

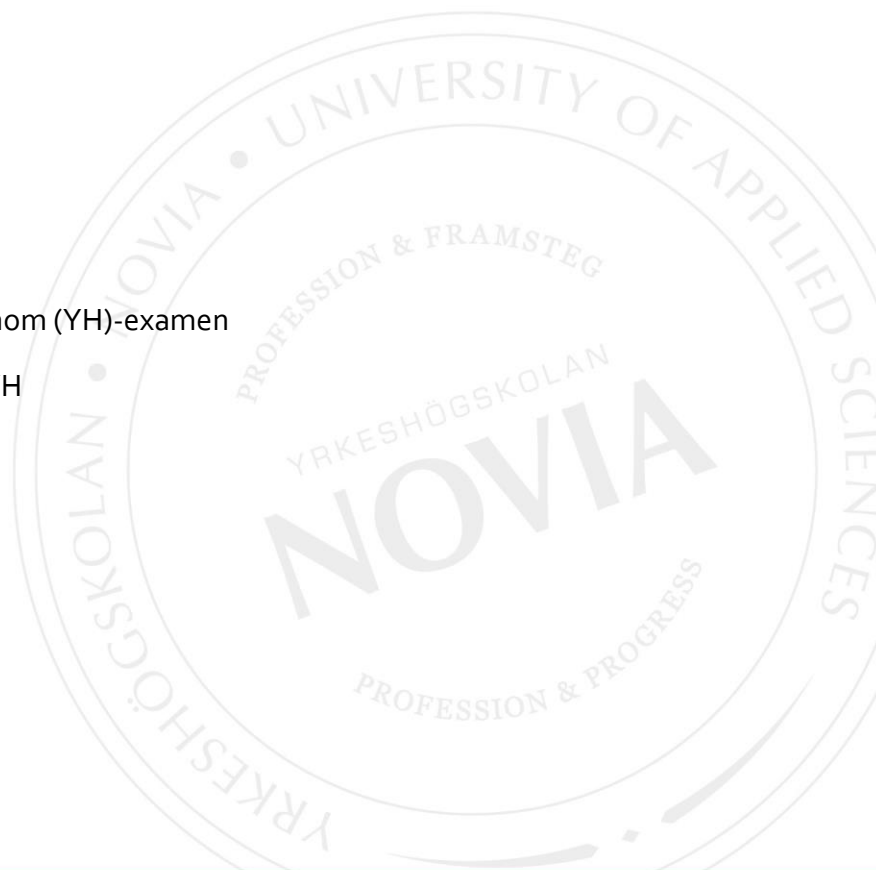
Unga vuxna och ensamhet

Marika Alm
Eva Hagman-Reuter
Jessica Kakko
Sara Löfs-Snellman
Anna Wicklén

Examensarbete för socionom (YH)-examen

Utbildning till socionom YH

Åbo 2019



EXAMENSARBETE

Författare: Marika Alm, Eva Hagman-Reuter, Jessica Kakko, Sara Löfs-Snellman, Anna Wicklén

Utbildning och ort: Utbildning till socionom YH

Inriktningsalternativ/Fördjupning: Socionom (YH)

Handledare: Gunilla Björklund, Johanna Wikgren-Roelofs

Titel: Unga vuxna och ensamhet

Datum 29.04.2019

Sidantal 35

Bilagor 3

Abstrakt

Detta examensarbete ingår i projektet EnSamhörighet, som är ett planerat samarbetsprojekt med Johannes församling i Helsingfors. Arbetet har två syften: att göra en forskningsöversikt över ensamhet hos unga vuxna och hur den påverkar dem samt att utgående från forskningsresultaten kartlägga vilken svenskspråkig verksamhet som finns i Helsingfors för ensamma unga vuxna. Examensarbetet är en kvalitativ studie. För analysen samlades data in och genom induktiv innehållsanlys analyserades 15 vetenskapliga artiklar. Dessutom kartlades verksamheten hos åtta organisationer.

Ett resultat var att andelen ensamma är större bland unga vuxna än bland andra åldersgrupper. Det framkom även att ensamhet hade samband med flera faktorer så som hälsa, genus, relationer, hemförhållanden och sysselsättning. Personer utan sysselsättning så som studier eller arbete löpte en större risk för ensamhet än personer med sysselsättning, de förstnämnda löpte också en större risk att få depression eller självmordstankar. Psykisk ohälsa hade ett starkt samband med ensamhet, men det är svårt att avgöra när psykisk ohälsa orsakar ensamhet och tvärtom. Ensamhet medför en högre risk för förtida död. För att motverka ensamhet föreslås tidiga insatser i familjer, daghem och skolor. När det gäller verksamheter på svenska i Helsingfors för ensamma unga vuxna så finns det mångsidiga verksamheter som både indirekt och direkt strävar till att motverka ensamhet. Under arbetsprocessens gång har skribenterna kommit fram till att ensamhet är ett mångfacetterat och komplext fenomen samt att ensamhet påverkar unga vuxna negativt.

Språk: Svenska Nyckelord: Ensamhet, ensam, unga vuxna, hälsa, genus, relationer, hemförhållanden, sysselsättning, utbildning, inkomst, psykisk ohälsa

BACHELOR'S THESIS

Author: Marika Alm, Eva Hagman-Reuter, Jessica Kakko, Sara Löfs-Snellman, Anna Wicklén

Degree Programme: Social services, Turku

Specialization: Bachelor of social services

Supervisors: Gunilla Björklund, Johanna Wikgren-Roelofs

Title: Loneliness and young adults

Date 29.04.2019

Number of pages 35

Appendices 3

Summary

This bachelor's thesis is a part of a planned cooperation project partnered with the Johannes parish in Helsinki. The project has two purposes, to conduct a research overview about loneliness amongst young adults and how it affects them, as well as surveying Swedish activities in Helsinki aimed at lonely young adults based on the research findings. The bachelor's thesis is a qualitative study. Data were collected for the analysis and by using inductive content analysis 15 scientific articles were analysed, additionally were activities mapped within eight different organizations.

One result showed that the number of lonely persons is higher among younger adults than within any other age group. The results also revealed that loneliness had a connection with several factors, such as health, gender, relationships, home situations and employment. People without employment or studies have a greater risk to have depression or suicidal thoughts. Mental health has a strong connection to loneliness, but it is too difficult to determine whether mental health is the cause of loneliness or the other way around. Loneliness brings a greater risk for early death. To prevent loneliness, early initiatives are proposed in families, day care centres and schools. Regarding existing activities in Swedish in Helsinki for lonely young adults, there can be versatile activities which both indirectly and directly strive to counter loneliness. During the work process, the writers have concluded, that loneliness is a multifaceted and complex phenomenon and that it has a negative effect on young adults.

Language: Swedish Key words: Loneliness, lonely, young adults, health, gender, home situation, employment, education, income, mental illness

Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
2	Begrepp om ensamhet och unga vuxna.....	3
2.1	Historiskt perspektiv på forskning om ensamhet.....	3
2.2	Aspekter på ensamhet.....	4
2.3	Olika sätt att mäta ensamhet.....	7
2.4	Unga vuxna.....	9
3	Metod.....	11
3.1	Datainsamling.....	11
3.2	Innehållsanalys.....	13
3.3	Etik och tillförlitlighet.....	15
4	Resultat från innehållsanalysen.....	17
4.1	Andel ensamma bland unga vuxna.....	17
4.2	Hälsa.....	19
4.3	Genus.....	21
4.4	Relationer.....	22
4.5	Hemförhållande.....	24
4.6	Sysselsättning, utbildning och inkomst.....	25
5	Kartläggning av verksamhet.....	26
5.1	Analys av verksamheter.....	26
5.2	Presentation av verksamhetsformer.....	28
6	Slutdiskussion.....	30
	Källor.....	32
	Bilaga 1 Artikelöversikt.....	1
	Bilaga 2 Verksamhetsöversikt.....	1
	Bilaga 3 Intervjufrågor.....	1

1 Inledning

Ensamhet är något som finns utbrett i samhället och som förekommer i alla åldrar, från småbarnstiden till ålderdomen. Ensamhet bland äldre har fått mycket synlighet i den offentliga debatten men ensamhet bland yngre är de facto lika vanlig, eller ännu vanligare. I en finsk undersökning av Nyqvist et al. (2016) uppgav 39,5 procent av de i åldern 15–29 år att de ofta eller ibland kände sig ensamma. Andelen ensamma sjönk i de följande åldersgrupperna för att vara lägst (27,3 procent) i den äldsta åldersgruppen (65–80 år) (Nyqvist, Victor, Forsman, & Cattan, 2016). Vi vet idag att det är ohälsosamt att vara ensam. I en studie som undersökte hur olika former av ensamhet påverkar hälsan kom man fram till att den allvarligaste formen av ensamhet till och med kan vara dödlig (Tanskanen & Anttila, 2016).

I Finland har en gemensam databas upprättats (Yhdessä yksinäisyyttä vastaan) i februari 2019 av Niina Junttila, en av Finlands främsta ensamhetsforskare som är biträdande professor inom pedagogisk psykologi vid Åbo universitet, tillsammans med Emil Salovuori, lärare vid Helsingfors universitet. I databasen skall allt ensamhetsarbete som görs i Finland samlas, både det olika organisationer och enskilda individer gör. Målet är att gemensamt ta upp kampen mot ensamhet, att förändra uppfattningarna om ensamhet och att finländarna ska våga prata mera öppet om känslor som till exempel ensamhet och att sätta ensamhet som begrepp i fokus i den offentliga debatten. (Junttila & Salovuori, 2019)

Denna forskningsöversikt och kartläggning är en del inom projektet EnSamhörighet, som är ett beställningsarbete av Johannes församling i Helsingfors. I projektet granskas ensamhet hos flera olika åldersgrupper – från barn till åldringar. Skribenterna till detta examensarbete är fem socionomstuderande som studerar vid yrkeshögskolan Novia i Åbo. Som blivande socionomer passar det bra att fördjupa sig i ämnet då vi har ett människonära yrke och kommer att komma i kontakt med ensamma människor. Detta ämnesområde berör oss alla mer eller mindre på olika plan och ju längre arbetet med ämnet ensamhet har pågått ju mer står det klart att begreppet ensamhet är både stort, komplext, mångfacetterat och svårdefinierat (se tabell 1, s 12) samt även anses stigmatiserande av många. Därför är det viktigt att känna till de olika formerna av fenomenet ensamhet, dess utbredning och dess verkningar för att kunna förebygga eller lindra ensamhet.

