allt ännu bra. Sist var jag här med min bästa vän. Denna gång kom jag ensam. Ensam och lidandes av ensamheten.

I hörlurarna spelades nu Across the Universe. Jag stannade upp, eftersom orden beskrev mina tankar så bra.

Pools of sorrow, waves of joy are drifting through my opened mind

Jag satte mig ner på den höstligt kyliga klippan och såg in i fjärran, där himmelsblått och havsblått möter.

Possessing and caressing me

Solen hade redan gått ner bakom min rygg, men jag kunde ändå se skillnad på det dånande havet och den tysta himlen. Himlen, därifrån min bästa vän just nu tittade ner mot jorden.

Efter vännens bortgång rasade min värld, förståeligt nog. Jag har inte velat lära känna någon annan. Därför är jag rätt ensam. Förutom mina föräldrar finns det inte någon runt omkring mig som jag kan prata med. Det märks extra mycket i skolan. Matrasterna stressar mig varje gång, eftersom jag då måste möta nästan alla i skolan på en gång. Jag trivs inte ensam bland folk. Så Hur mycket jag än saknar andra vid min sida kan jag ändå inte tala med någon.

Jag lyssnade på hela låten med John Lennons mjuka röst och reste mig upp. Jag gick när jag ännu kände mig lugn.

– A.T., gymnasieelev



Bild: Hilma Aronen

Jag har aldrig upplevt ensamhet på samma sätt som den sommaren då jag flyttade till Helsingfors. Det var sommaren mellan årskurs 8 och 9, jag kände ingen och hade inte ens möjlighet att lära känna någon på grund av coronapandemin och skolornas sommarlov. Det gjorde ont i bröstet varje gång jag såg andra i min ålder på väg till stranden eller hängandes på stan. Då spenderade jag mycket tid i min gamla hemstad med mina vänner, men kunde inte stanna där. Någon var tvungen att vakta huset i Helsingfors. Jag såg knappt min mamma heller den sommaren, kanske ibland på morgonen innan hon åkte till jobbet eller på kvällen om jag ännu var vaken.

Jag hittade på olika sätt att underhålla mig själv utan vänner. Jag gick ut för att utforska den nya staden. Jag läste många böcker, ofta sådana böcker som innehöll så mycket action som möjligt för att få lite spänning i livet. Jag lagade mat och bakade mycket, lyssnade på musik, motionerade och ringde vänner. Snart märkte jag att all den tid som jag varit för mig själv i Helsingfors orsakade att jag tappade kontakten med mina gamla vänner. De gick vidare i livet, medan jag stannade kvar. När jag märkte det blev känslan av ensamhet ännu djupare. Jag hoppades på att jag skulle hitta en kompis när skolan började men om jag inte hittade någon skulle jag flytta tillbaka till pappa.

Det kändes skrämmande att börja i den nya skolan. Jag hade bytt skola en gång tidigare, men då var jag inte ensam och miljön var bekant. I min nya skola kände alla varandra sedan barndomen och det kändes ångestfyllt att vara den nya typen. Jag kommer ihåg att jag tänkte att alla i skolan verkade inåtvända och jag tvivlade på om jag skulle få vänner.

Alla visade sig ändå vara trevliga, jag fick ett varmt bemötande och hittade vänner. Än idag har jag kvar de här vännerna, vilket jag är väldigt tacksam för.

– S.J., 16 år

Övning 4

Plan för att hitta kompisar

Det går att göra upp en plan för att binda nya kompisrelationer. Med hjälp av denna övning kan du fundera över vad du önskar av en kompisrelation och var du skulle kunna hitta kompisar som motsvarar det du önskar dig i en vän. Med hjälp av övningen kan du också fundera över olika sätt att inleda samtal med någon som du skulle vilja lära känna. Personen kan vara någon du inte känner från tidigare eller någon som du skulle vilja lära känna bättre.

Ta fram penna och papper eller skriv svaren på frågorna i mobilen.