Detta examensarbete har två syften. Det ena är att göra en forskningsöversikt över ensamhet hos unga vuxna och hur den påverkar dem. Det andra är att, utgående från

forskningsöversiktens resultat, kartlägga vilken svenskspråkig verksamhet som finns för ensamman unga vuxna i Helsingfors. Det här arbetet har mera fokus på forskningsöversikten än på kartläggningen av verksamheter.

Frågeställningarna i arbetet är:

- Vad säger forskningen om unga vuxna och ensamhet?
- Vilka verksamhetsformer finns det på svenska i Helsingfors avsedda för ensamman unga vuxna?

Detta examensarbete fokuserar på gruppen unga vuxna i åldern 18–28 år. Enligt barnskyddslagen 417/2007 är den som inte fyllt 18 år ett barn, vid 18 års ålder blir man myndig. Den som är mellan 18–20 år är en ung person. Den övre åldern, 28, är vald utgående från ungdomslagen 1285/2016 där unga definieras som personer som ännu inte hunnit fylla 29 år. Det är mycket som händer i det här skedet av livet. Den unga vuxna flyttar kanske bort från barndomshemmet och skaffar sig sitt första egna hem, hen kanske gifter sig, en del börjar studera vid ett universitet, en yrkeshögskola eller vid en annan läroanstalt, samtidigt som man kanske nyligen tagit examen eller studenten. Dessutom blir man myndig och får ta körkort vid 18 års ålder. Det är med andra ord en intensiv period för den unga vuxna. Förväntningar finns både från samhället och från omgivningen i form av sociala normer. Den unga förväntas kunna ta hand om sig själv, att kunna prestera, att ha en färdig plan inför framtiden vad gäller utbildning, arbete och ekonomi etc. Kanske förväntas det också att hen har ett stort socialt nätverk. Vissa förväntningar kan upplevas som övermäktiga och orimliga för den unga vuxna (Tanskanen & Anttila, 2016).

Skribenterna har medvetet valt att inte gå in djupare på ensamhet bland vissa extra utsatta minoritetsgrupper som till exempel ensamkommande flyktingar, funktionshindrade och HBTQ-personer. Dessa grupper är inte mindre viktiga, forskning tyder på att dessa grupper kan vara extra utsatta för ensamhet (Qualter, Victor, & Barreto, 2018), men i denna forskningsöversikt undersöks ensamhet bland unga vuxna ur ett allmänt perspektiv.

2 Begrepp om ensamhet och unga vuxna

För att kunna förstå den livsperiod som innefattar unga vuxna behöver själva begreppet unga vuxna utredas och förklaras. Man behöver också ta reda på vad begreppet ensamhet innebär, vad det historiska perspektivet på ensamhet varit och hur forskningen idag beskriver ensamhet.

2.1 Historiskt perspektiv på forskning om ensamhet

Ensamhet är inte något modernt påfund. En önskan om gemenskap och vänskap samt rädsla för att bli lämnad ensam och hamna i socialt utanförskap har funnits länge. Redan i den grekiska mytologin kan man hitta teman som behandlar detta och till exempel den grekiska filosofen Aristoteles såg människor som sociala djur som behövde vänner. En av de första socialvetenskapliga forskningarna om ensamhet går tillbaka till år 1932 då en forskning gjordes av T. L. Stoddards, med titeln *Lonely America*. År 1938 publicerade Gregory Zilboorg en artikel där han såg ensamhet som ett resultat av barndomsupplevelser och kopplade ensamhet till tre personlighetsdrag: narcissism, storhetsvansinne och fientlighet. (Perlman & Peplau, 1998, s. 571.)

Under en 15-årsperiod efter andra världskriget kom det endast ut några forskningar om ensamhet och författarna var kliniska psykologer som beskrev ensamhet utifrån sina egna observationer av sina klienter. En av de kanske mest kända författarna inom denna tid var Frieda Fromm-Reichmann och Harry Stack Sullivan. Fromm-Reichmann trodde att ensamhet hade en roll i uppkomsten av mentala störningar som psykos och schizofreni. Hon menade också att personer som drabbas av verklig ensamhet lämnas paralyserade och hjälplösa. Harry Stack Sullivan såg istället ensamhet som en extremt obehaglig upplevelse som uppstår när människan inte kan få sitt behov av intimitet tillfredsställt. (Perlman & Peplau, 1998, s. 572.)

Forskningen om ensamhet tog fart på 1970-talet. Under 1960-talet publicerades 64 böcker och forskningar om ensamhet på engelska medan det på 1970-talet publicerades 170 böcker och forskningar. Mellan 1980 till juni 1996 publicerades 650 böcker och forskningar om ensamhet. 1970-talet ses som nutidens era för forskning om ensamhet. År 1973 gav Robert Weiss ut sin inflytelserika bok, *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation*. (Perlman & Peplau, 1998, s. 572.)

I nuläget är forskning om ensamhet ingen skild vetenskapsgren, utan den är kopplad till olika forskningsområden där den ofta har en underordnad roll (Saari, 2016, s. 11). Saari konstaterar att ensamhetsforskning historiskt främst haft ett psykologiskt eller psykiatriskt perspektiv och handlat om individen, men att ensamhetsforskning också kan ha ett bredare grepp där forskarna granskar ensamhetens koppling till samhället, dess funktioner och till kulturskillnader (2016, ss. 13-14).

2.2 Aspekter på ensamhet

Alla människor har ibland behov av att vara ensamma. Ensamheten kan vara återhämtande och uppfriskande men den kan också vara en obehaglig känsla som skapar ångest och nedstämdhet. I grund och botten är människan ett flockdjur som är skapt för att ha gemenskap med andra och förut levde människor, precis som flockdjur, tillsammans med andra vilket skyddade dem mot fysiska hot som kunde uppstå. Än idag har människan kvar dessa instinkter. Ett hotsystem är inbyggt i människans biologi och det är därför människan reagerar på ensamhet. (Bennich, 2017).

Tabell 1 är från den brittiska statistikcentralen (Office for national statistics, 2018) och i den finns viktiga element som definierar begreppen 'Att vara ensam', 'Att känna sig ensam', 'Ensamhet' och 'Isolerad'. Tabellen är fritt översatt från engelska till svenska. Den beskriver de vanligaste ensamhetsbegreppen som förekommit i de analyserade artiklarna och begreppens egenskaper, varaktighet, särskilda drag och eventuella konsekvenser ensamhet kan ha. Här får läsaren en överblick över fenomenet ensamhet och hur mångfacetterad, komplex och varierande ensamhet kan vara.

	Att vara ensam	Att känna sig ensam	Ensamhet	Isolerad
Fysiskt eller psykiskt tillstånd	Ett fysiskt tillstånd	Ett emotionellt tillstånd	Ett emotionellt och fysiskt tillstånd	Kan vara fysiskt tillstånd eller både fysiskt och psykiskt tillstånd
Val	Kan vara ett positivt val (men behöver inte vara) 'du kan välja att vara ensam'	Inte självvald, 'att inte kunna ha möjlighet att ändra sin situation'	Inte självvald, 'Det bara händer'	Kan vara självvald som en form av att skydda sig, Man delar inte samma intressen som andra, Kan vara påtvingad av andra, 'Ingen vill ändå prata med mig'
Kan leda till	Att man blir mer ensam än vad man tänkt sig och detta kan leda till tillståndet 'Att känna sig ensam', 'Ensamhet', 'konstant känna sig ensam'. 'att bli ensam kan kännas som en fysisk separation'	Att känna sig ensam orsakat av att vara allena kan leda till ensamhet, "Att konstant vara allena"	Ett potentiellt första steg mot isolation (eller mentalt hälsotillstånd), "det känns som om du inte har någon"	Kan innebära att 'man håller andra på avstånd' eller att man avsiktligt drar sig undan från folk och går då miste om sociala tillfällen och sociala kontakter. Förlorar sina sociala kontakter.
Tidsperiod och återkommande	Kortsiktigt/ övergående, "Ensamhet är som en kort stund"	Kortsiktigt men kan uppkomma frekvent. "ensamhet som varar en längre tid"	Djupare än att bara "känna sig ensam"	Långvarig / förskansad även om den kunde vara kortare när den förknippas med straff
Förknippade känslor	Att vara för sig själv, empowerment (om ensamheten är självvald)	Känslan av att inte "ha någon" känslan av att inte ha någon att prata med	Önskar att någon skulle vara där för dig, ingen som kan relatera till dig	Kan inte släppa in människor emotionellt, inte känna sig önskad av andra människor, känna sig värdelös
Andra relevanta omständigheter	Fysisk separation, ensam hemma, skollov (borta från vänner).	Vara på egen hand, ingen att tala med, ingen att dela upplevelser med.	Sakna förtroga, bli ignorerad.	Stöta folk ifrån sig, mentalt hälsotillstånd, inte få stöd.

Tabell 1. Viktiga begrepp som beskriver aspekter av ensamhet (Office for national statistics, 2018).

När man upplever ofrivillig ensamhet och isolering riskeras ett lågintensivt och kroniskt påslag av stresssystemet i kroppen vilket i sin tur kan leda till olika symtom. Det har i forskning framkommit att ensamma människor har högre risk för hjärt- och kärlsjukdomar, stroke, tidigare utveckling av demens och ökad smärtproblematik än människor som inte upplever ensamhet. Ensamhet kan också medföra en del psykiska svårigheter så som

depression eller andra psykologiska problem. Ensamhet är också något som kan leda till missbruk av olika substanser. (Bennich, 2017).

I studien Den svenska ensamheten, som tar upp hur olika former av ensamhet påverkar vårt välbefinnande, refererar författarna till tidigare forskning av Weiss (1973, s. 127) hur olika former av ensamhet kan se ut. Weiss delar in fenomenet ensamhet i två kategorier, emotionell och social ensamhet. Den emotionella ensamheten beror på brist på och saknad efter att ha någon som man har en nära intim kontakt med, medan den sociala ensamheten handlar om avsaknad av och otillfredsställelse med det egna sociala nätverket (Brülde & Fors, 2015, ss. 47-48).

Det går att beskriva den emotionella ensamheten som en brist på känslomässiga relationer mellan till exempel en förälder och ett barn, två makar eller vänner. Den sociala ensamheten kan beskrivas som att en person saknar känslan av social integration eller gemenskap som fås via olika kontakter så som vänner, släktingar eller kollegor. Social ensamhet kan också uppstå när man flyttar till en ny bostadsort, blir arbetslös eller inte hör till någon organisation i näringslivet. (Perlman & Peplau, 1998, s. 574.)

Ensamhet är objektiv eller subjektiv. Den objektiva ensamheten innebär att man har ett begränsat eller ett obefintligt socialt nätverk som gör att man är ensam. Ensamheten ses ofta som ett socialt bristtillstånd och kan vara övergripande eller ha en mer omfattande roll. Den subjektiva ensamheten är individens egen upplevelse av sin ensamhet och det är också denna form av ensamhet som upplevs som mera plågsam. (Brülde & Fors, 2015, ss. 47,48). Enligt Lasgaard och Friis (2015, s. 4) har det även visat sig att ensamhet har ett starkare samband med kvaliteten på den sociala kontakten än med själva antalet sociala kontakter.

Ensamhet kan vara antingen kronisk eller kortvarig. Den kroniska ensamheten ses ofta som ett bestående psykologiskt problem medan den kortvariga ensamheten beskrivs som en situationsbetingad ensamhet där ensamheten ofta har klara yttre orsaker och oftast är kortvarig. (Brülde & Fors, 2015, s. 47). Yttre faktorer som kan ge upphov till ensamhet är bland annat nedsatt fysisk rörlighet och långa fysiska avstånd till andra (Väliniemi-Laurson, Borg, & Keskinen, 2016, s. 192).

En annan ensamhetsform är den existentiella ensamheten som innebär att man inte behöver sakna kontakter men istället kan uppleva att man inte har någon att dela sina känslor, svårigheter eller problem med på grund av att man upplever att det inte finns någon som lyssnar eller förstår (Brülde & Fors, 2015, s. 48). Vissa människor kan uppleva en överdriven

känsla av ensamhet, vilket innebär att personen aldrig vill vara ensam och för att slippa att vara ensam kan personen till exempel boka in många olika aktiviteter och alltid försöka se till att hen har någon att umgås med (Bennich, 2017). Vidare finns den frivilliga ensamheten (Nyyti.fi, 2016). Den kan vara en positiv kraftkälla och ge människan möjlighet att koppla av. Det är viktigt att komma ihåg att det är lika viktigt att vara ensam som att vara tillsammans med andra och det är också betydelsefullt att lära sig vara ensam utan att behöva vara beroende av andra människors närvaro hela tiden (Nyyti.fi, 2016).

Vad gäller evolutionär ensamhet så beskriver Qualter et al. (2015) ensamhet som en naturlig faktor som har en viktig funktion för oss människor. När en individ upplever ofrivillig ensamhet uppkommer en social smärta som i sin tur leder till att den drabbade söker sig till gemenskap. Denna process kallar Qualter et al. för RAM-processen (The reaffiliation motive, på svenska återknytningsprocessen) och menar att människor i alla åldrar har en inbyggd motivation att återuppta social kontakt efter ett socialt hot av något slag. För att denna process skall kunna fungera tillfredställande förutsätter det att de beteendemässiga och de kognitiva processerna är intakta. Störningar på dessa områden kan inträffa till exempel vid upprepade sociala misslyckanden eller i samband med någon psykisk sjukdom. Forskarna visar att RAM-processen kan gå snett hos människor och då kan leda till långvarig ensamhet. (Qualter, o.a., 2015).

2.3 Olika sätt att mäta ensamhet

Ensamhet kan undersökas ur många olika teoretiska synvinklar och med olika metoder (Saari, 2016, s. 12). I den forskning skribenterna till detta arbete hittat används till exempel flera sätt att fråga om ensamhet. Det här gör att resultaten i olika undersökningar inte alltid är direkt jämförbara. Det är därför på sin plats att kort beskriva några vanliga mätmetoder forskarna använder för att mäta ensamhet.

Enligt Lasgaard och Friis (2015) används det internationellt huvudsakligen två metoder i stora befolkningsundersökningar – den direkta och den indirekta mätmetoden. I den direkta metoden frågar man folk om de känner sig ensamma, medan man i den indirekta metoden ställer frågor som inte direkt nämner ordet ensam (Lasgaard & Friis, 2015). Russel et al. (1980) konstaterar att ensamhet för det mesta är en subjektiv upplevelse, vilket gör att forskarna är beroende av självrapportering, det vill säga vad människor själva berättar. Junttila menar att en direkt fråga om ensamhet är ett snabbt och skenbart effektivt sätt att få ett mått på människors ensamhet, men risken är att folk uppfattar frågan på olika sätt, något

som i synnerhet gäller barn (Saari, 2016, s. 57). Junttila nämner också att ett annat vanligt sätt att mäta ensamhet är att fråga efter antalet vänner men att detta inte säger något om relationernas kvalitet (Saari, 2016, s. 57).

Ett instrument som mäter subjektiv ensamhet är den amerikanska UCLA Loneliness scale. UCLA står för University of California, Los Angeles. Det är ett test med 20 frågor som mäter svarspersonens subjektiva upplevelse av ensamhet. UCLA Loneliness scale har omarbetats några gånger. Forskarna insåg att det ursprungliga testet från 1978 formulerade alla frågor negativt i förhållande till social tillfredsställelse. Eftersom ensamhet uppfattas som socialt stigmatiserande fanns det en risk för att deltagarna förskönade sina svar. (Russell, Peplau, & Cutrona, 1980, ss. 472-473.)

Några exempel på frågor som finns med i UCLA Loneliness scale version 3 är: Hur ofta känner du att du är ”på samma våglängd” som dem du är tillsammans med? Hur ofta upplever du att ingen riktigt känner dig väl? Hur ofta känner du att du kan hitta sällskap när du har lust till det? Hur ofta känner du att det finns folk omkring dig men inte tillsammans med dig? (UCLA Loneliness Scale (version 3), 1996).

UCLA Loneliness scale används ofta för att mäta ensamhet bland unga vuxna, medelålders och äldre och den belyser ensamhet som en global känsla som varierar i intensitet (Lasgaard & Friis, 2015, s. 5). Det finns flera kortversioner av UCLA Loneliness Scale, bland annat The Three Item Loneliness Scale som förkortas T-ILS (Hughes, Waite, Hawkey, & Cacioppo, 2004). T-ILS har använts i stora befolkningsundersökningar med många variabler, där man inte har möjlighet att ställa en lång rad frågor om ensamhet (Lasgaard & Friis, 2015).

Det finns också mätinstrument som försöker ringa in olika aspekter av ensamhet. En sådan mätare är De Jong Gierveld Loneliness Scale. Den utgår från Robert Weiss begrepp social och emotionell ensamhet och mäter dels nära relationer (emotionell ensamhet), dels sociala nätverk (social ensamhet). I likhet med UCLA Loneliness Scale finns den i en längre version med elva frågor och en kortare med sex frågor. Den kortare versionen har tagits fram för att användas i stora undersökningar. (De Jong Gierveld & Tilburg, 2006, ss. 582-598.)

SELISA står för Social and Emotional Loneliness Scale for Adults. Som namnet säger försöker den ringa in social och emotionell ensamhet hos vuxna. SELISA tar upp två aspekter av emotionell ensamhet, där den ena handlar om familjerelationer och den andra om parförhållanden. (Ditomasso, Brannen, & Best, 2004, ss. 99-119.)

2.4 Unga vuxna

Tidpunkten då en människa anses vara vuxen har tolkats utgående från olika händelser genom tiderna. Vuxenhet har till exempel börjat från konfirmationen, vid giftermålet eller då den unga flyttat hemifrån. Förut var det vanligt att man började arbeta genast efter folkskolan medan vidare studier inte alls var någon självklarhet. Om man går 50–60 år tillbaka i tiden ser man att vuxenhet huvudsakligen handlade om att bilda familj och att slå sig till ro så fort som möjligt. Detta har till stor del förändrats och idag studerar unga vanligtvis längre och börjar arbeta senare än förut. Allt detta gör att det dröjer längre innan de unga börjar känna sig vuxna. Att vara vuxen idag beskrivs som att vara ekonomiskt oberoende samt att kunna fatta egna beslut och ta ansvar för sina handlingar. (Hwang, Lundberg, & Smedler (red.), 2014, s. 208.)

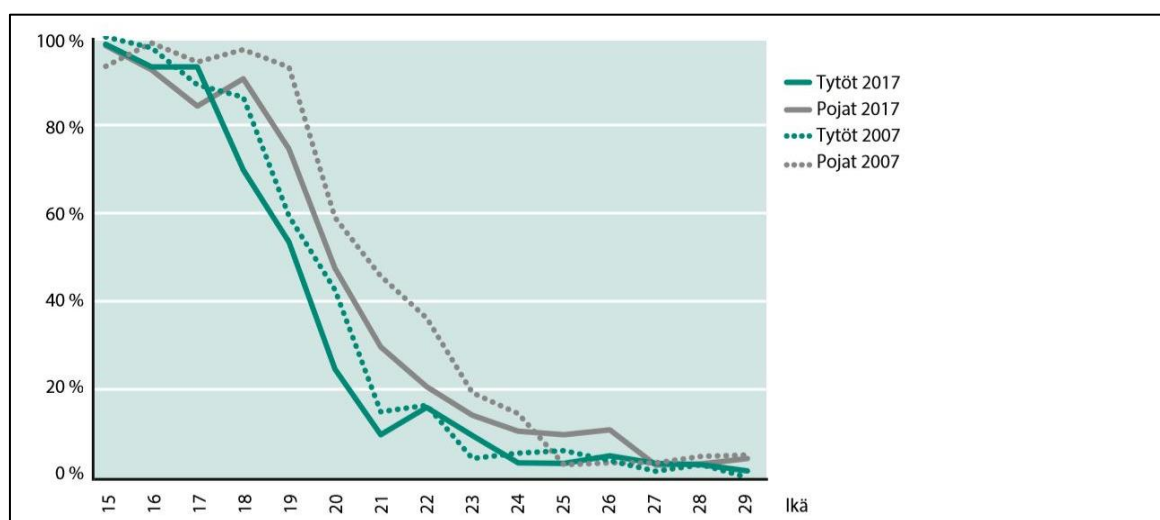
Tiden mellan ungdom och ”riktig” vuxen ålder kallas för vuxenblivande, (på engelska *emerging adulthood*), och infaller mellan cirka tjugo och trettio års ålder. Den här tiden innefattar många olika känslor och tankar som oro, osäkerhet, hopp och framtidsdrömmar. Enligt den amerikanska utvecklingspsykologen Arnett Jefferey består vuxenblivandet av fem olika aspekter. Dessa aspekter är identitetsutforskning, instabilitet i livet, fokus på självet och den egna identiteten, en känsla av att vara ”mitt emellan” och en tid med många möjligheter. (Hwang, Lundberg, & Smedler (red.), 2014, s. 209.)