Det finns en viss person i mitt liv som jag skulle vilja lära känna bättre. **Vem?**

Ett bra sätt att lära känna en person bättre är att:

Fråga vad personen heter

Presentera dig själv

Fråga "Hur går det?"

Fråga om hobbyer och intressen

Ge komplimanger

Dela kontaktuppgifter

Fråga om personen vill hänga med dig

Något annat, vad?

Jag skulle vilja hitta nya personer att bli vän med

Jag hoppas att personerna jag blir vän med har den här typen av intressen:

Platser och situationer där jag skulle kunna träffa personer som är intresserade av dessa saker:

6. Förbli inte ensam

Dela upplevelsen av ensamhet med en pålitlig människa. Det underlättar oftast och lättar på känslan av ensamhet.



Hur klarar jag av ensamheten?

För det första, ha tålamod och behandla dig själv och andra med vänlighet. Tonårstiden är en svår ålder för alla. Ofta kan vi känna oss osäkra, nedstämda och att vi inte är som alla andra. Även om det skulle se ut som om andra inte har några komplex, är de förmodligen bara duktiga på att dölja dem.

Försök att själv ta initiativ. Som jag konstaterade i det förra kapitlet är du antagligen inte den enda som upplever att det är svårt att kommunicera med andra eller känner sig ensam. Någon kan mycket väl glatt svara ja på frågan om hen vill sitta bredvid dig i matsalen eller spela något spel efter skolan.

Det är väldigt viktigt att inte förbli ensam med jobbiga och tunga tankar om ensamhet. Ibland kan tankarna bli rätt starka, och då är det svårare att bli av med dem. Det är bra att prata om dem med någon äldre du litar på – pappa, mamma, far- och morföräldrar, storebror och syskon – de som tar dig på allvar och som kan stöda dig när du har det tungt.

– K.E., 16 år

Övning 5

Uppmuntra dig själv i sociala sammanhang

1. Överträffa dig själv

Sök dig till andras sällskap.
Hälsa, säg något och ta ögonkontakt!

2. Var nyfiken, testa något nytt

Vad är du intresserad av? Fundera över var du kan träffa likasinnade och lära känna dem.

3. Gör val

Du kan själv påverka vem du vill bli vän med och satsa lite mer på de relationerna.

4. Förvänta dig det bästa

Försök att utgå från att andra personer är på din sida och gillar dig!

5. Sök hjälp

Sök hjälp mot negativa tankar om de tynger dig eller förhindrar dig i sociala situationer.

7. Hjälp mot ensamhet

Att uppleva ensamhet är helt normalt, alla känner sig ensamma i något skede av livet, speciellt då man är ung eller senior. Om ensamhet pågår under en längre period är det dock en allvarlig hälsorisk för både kropp och själ. Därför är det viktigt att söka hjälp mot ensamhet. Det går att påverka och att komma ur ensamhet på många olika sätt, ett första steg är ofta att söka professionell hjälp.

**Om du lider av ensamhet och
mental ohälsa finns vi här för dig:**

Krisjouren för unga

www.krisjourenforunga.fi



Nuorten kriisipiste

www.nuortenkriisipiste.fi

Crisis services for Youth

www.crisisservicesforyouth.fi

**KRISJOURN[®]
FÖR UNGA**

Övning 6

Var en kompis

Även om du inte upplever ensamhet, kan du vara en viktig kompis för andra. Små gärningar kan betyda mycket för någon som upplever ensamhet.

1. Hälsa

För en del av oss kan det vara svårt att ta initiativ och till exempel inleda ett samtal. Då någon vågar ta första steget genom att säga hej är det lättare för den andra att fortsätta diskussionen.

2. Presentera dig själv

Berätta för någon att du är intresserad av att lära känna personen.

3. Fråga om åsikter; vad tänker du?

Att någon visar intresse för hur vi tänker och tycker om olika saker är något vi alla behöver.

4. Ge komplimanger

Alla människor behöver positiv feedback, tacksamhet och uppmuntran. Det vi ger får vi också oftast tillbaka.



Tillsammans besegrar vi ensamheten.

HELSINGFORS
MISSION
HELSINKIMISSIO