Identitetsutforskning handlar mycket om att människan funderar på vem hen är och hur framtiden skall se ut. Människan strävar efter att hitta det rätta arbetet och den rätta partnern. Under identitetsutforskningstiden har den unga vuxna kanske flyttat hemifrån, vilket leder till färre personer att ta hänsyn till och att hen rör mer om sig själv än om hen skulle bo med sin familj. Samtidigt har hen färre personer runt sig som kan ge bekräftelse i den nya identitetsfasen som pågår och detta kan leda till en känsla av vilsenhet. (Hwang, Lundberg, & Smedler (red.), 2014, s. 209.)

Instabilitet i vuxenblivandet innefattar ofta känslor av optimism och välbefinnande men det kan även innefatta mycket stress. Under den här livsperioden kan många förändringar ske. Det är vanligt att den unga vuxna prövar på olika arbeten eller olika utbildningar och hen byter kanske också partner eller bostad. Under denna tid börjar den unga vuxna ofta se på sina föräldrar på ett annat sätt än förut och det är inte ovanligt att den unga vuxna flyttar hem till sina föräldrar igen av ekonomiska skäl eller på grund av till exempel bostadsbrist. (Hwang, Lundberg, & Smedler (red.), 2014, s. 209.)

Fokus på självet och den egna identiteten handlar om att människan under vuxenblivandet är förhållandevis fri från institutionella krav och skyldigheter. Hen har större möjligheter att själv bestämma vad hen vill göra och är inte bunden av regler från utbildning och familj på samma sätt som tidigare. Som exempel kan nämnas att den unga vuxna kan bestämma om hen vill ta en paus i sina studier för att resa utomlands en längre tid. (Hwang, Lundberg, & Smedler (red.), 2014, s. 210.)

Känslan av tiden att vara ”mitt emellan” handlar om att den unga vuxna upplever att hen inte är någon ungdom mera, men inte heller helt vuxen, utan hen identifierar sig med något däremellan. Den sista aspekten av vuxenblivandet är tiden med många möjligheter. Under den här tiden har den unga vuxna oftast börjat se realistiskt på livet och på sina drömmar. Hen ser händelser ur ett klarare perspektiv och ser vad hen har möjlighet till. Den unga vuxna har inte längre samma drömmar som under ungdomstiden, som till exempel att bli popstjärna eller professionell idrottare, utan har istället mer realistiska drömmar. (Hwang, Lundberg, & Smedler (red.), 2014, s. 210.)



Figur 1 . Finländska ungdomar som bor hos sina föräldrar (procentandel), år 2007 och 2017. Översättning finska-svenska: Tytöt/flickor, pojat/pojkar, ikä/ålder. Källa: (Pekkarinen & Myllyniemi, 2017, s. 17)

I Finland bor de flesta unga hemma hos sina föräldrar till 18–19 års ålder, därefter flyttar många hemifrån. Som det framgår av figur 1 har majoriteten av unga vuxna lämnat föräldrahemmet vid 28 års ålder. Flickorna flyttar i allmänhet tidigare än pojkarna. (Pekkarinen & Myllyniemi, 2017).

3 Metod

I det här kapitlet behandlas datainsamling, innehållsanalys samt etik och tillförlitlighet i examensarbetet. Metoden som använts vid forskningsöversikten är induktiv innehållsanalys. Analysen utgår från innehållet i det insamlade materialet och innehållet delas in i olika kategorier. (Henricson & Billhult, 2017, s. 290). Materialet som analyseras ska vara vetenskapligt och bestå av originalartiklar publicerade i vetenskapliga tidskrifter eller forskningsartiklar publicerade i olika forskningsdatabaser (Wibeck, 2017, s. 179). I kartläggningen har skribenterna undersökt organisationer i Helsingfors som har verksamhet för ensamma unga vuxna. Detta är gjort utgående från resultaten i forskningsöversikten.

3.1 Datainsamling

Vid en kvalitativ analys läses det insamlade materialet i sin helhet flera gånger. Följande steg är att välja den text som svarar på syfte och/eller frågeställningarna, och koda så kallade meningsenheter som formas till kategorier eller teman. Det är viktigt att hålla syftet i åtanke när analysen görs. (Henricson & Billhult, 2017, s. 116).

De sökord som använts har skribenterna gemensamt kommit fram till. Skribenterna anser sökorden vara relevanta i förhållande till frågeställningarna som handlar om ensamhet bland unga vuxna, och om vilka riskfaktorer och skyddsfaktorer som finns. För att utvidga litteratursökningen användes fyra språk: svenska, finska, danska och engelska (se figur 2). Dessa fyra språk valdes eftersom skribenterna anser sig behärska dem.

Efter att sökorden bestämts valdes de databaser som skulle användas, dessa var: Diva-Portal, Medic, Julkari, Ebsco Host, PubMed, SwePub, Arto, Social- och hälsovårdsministeriet, Karolinska institutet, Google scholar och Science Direct. De åtta förstnämnda listas i Alma, som är yrkeshögskolan Novias biblioteks sökportal och de kan därmed anses vara tillförlitliga. Karolinska institutet är en svensk statlig forskningsinstitution, Google scholar är en global sökmaskin och Science direct hör till Elsevier, som är ett världsomspännande företag som publicerar vetenskaplig litteratur (Elsevier, 2019). Litteratursökningen för fysiskt material så som böcker till teoridelen har gjorts via olika bibliotek runtom i Finland, detta eftersom skribenterna bor utspridda i landet.

Sökord

Danska	Engelska	Finska	Svenska
Ensom	Adolescent	Nuori	Arbetslös
Ensamhet	Exclusion	Nuoriso	Ensamhet
	Fellowship	Syrjäytyminen	Gemenskap
	Involuntary	Yhteisöllisyys	Långtidsarbetslös
	Loneliness	Yksinäinen	Marginalisering
	Long term	Yksinäisyys	Ofrivillig ensamhet
	unemployment		Riskfaktorer
	Marginalisation		Skyddsfaktorer
	Risk factors		Ung
	Social isolation		Ungdom
	Solidarity		
	Unemployed		
	Unemployment		
	Youth		
	Youths		

Figur 2. Sökord som användes vid artikelsökningen.

Urvalet artiklar begränsades till hela, vetenskapliga artiklar från 2010 och framåt, detta för att ha så färsk forskning som möjligt. Dessutom ingår även en aktuell och omfattande ensamhetsstudie i detta arbete, The BBC Loneliness Experiment, (Qualter, Victor, & Barreto, 2018). Den har ännu inte kommit ut som vetenskaplig artikel, men då studien är så omfattande, med hög validitet och på ett värdefullt sätt kartlägger och beskriver ensamhet ur flera olika aspekter beslöt gruppen ta med den. Artiklarna i det här arbetet är från Europa, Australien och USA. Denna avgränsning har gjorts eftersom befolkningen här har en västerländsk livsstil.

Artiklarna valdes utgående från deras rubrik, abstrakt och resultat. Om artikeln konstaterades vara intressant och relevant för detta arbete följde en noggrannare läsning av artikeln. Under arbetets gång sållades artiklar också bort då det blev klart att dessa inte besvarade frågeställningar eller inte handlade om målgruppen unga vuxna. I de forskningar som blivit lästa har åldern på de undersökta varierat utgående från forskarnas avgränsningar. Som exempel kan nämnas en nordisk litteraturöversikt av Reneflot och Evensen (2014) där urvalet unga vuxna var i åldern 15–29 år medan Toikka et al. (2015, s. 9) begränsar unga vuxna till åldersgruppen 20–29-åringar. Skribenterna har medvetet valt bort artiklar som specifikt handlar om ensamhet kopplat till ett fenomen, så som ensamhet vid ett beroende eller ensamhet bland flyktingar eftersom detta arbete granskar ensamhet i samhället på ett mera övergripande, allmänt plan.



Figur 3 Exempel på processen vid datainsamlingen till forskningsöversikten.

Datainsamlingen för kartläggningen gjordes utgående från arbetets syfte – att kartlägga vilken verksamhet som finns för ensamma unga vuxna i Helsingfors utgående från resultaten i forskningsöversikten. För att få reda på vilka verksamheter som finns söktes information på internet. Sökorden som användes var Ensam + Helsingfors med sökmotorn Google.fi. Vissa organisationer kände skribenterna till från tidigare och visste att dessa arbetar med ensamhetsfrågor. Därefter skickades ett mejl till ett riktat urval av organisationer som arbetar med frågor kring bland annat ensamhet, hälsa, sysselsättning och relationer. I mejlet frågades det om de har verksamhet för ensamma samt vilken verksamhet de har som rör ensamhet hos unga vuxna. Mejlet var kort eftersom det skulle vara enkelt för mottagaren att läsa och svara på. Efter två veckor sändes en påminnelse till de organisationer som inte hade svarat.

3.2 Innehållsanalys

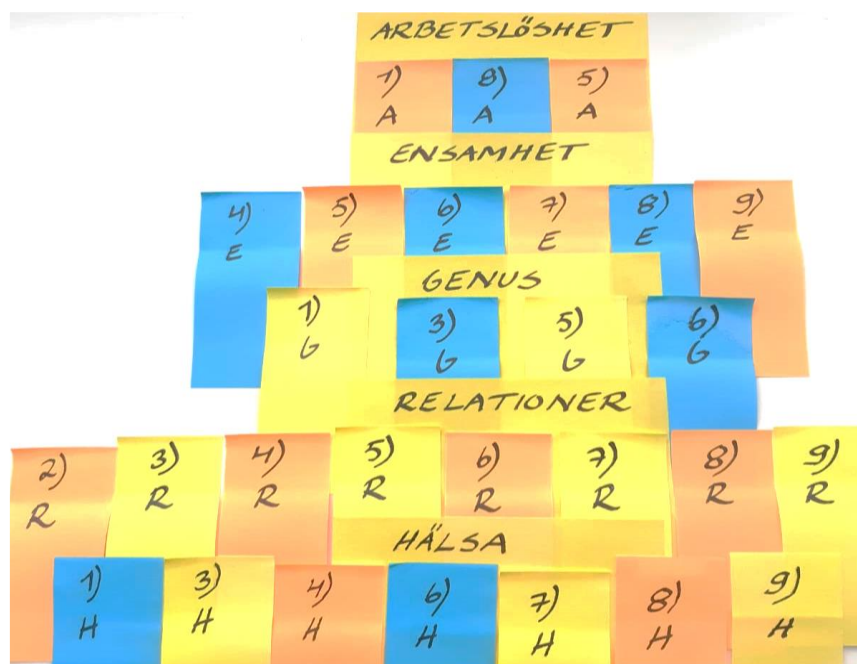
En innehållsanalys förutsätter systematiska steg, till exempel ett definierat protokoll där de olika stegen specificeras. Wibeck (2017) menar att de resultat som skribenterna kommer fram till ska vara verifierbara, alltså resultat som även någon annan kunde komma fram till och att resultaten inte är snedrivna på grund av att skribenterna varit selektiva i sitt tillvägagångssätt. Det är viktigt att skribenterna är väl medvetna om tillvägagångssättet som används samt att de kan förklara analysprocessen på ett tydligt sätt för läsaren. (Wibeck, 2017, s. 179).

Enligt Backman (2016) ska insamlad data analyseras så att det struktureras och organiseras. Senare ska resultatet kunna tolkas så att en helhetsbild uppstår och resultatet ska dessutom kunna kopplas till den ursprungliga problemställningen, samt till syfte och frågeställning. (Backman, 2016, s. 33). Under analysen av texter ska texterna bearbetas på ett strukturerat sätt genom att olika likheter, mönster eller skillnader identifieras. Därefter bryts texten ner i det som kallas för koder, vilka kan beskrivas som en summarisk beskrivning eller etikett som sammanfattar innehållet i till exempel ett stycke (Kristensson, 2014, ss. 118-119). Kodningen kan göras med hjälp av ord, siffror, färger eller symboler (Jakobsson, 2011, s. 78). Koder som bedömts ha likheter delas in i kategorier (Kristensson, 2014, ss. 10-11).

Gruppen som gjort detta examensarbete har använt sig av metoden induktiv innehållsanalys för att analysera materialet i forskningsöversikten. Det innebär att gruppen utgått från innehållet i den forskning som hittats. Under arbetet har skribenterna strävat till att vara systematiska så som Wibeck (2017) och Backman (2016) förespråkar. Varje forskningsartikel har lästs av minst två skribenter. Dessa två har sedan tillsammans analyserat vilka ämnen som behandlades i den aktuella forskningen och vilka de väsentligaste resultaten var. Dessutom har skribenterna för varje forskning skrivit in bland annat titel, författare, syfte, urval, metod och resultat i en tabell, som numrerats. Antalet tabeller är 15 och de bildar tillsammans en artikelöversikt som finns presenterad i bilaga 1. Hela datainsamlingsprocessen finns i stora drag beskriven i figur 3.

Enligt Kristensson ska det i en litteraturöversikt redogöras för hur granskningen gått till, antalet artiklar som blivit granskade, samt vilka som är med i resultatet (2014, s. 21). Resultatet av examensarbetsgruppens innehållsanalys finns presenterat i kapitel fyra och de granskade artiklarna finns presenterade i bilaga 1.

Följande steg i processen var att alla fem skribenter tillsammans gick igenom de ämnen som varje läsarpär noterat och dessa ämnen skrevs upp på post-it-lappar. Härmed utkristalliserades olika kategorier så som hälsa, genus, relationer, hemförhållanden, utbildning och sysselsättning. Som det nämndes tidigare hade varje forskning numrerats. Om en artikel till exempel behandlade kategorierna ensamhet, hälsa och relationer skrevs artikelns nummer upp under var och en av dessa kategorier. På så sätt fick man en överblick över vilka kategorier det fanns mycket eller lite material om (se figur 4).



Figur 4. Så här arbetade gruppen med kategoriseringen i forskningsöversiktens innehållsanalys.

I kartläggningen av verksamheter gjordes innehållsanalysen utgående från mejlsvaren och från information på organisationernas hemsidor. Svaren lästes och kategoriserades utifrån organisation, målgrupp, innehåll, intervention, strategi och målsättning. De verksamhetsformer som erbjöds gällande ensamhet och som kunde kopplas till forskningsresultaten togs med i kartläggningen som sedan sammanställdes i resultatdelen och i bilaga 2.

3.3 Etik och tillförlitlighet

Forskningsetiska delegationen (2012) har gett ut anvisningar som ger examensarbetets resultat trovärdighet och tillförlitlighet. Syftet är att stöda en god vetenskaplig praxis. God vetenskaplig praxis innehåller hederlighet, allmän omsorgsfullhet och noggrannhet i forskningen och i presentationen av resultaten. (Forskningsetiska delegationen, 2012).

En viktig aspekt i forskningsöversikten är att skribenterna är noggranna och arbetar omsorgsfullt med översättningarna av främmande språk för att kunna göra rättvisa bedömningar av materialet. Det finns nämligen en risk för feltolkningar som kan påverka resultatdelen negativt. (Kjellström, 2017, ss. 72-73.)

I detta arbete har använts källor som är mångsidiga, internationella och relevanta för att nå ett så pålitligt resultat som möjligt. I forskningsöversikten har skribenterna noga

dokumenterat alla artikelsökningar, sökord och databaser. Litteraturen som ingår i arbetet är skriven av kända forskare inom ämnet. Skribenternas mål med forskningsöversikten är att arbetet har hög validitet och reliabilitet. Alla angivna källor har använts och hänvisas till i texten enligt Yrkeshögskolan Novias skrivningar. Skribenterna har också haft som mål att hitta den nyaste litteraturen om ämnet. Under arbetets gång har skribenterna följt forskningsetiska delegationens anvisningar och strävat till att följa god vetenskaplig praxis. Vid översättningar från främmande språk har skribenterna varit noga med att översätta korrekt. Examensarbetsgruppen har observerat, tolkat och förtydligat sitt arbete efter alla handledningstillfällen med sina handledare.

Forskningsetik är till för att försvara alla livsformer och för att skydda människors grundläggande värde och rättigheter. Med forskningsetiken vill man bidra till att skydda de personer som deltar i forskningen. Detta bygger på en respekt gentemot andra människor samt en grundläggande avsikt att ta dem på allvar. Alla människor har ett människovärde och ska bemötas med respekt, även de som inte vill delta i studien. Det är också viktigt att ta självbestämmanderätt och frihet i beaktande. Självbestämmanderätt innebär att deltagarna själva har rätt att bestämma om de vill medverka eller hur länge de bidrar till forskningen. Det är viktigt att ta forskningsetik på allvar, för att skydda forskningens heder och med tanke på allmänhetens förtroende för studerande i högskolor och universitet. Om ett arbete utförs dåligt minskar förtroendet för de studerande som gjort arbetet och försämrar läget för kommande studerande. Forskningsetik är betydelsefull med tanke på studerande som behöver hjälp i eventuella utmanande situationer och vid intressekonflikter. (Kjellström, 2017, s. 57.)

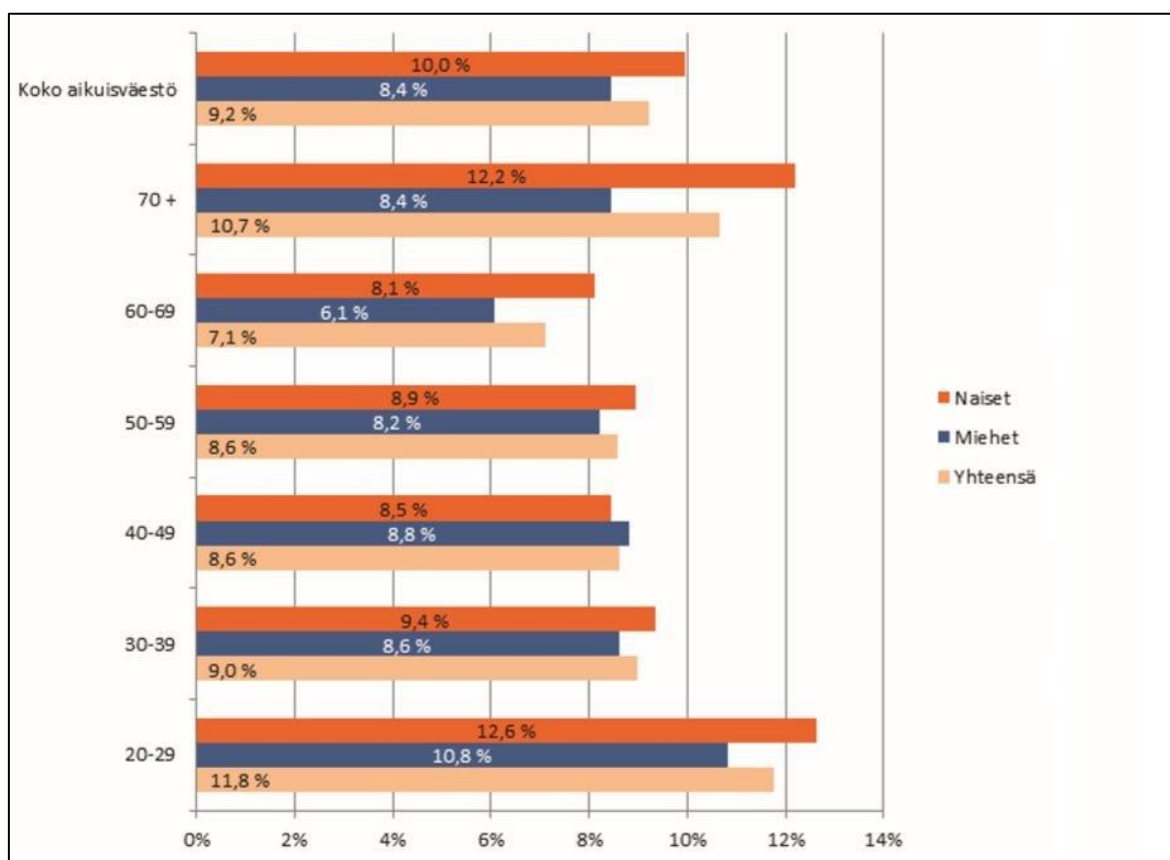
I kartläggningen av verksamheter har skribenterna beaktat forskningsetik genom att mejla de olika organisationerna separat. Alla svaren har lästs och analyserats endast inom examensarbetsgruppen, som sedan dokumenterat resultaten i en tabell. Inga personuppgifter från mejlen eller hemsidorna utlämnas i arbetet och mejlen raderas efter examensarbetets inlämning. I kartläggningen kontaktades organisationerna per e-post och de kunde själva välja om de ville svara. Till de som inte svarat inom två veckor sändes en påminnelse per e-post. Skribenterna till detta arbete beslöt att inte sända flera påminnelser utan respekterade organisationernas val att inte svara.

4 Resultat från innehållsanalysen

I detta kapitel behandlas resultaten från innehållsanalysen av de 15 artiklar om unga vuxna och ensamhet som skribenterna funnit. Vid genomläsningen framträdde sex olika kategorier som sedan granskades närmare.

4.1 Andel ensamma bland unga vuxna

I en undersökning av Toikka et al. (2015) är andelen ensamma högre bland unga vuxna än bland övriga vuxna i Finland (figur 5). Av unga vuxna uppgav 11,8 procent att de kände sig ensamma ganska ofta eller hela tiden, vilket var en större andel än bland andra vuxna, även äldre över 70 år (10,7 procent) (Toikka, Vuorjoki, Koskela, & Pentala, 2015). Nyqvist et al. (2016) kommer också till resultatet att unga vuxna är ensammare än både medelålders personer och äldre. Samma mönster förekommer i en finsk undersökning om social isolering och ensamhet, där det framgår att unga vuxna och äldre är mera socialt isolerade än den övriga befolkningen (Tanskanen & Anttila, 2016).



Figur 5. Andel av befolkningen i Finland som känner sig ensam (%), enligt åldersgrupp och kön. Översättning fi-sv: Koko aikuisväestö/hela den vuxna befolkningen, naiset/kvinnor, miehet/män, yhteensä/sammanlagt. Källa: (Toikka, Vuorjoki, Koskela, & Pentala, 2015, s. 10).

Som det nämndes i inledningen är unga vuxna en heterogen grupp. Känslan av ensamhet är inte jämnt fördelad i gruppen. I en undersökning av finländska högskolestuderande uppgav närmare hälften av deltagarna att de kände sig ensamma ofta eller ibland (6,7 procent svarade ofta, 42,1 procent svarade ibland) (Kunttu, Pesonen, & Saari, 2017). I Ungdomsbarometern 2015 ställdes också en fråga om upplevd ensamhet och där var andelen ensamma unga vuxna lägre jämfört med högskolestuderanden – drygt var tredje svarade att hen var ensam ofta eller ibland (fyra procent ofta, 31 procent ibland) (Myllyniemi, 2015).

Att högskolestuderande skulle känna sig ensamare än unga vuxna överlag kan vara en följd av att de studerande har flyttat hemifrån och kanske också lämnat hemorten för studier på annan ort. I avsnitt 2.4 beskriver Hwang et al. (2014) tiden mellan 20 och 30 som en period med förändringar som kan leda till känslor av vilshenhet. Vid jämförelsen av Myllyniemis resultat i Ungdomsbarometern (2015) och de resultat Kunttu (2017) har ska man komma ihåg att urvalets ålder inte var helt den samma – Ungdomsbarometerens målgrupp var 15–29-åringar och högskoleundersökningens målgrupp var studerande upp till 35 år. Frågan om ensamhet som ställdes var den samma, en direkt fråga om upplevd ensamhet, och svarsalternativen var i båda undersökningar tre (ja ofta, ja ibland och nej). Att det finns många sätt att mäta ensamhet kan illustreras av att Toikka et al. (2015) också frågade om upplevd ensamhet men istället för tre svarsalternativ hade fem - (ensam hela tiden, ganska ofta, ibland, sällan, aldrig) (Kauppinen, 2015).

Att andelen ensamma unga vuxna är hög jämfört med andra åldersgrupper är ett mönster som också noterats i Danmark. Lasgaard och Friis (2015) beskriver fördelningen av ensamhet i Danmark som en flack u-kurva med en relativt hög förekomst bland unga vuxna och de äldre (85+) medan ensamheten är mindre vanlig hos medelålders människor och nypensionerade. Bland danska unga vuxna är andelen ensamma cirka sex procent (Lasgaard & Friis, 2015).

Även brittiska BBC:s globala online-undersökning med 50 000 deltagare visade att de yngre vuxna, 16–24 år, kände sig ofta eller mycket ofta ensamma (40 procent), vilket är en betydligt större andel än hos till exempel den äldsta åldersgruppen, 75+ (26 procent). I den här studien tillfrågades de äldre personerna vilken period i livet de hade upplevt som den mest ensamma och majoriteten svarade att den tidiga vuxenperioden hade varit den ensamaste. Qualter et al. (2018) menar att detta skulle kunna tyda på att ensamhet inte är ett nytt fenomen utan kan vara en naturlig del i slutet av ungdomstiden, eftersom den perioden ofta är fylld med nya starter och övergångsfaser. De unga vuxna söker sig till nya

grupper där de känner tillhörighet och söker även en livspartner som de vill spendera tid tillsammans med. (Qualter, Victor, & Barreto, 2018).

4.2 Hälsa

Ensamhet kan påverka hälsan negativt. En studie av Tanskanen och Anttila (2016) visade att dålig hälsa, regelbundet drickande av alkohol, att varken jobba eller studera och att ha dåliga inkomster hade ett samband med ensamhet och social isolering i olika grader. Social isolering hade ett starkt samband med ökad risk för förtida död och även lindriga former av social isolering visar ett sådant samband. Studien visade också att den subjektiva ensamheten har ett starkt samband med psykisk ohälsa. Det framgick att sambandet mellan ensamhet och social isolering inte var betydande, detta visar att social isolering och ensamhet har sina egna separata effekter på dödlighet. I studien framkom att de som hade dålig hälsa också hade de högsta nivåerna av ensamhet. Även de som aldrig deltog i någon form av fysisk träning rapporterade högre nivåer av social isolering. Enligt forskningen är det möjligt att dålig hälsa kan leda till ensamhet, men det finns också starka bevis som tyder på att ensamhet orsakar dålig hälsa. (Tanskanen & Anttila, 2016).

En annan aspekt som tangerar unga vuxnas psykiska hälsa och ensamhet är tillfredsställelse med livet. Enligt Myllyniemi i Ungdomsbarometern 2015 var tillfredsställelsen med livet lägre hos unga vuxna som ibland kände sig ensamma än hos de som inte kände sig ensamma. De förstnämnda gav sin tillfredsställelse med livet skolvitsordet 8,0 medan de senare gav vitsordet 8,7, vilket låg över undersökningens medelvitsord 8,5 (Myllyniemi, 2015).

En finländsk undersökning av skolelevs hälsa visade på samband mellan brist på vänner och ohälsa. De unga som uppgav att de inte hade en enda nära vän led oftare av medelsvår eller svår ångest än de som hade minst en nära vän. De som saknade nära vänner upplevde oftare än andra att deras hälsa var medelmåttig eller dålig och en större andel hade dagliga symptom som trötthet, huvudvärk eller irritation. Undersökningen omfattade elever på årskurs 8 och 9 i grundskolan samt elever i årskurs 1 och 2 på andra stadiet, vilket innebär att de äldsta eleverna (18 år och uppåt) hör till målgruppen för detta examensarbete. (Halme, Santalahti, Marttunen, & Perälä, 2015).

Halme et al. (2015) som undersökt hur unga utan vänner mår konstaterar att finländska skolor har satsat en del på metoder som lär eleverna känslö- och samspelsfärdigheter men att satsningen främst riktats till de yngre eleverna i grundskolan och mindre på ungdomar. Forskarna påpekar att känslö- och samspelsfärdigheter är en livslång utmaning och föreslår

att utbildningssektorn satsar på att skapa strukturer som främjar dessa färdigheter, gemensamma mål, aktiviteter och samvaro. (Halme, Santalahti, Marttunen, & Perälä, 2015).

Rönkä et al. (2018) gjorde en undersökning av ensamma unga vuxna i norra Finland och fann att en del unga vuxnas ensamhet pågick över flera år. Ju längre tid och ju fler aspekter av ensamhet som berörs ju svårare är det att komma ur ensamheten eller att mildra den. Att vara ensam och att känna sig ensam kan ge känslor av osynlighet, sorg, hopplöshet och kan i sin tur leda till depression. Sambandet mellan ensamhet och mental ohälsa var tydlig. Femtiofyra procent av de deltagare som rapporterat att de känner sig ensamma kände sig även deprimerade, 29 procent hade blivit diagnostiserade med depression och 17 procent hade upplevt självmordstankar, självförakt och självskadebeteende. (Rönkä, Taanila, & Sunnari, 2018).

Rojas visar att social isolering under barndomen är märkbart relaterad till självmord hos unga vuxna och medelålders personer. Han har funnit att psykisk ohälsa och sociala problem är överrepresenterade hos unga vuxna som upplevt ensamhet som barn. Resultaten pekar på att brister i sociala funktioner i barndomen ökar risken för att utveckla ett riskfyllt beteendemönster och stress i vuxen ålder, vilket kan leda till både direkta och indirekta skador på hälsan eller övriga livet. (Rojas, 2018).

Lasgaard och Friis (2015) konstaterar att ensamhet är en viktig aspekt av psykisk ohälsa och att förebygga och lindra ensamhet därför är ett relevant insatsområde med tanke på att främja befolkningens mentala hälsa. Rönkä menar att tidiga och mångdimensionella interventioner är nödvändiga – både individuella, relationsmässiga, verksamhetsmässiga och sociokulturella – för att minska och reducera risken för kronisk ensamhet och för att på så sätt förbättra folks hälsa och välmående (Rönkä, Taanila, & Sunnari, 2018).

Att ha få sociala kontakter är en riskfaktor med tanke på mental ohälsa. Det framgår i en studie som tog fasta på dimensionen social ensamhet. Den undersökte sambandet mellan sociala kontakter och självmord eller självmordsförsök. Begreppet sociala kontakter innehöll 14 variabler, bland annat föreningsaktivitet, att hjälpa grannarna, att kunna låna en större summa pengar av någon, att vara intresserad av nyheter och att ha förtroliga relationer. Resultatet visade att de unga vuxna som hade ett större antal sociala kontakter (3–4 stycken) löpte en betydligt mindre risk att begå självmord eller att göra självmordsförsök. Att ha få sociala kontakter (0–2 stycken) var förknippat med högre odds för att begå självmord. Forskarna drog slutsatsen att sociala kontakter både i familjen och i det omgivande samhället är en skyddsfaktor i förhållande till självmord. De föreslog därför förebyggande

interventioner som bidrar eller uppmuntrar unga vuxna att intressera sig för sociala kontakter på både individ-, familje- och samhällsnivå. De lyfte fram vikten av att överväga deltagande i idrottsföreningar eller andra föreningar, samt att skapa relationer med studiekamrater och grannar. (Milner, o.a., 2015).

4.3 Genus

Det finns skillnader mellan könen och deras ensamhet. Generellt sett är finländska kvinnor mera ensamma än män. Det här syns till exempel i gruppen unga vuxna, där 10,8 procent av männen och 12,6 procent av kvinnorna känner sig ensamma (Toikka, Vuorjoki, Koskela, & Pentala, 2015). Enligt Myllyniemi i Ungdomsbarometern (2015) var andelen pojkar och flickor som ofta kände sig ensamma lika stor (4,0 procent), medan andelen flickor som ibland kände sig ensamma var större (35 procent) jämfört med andelen pojkar (26 procent). Bland finländska högskolestuderande skiljde sig upplevd ensamhet inte stort mellan könen (Kunttu, Pesonen, & Saari, 2017). I The BBC Loneliness Experiment hade kvinnliga deltagare som gjort karriär högre nivåer av ensamhet än övriga. I samma studie var skamkänslor förknippade med att känna ensamhet också vanligare hos de deltagare som var kvinnor. (Qualter, Victor, & Barreto, 2018). I Danmark finns inte några större skillnader mellan könen när det gäller förekomsten av ensamhet, förutom i åldersgruppen 16–29 år där en större andel unga kvinnor känner sig ensamma jämfört med unga män (Lasgaard & Friis, 2015). En studie av Tanskanen och Anttila (2016) visade att kön var kopplat till förtida död. Risken för förtida död hos socialt isolerade män var nästan dubbelt så stor som hos socialt isolerade kvinnor (Tanskanen & Anttila, 2016).

Skillnader mellan könen framkommer också då det frågas om nära relationer. En större andel finländska pojkar än flickor saknar nära vänner, både i högstadiet och på andra stadiets årskurs 1 och 2 (Halme, Santalahti, Marttunen, & Perälä, 2015). I Ungdomsbarometern (2015) ställs en liknande fråga – om de unga har någon de kan diskutera sina personliga ärenden förtroligt med – och då framträder ingen större könsskillnad. Det gör det däremot hos högskolestuderande. Kunttu et al. (2017) frågade om de studerande kan diskutera öppet om sina ärenden och problem med någon och 10,4 procent av männen svarade aldrig eller sällan, medan motsvarande andel bland kvinnorna var 3,5 procent.

Enligt The BBC Loneliness Experiment kände sig personer som upplever diskriminering oftare ensamma än andra. En tredjedel av alla deltagare som kände sig diskriminerade kände sig ensamma eller mycket ofta ensamma. De deltagare som identifierade sig som

homosexuella eller bisexuella rapporterade högre nivåer av ensamhet om de samtidigt kände sig diskriminerade. (Qualter, Victor, & Barreto, 2018).

4.4 Relationer

Ingen människa mår bra av att vara ofrivilligt ensam. Halme et al. fann att finländska skolungdomar som inte hade en enda vän hade sämre fysisk och psykisk hälsa samt mera problem med sociala relationer i skolan jämfört med de som hade vänner. En större andel av unga utan vänner blev mobbade i skolan och hade svårt att komma överens med sina skolkamrater jämfört med unga som hade minst en nära vän. Resultaten i denna undersökning kan tillämpas på de yngsta i målgruppen unga vuxna, eftersom Halme et al. har granskat skolungdomar från årskurs 8 i högstadiet till årskurs 2 på andra stadiet. (Halme, Santalahti, Marttunen, & Perälä, 2015)

Utanförskap i skolan under uppväxten kan vara en bidragande orsak till ensamhet, även senare i livet. I en kvalitativ studie av Rönkä et al. hade 90 procent av deltagarna som upplevt ensamhet i högstadiet också upplevt våld i skolan, både fysiskt och psykiskt. Att vara ensam i skolan utan vänner beskrevs som en av de värsta upplevelserna. I samma studie framgick att ensamhet ofta fortsätter över tid, 54 procent av deltagarna upplevde ensamhet även i vuxen ålder fastän de hade både partner, barn och vänner. (Rönkä, Taanila, & Sunnari, 2018).

Rönkä et al. fann också att unga vuxna som upplevt ensamhet under tonåren ansåg att en stor orsak till ensamhet berodde på brist på meningsfulla relationer så som en bästa vän eller en kärleksrelation. Det som också betonades är att det är viktigt för unga människor att känna sig hörda, accepterade, att få vara sig själva och att få känna tillhörighet med någon. I forskningen kom det fram att om negativa upplevelser så som sociala misslyckanden och brist på uppskattning samlas och blir många under livets gång så kan detta bidra till att unga vuxna utvecklar svår ensamhet. (Rönkä, Taanila, & Sunnari, 2018).

Även Qualter et al. (2015) fann negativa effekter av upprepade sociala misslyckanden under uppväxten – de kan medföra livslånga skador på den naturliga återkopplingsprocessen av sociala kontakter, det forskarna kallar RAM-processen vilken handlar om att människor har en inbyggd motivation att återuppta social kontakt efter ett socialt hot av något slag.

Rönkä et al. (2018) fann även att skolbyte eller separation från en partner kan leda till ensamhet. Vidare spelade religion en viss roll gällande ensamhet. Här fanns två olika aspekter – att vara olik andra men också att vara del av något som till exempel ett religiöst

samfund. Religion kunde alltså leda till mer ensamhet eller till mer gemenskap. Det som också påpekas i samma studie är att det starka inslaget av alkoholkonsumtion i den finländska kulturen, i samhället och i många sociala situationer också hade en inverkan på de intervjuades ensamhet. De som av olika orsaker inte konsumerade alkohol kunde få en känsla av utanförskap vid sådana tillfällen, vilket kunde leda till ensamhetskänslor. (Rönkä, Taanila, & Sunnari, 2018).

En annan studie undersökte kopplingen mellan det så kallade sociala kapitalet (det vill säga tillgången till vänner, grannar, social aktivitet och att känna ett socialt förtroende) och upplevd ensamhet inom olika åldersgrupper. Man kom fram till att det fanns starka kopplingar men att de såg olika ut beroende på åldersgrupp. Andelen ensamma var högst bland de unga vuxna (39,5 procent), följda av 30–49-åringarna. Hos de unga vuxna som hade låga nivåer av förtroende och samhörighet med närområdet upplevde över hälften att de var ensamma. Nyqvist et al. menade att ett svagt socialt kapital, i synnerhet lågt förtroende, kan vara en riskfaktor för att utveckla ensamhet. Forskarna föreslog att det forskas mera kring samband mellan dålig hälsa och ensamhet. (Nyqvist, Victor, Forsman, & Cattan, 2016).

Att ha en partner kan vara en skyddsfaktor mot ensamhet (Lasgaard & Friis, 2015). Detta anser även Rojas (2018), som funnit att vara gift, att ha barn, att ha många vänner och att ha en stor familj alla är faktorer associerade med en lägre risk för social isolering och självdestruktivt beteende hos unga vuxna. Att sakna en partner kan däremot öka risken för ensamhet. I en dansk undersökning (Lasgaard & Friis, 2015) framgår att för personer i åldern 30–79 år ökar sannolikheten för att känna sig ensam kraftigt om personen är änka/änkling, skild eller aldrig har varit gift. Hos unga vuxna danskar verkar civilståndet emellertid inte ha någon större betydelse för förekomsten av ensamhet, vilket enligt forskarna kan bero på att få i denna åldersgrupp är gifta (Lasgaard & Friis, 2015).

I studien *The Loneliness Experiment* (2018) frågade man de deltagare som uppgett att de hade varit eller känt sig ensamma tidigare om hur de hade kommit över sin ensamhet. De som upplevt lätt till måttlig ensamhet hade blivit hjälpta av handlingar så som att starta olika konversationer med människor, att ansluta sig till en förening, att återuppta gamla intressen och aktiviteter, att försöka tänka mera positivt eller att prata med vänner eller familjemedlemmar om känslor. Dessa metoder är mindre troliga att fungera då ensamheten pågått under en längre tid. Qualter et al. rekommenderar att skolpersonal tidigt lär eleverna strategier att hantera ensamhet så dessa kan bemästra ensamheten om den kommer då de blivit unga vuxna. (Qualter, Victor, & Barreto, 2018).

Att öka unga vuxnas engagemang i föreningslivet så som Milner et al. (2015) föreslår kan vara utmanande om man riktar sig till ensamma unga vuxna. I en finsk undersökning om ensamhet och föreningsengagemang var ensamma unga vuxna minst föreningsaktiva. Bara 13 procent av ensamma 20–29-åringar deltog aktivt i föreningsverksamhet, vilket var den lägsta andelen bland hela den vuxna befolkningen (Toikka, Vuorjoki, Koskela, & Pentala, 2015). Enligt Nyqvist et al. (2016) fanns det inte något signifikant samband mellan unga vuxnas ensamhet och föreningsaktivitet. Forskarna konstaterar att tillgång till vänner, att känna tillhörighet med sitt bostadsområde och att kunna känna socialt förtroende kan reducera ensamhet (Nyqvist, Victor, Forsman, & Cattan, 2016).

I en meta-analys av Masi, Chen och Haw framgår det att det är svårt att få fram vilka insatser mot ensamhet som har effekt. Ett resultat var att insatser inriktade på social kognition (verbal och icke-verbal kommunikation i samspel med andra) hade måttlig effekt, medan insatser för att öka social kompetens, ge socialt stöd eller att öka möjligheter till social kontakt hade liten effekt. Eftersom analysen bara granskade fyra undersökningar om insatser för bättre social kognition är underlaget för litet för att dra långt gående slutsatser. Forskarna föreslog att man i framtiden tar fram en bättre utformning av forskningsstudierna för att undersöka insatser mot ensamhet. (Masi, Chen, & Haw, 2011).

4.5 Hemförhållande

Problem i familjen under barndomen kan leda till ensamhet hos unga vuxna. I Ungdomsbarometern 2015 uppgav hälften av de unga vuxna som haft en psykiskt sjuk förälder i uppväxtfamiljen att de ibland eller ofta kände sig ensamma (Kestilä, Kauppinen, & Karvonen, 2015). Andra variabler som också visade ett starkt samband med känsla av ensamhet var svåra konflikter i uppväxtfamiljen, ekonomiska problem under barndomen eller föräldrarnas låga utbildning (grundskola). Kestilä et al. (2015) konstaterar att både utbildning och sysselsättning för unga vuxna är bra men att samhället också borde främja socialt välmående. Där är en tidig insats till barnfamiljer viktig för då kan man förebygga att olika problem hopas och att unga marginaliseras. Forskarna önskade mera forskning kring sambanden mellan ensamhet hos unga vuxna och problem i deras uppväxtfamiljer med ett mera representativt urval än Ungdomsbarometerns urval där svarsprocenten var låg. (Kestilä, Kauppinen, & Karvonen, 2015).

En annan undersökning om ensamhet från barndomen till vuxenlivet hade liknande resultat som Kestilä et al. (2015) – av de som upplevde ensamhet som unga vuxna hade 57 procent

haft en dålig relation med sina föräldrar och haft en otrygg miljö i barndomen (Rönkä, Taanila, & Sunnari, 2018). Rojas (2018) fann att unga vuxna som upplevt att de för det mesta varit ensamma under barndomen hade ungefär två och en halv gånger större risk att begå självmord jämfört med de som ansåg att de för det mesta hade varit tillsammans med andra människor under barndomen.

4.6 Sysselsättning, utbildning och inkomst

Tanskanen och Anttila fann skillnader mellan ensamhet och social isolering. Kvinnor och högtbildade personer upplevde större grad av ensamhet, medan de med lägre utbildning – särskilt män – drabbades av en högre grad av social isolering. Det som också framkom var att sakna studieplats och att ha låga inkomster hade ett samband med ensamhet och social isolering. (Tanskanen & Anttila, 2016).

Lasgaard och Friis (2015) fann att arbetslösa unga vuxna löpte en högre risk att vara ensamma än de som studerade eller jobbade. Att ha låg eller medelhög utbildning innebar också en viss risk för ensamhet. Forskarna drog slutsatsen att kopplingen till arbetsmarknaden spelar en större roll för förekomsten av ensamhet än utbildningsnivån (Lasgaard & Friis, 2015). I den brittiska studien The Loneliness Experiment (Qualter, Victor, & Barreto, 2018) var andelen ensamma högre bland dem som var arbetslösa oavsett ålder. Även Myllyniemi har funnit ett samband mellan arbetslöshet och ensamhet – ensamhet i Finland var vanligare hos arbetslösa unga vuxna än hos unga vuxna som arbetade eller studerade (2015, s. 83). En studie från norra Finland har liknande resultat, nämligen att arbetslöshet orsakade känslor av värdelöshet, och en konstant känsla av ensamhet då man tillbringade mycket tid ensam (Rönkä, Taanila, & Sunnari, 2018). Lasgaard och Friis (2015) konstaterar att den höga förekomsten av ensamhet bland arbetslösa och bland förtidspensionärer är en återspeglning av hur det moderna livet hos många i arbetsför ålder är bundet till arbetet och att den sociala inriktningen i denna livsfas i stor utsträckning är kopplad till arbetsplatsen.

Reneflot och Evensen kom fram till att unga vuxna som är arbetslösa har en högre risk att utveckla psykisk ohälsa än de som är i arbete, skola eller med i arbetsförmedlingens program. De som dessutom kände skam och skuld, hade ekonomiska svårigheter och låga nivåer av föräldrastöd hade särskilt hög risk att drabbas av psykisk ohälsa. Vid användningen av retrospektiva¹ frågor fick Reneflot och Evensen resultatet att unga kvinnor var mer troliga

¹ Ger en återblick på tidigare verksamhet (Svensk ordbok 2009)

att rapportera att deras mentala hälsa försämrades när de blev utan sysselsättning och att deras mentala hälsa förbättrades då de igen fick arbete eller annan sysselsättning. (Reneflot & Evensen, 2014).

Reneflot och Evensen fann att långtidsarbetslöshet vid ung ålder (minst 6 månaders arbetslöshet innan 21 års ålder) ökade risken för att personen vid 30 års ålder rapporterade mental stress och fysisk stress, rökning eller alkoholkonsumtion. Arbetslöshet i unga år var kopplad till somatiska symptom hos män. Forskarna fann även att arbetslöshet i en tidsperiod längre än 21 veckor under det gångna året märkbart ökade risken för självmordsförsök när alla andra riskfaktorer beaktats. (Reneflot & Evensen, 2014).

En socioekonomisk faktor som kan påverka förekomsten av ensamhet är inkomster, eller brist på inkomster. Myllyniemi (2015) konstaterar att det finns ett samband mellan unga vuxnas tillgång till pengar och deras sociala liv. De unga som uppgett att deras ekonomi är dålig träffar sina vänner mera sällan och känner sig mera ensamma än de unga som uppgett att deras ekonomi är god. I Ungdomsbarometern 2015 (Myllyniemi, 2015) uppger var tredje ung vuxen att hen har varit tvungen att sluta med en hobby på grund av brist på pengar. Myllyniemi konstaterar att de unga vuxna som upplever att deras ekonomiska situation är god och träffar sina vänner oftare upplever mindre ensamhet samt utövar oftare en motionsidrott (2015).

5 Kartläggning av verksamhet

Då forskningsöversikten var gjord var följande steg att göra en kartläggning av verksamheter på svenska som organisationer i Helsingfors ordnar för ensamma unga vuxna. I valet av organisationer utgick skribenterna från resultaten i forskningsöversikten. Ett mejl med några frågor (se bilaga 3) sändes till ett urval organisationer.

5.1 Analys av verksamheter

Efter att ha läst de svar som organisationerna mejlat så valdes relevant information ut. För att få mera uppgifter användes även information från organisationernas hemsidor. Information om verksamheterna har sammanställts i bilaga 2. Resultaten från kartläggningen kan kopplas till forskningsöversiktens resultat om hälsa, relationer och sysselsättning, utbildning och inkomst. För att kartläggningen skall hållas på en allmän nivå för unga vuxna

har skribenterna medvetet avgränsat kategorierna och valt att inte ta med genus och hemförhållanden.

Hos vissa organisationer fanns inte någon tydligt uttalad verksamhetsform som skulle motverka ensamhet men de som konkret arbetar med ensamhetsfrågor är Luckan, Helsingfors mission, Röda Korset, Folkhälsan, Petrus församling, Matteus församling och Johannes församling. Sveps har verksamhetsformer som stöder sysselsättning, utbildning och inkomst. Sveps arbetar med att förbättra svenskspråkiga ungas välmående och möjligheter till studier och arbete samt motarbetar skol- och studietrötthet, marginalisering och risk för utanförskap.

I forskningsöversiktens resultat framkom det att ensamhet och att sakna socialt umgänge kan ha olika negativa effekter på människan. Flera av de undersökta organisationerna i kartläggningen har verksamhet som ger möjlighet till ökat socialt umgänge och minskad ensamhet. Organisationerna erbjuder bland annat samtalsstöd, gemenskapsgrupper, kamratstöd, cirkelgrupper, online-forum och handledning både enskilt eller i grupp samt handledning för familjer och andra i de ungas nätverk. Flera av forskningarna i forskningsöversikten beskriver att ensamhet inte är bra för människan. I till exempel en studie gjord i norra Finland kom det fram att unga människor har behov av ömsesidiga och hälsosamma relationer och någon som de kan dela sina känslor och erfarenheter med. Att vara ensam och känna sig ensam kunde ge känslor av osynlighet, sorg, hopplöshet som i sin tur kunde leda till depression, något som även påpekades var sambandet mellan ensamhet och mental ohälsa. (Rönkä, Taanila, & Sunnari, 2018).

Myllniemi fann att unga vuxna som kände sig ensamma hade lägre tillfredställelse med livet (2015, s. 92) medan Lasgaard och Friis (2015, s. 17) lyfte fram vikten av att förebygga ensamhet hos befolkningen för att främja befolkningens mentala hälsa. I en australisk studie om självmord och självmordsförsök fann forskarna att de unga vuxna som hade ett större antal sociala kontakter hade mindre risk för självmord eller självmordsförsök. Forskarna föreslog bland annat förebyggande interventioner som bidrar eller uppmuntrar unga vuxna att intressera sig för sociala kontakter på både individ-, familje- och samhällsnivå, det lyftes också fram vikten av att delta i idrottsföreningar eller andra föreningar, samt att skapa relationer med studiekamrater och grannar. (Milner, o.a., 2015). Att höra till ett religiöst samfund kunde ge mer gemenskap men kunde också leda till att individen kände sig olik andra, vilket i sin tur kunde ge ensamhetskänslor (Rönkä, Taanila, & Sunnari, 2018).

Även sysselsättning, utbildning och inkomst har samband med ensamhet. Verksamheter som erbjuder uppsökande ungdomsverksamhet, ungdomsverkstad, gruppverksamhet och individuell handledning kan bland annat stödja unga vuxnas sysselsättning och deras utbildning. Reneflot och Evensen (2014) påpekar i sin forskning att unga vuxna som är arbetslösa har en högre risk att utveckla psykisk ohälsa än de som är i arbete, skola eller liknande. Unga vuxna som var arbetslösa var också mer benägna att utveckla psykisk ohälsa än de som deltog i arbetsförmedlingens arbetsprogram och många unga vuxna upplevde skam, skuld och ekonomiska svårigheter. (Reneflot & Evensen, 2014). En studie från Storbritannien visade att ensamhet var högre bland de som var arbetslösa oavsett ålder. (Qualter, Victor, & Barreto, 2018). Myllyniemi fann att ensamhet var vanligare hos arbetslösa unga vuxna än hos unga vuxna i genomsnitt i Finland (2015, s. 83). Att vara arbetslös och inte ha någon sysselsättning gör att den unga vuxna kan spendera mycket tid ensam, vilket kan ge upphov till en känsla av värdelöshet och en konstant känsla av ensamhet (Rönkä, Taanila, & Sunnari, 2018).

5.2 Presentation av verksamhetsformer

I det följande presenteras kort de åtta organisationerna vilkas verksamhet har kartlagts. Alla åtta verkar på svenska i Helsingfors. De verksamheter som organisationerna ordnar fördelas rätt jämt mellan verksamhet för grupper och verksamhet för enskilda individer. Sju organisationer ordnar individuell handledning på plats och åtta ordnar gruppverksamheter. Fyra organisationer erbjuder individuellt stöd på webben medan två har grupphandledning på webben. Jour i form av samtal eller webbhandledning ordnas av fem organisationer. Mer information och kontaktuppgifter till de olika organisationerna finns i bilaga 2.

Luckan (2019) är en aktör som har en stödchatt för unga till unga vuxna 13–29 år. I chatten deltar en psykolog och en handledare. Varannan måndag och tisdag erbjuds en öppen gruppchatt tillsammans med olika gästexperter. Luckan erbjuder också ett program, cirkelprogrammet, som går ut på att lära känna nya människor. Varje Cirkel-grupp består av fyra för varandra okända personer, varav en är värd och bjuder in till gemenskap. Värden kan till exempel föreslå matlagning i sitt hem eller eftermiddagskaffe i staden. Åldersgränsen för gruppdeltagare är minst 18 år.

Helsingfors Mission (2019) erbjuder krishjälp på plats och genom jourtelefon. Tjänsterna är avgiftsfria och för besöken behövs ingen remiss eller diagnos. Samtal erbjuds individuellt, i par, för familjen eller för övriga nätverk. Besökarna har rätt att vara anonyma.

Organisationen erbjuder också gruppverksamhet i sina egna lokaler eller på andra ställen. Helsingfors mission erbjuder även stödpersoner som är utbildade och har tystnadsplikt.

Röda Korset (2019) har verksamhet inom vänförmedling. Med hjälp av en frivillig vän kan ensamman få stöd och en vän att prata med i olika livssituationer. Tillsammans kan man också utföra olika aktiviteter som exempel motionera eller laga mat.

Folkhälsan (2019) erbjuder verksamheten Rennox, som är kamratstödsgrupper för unga och som handlar om stresshantering och återhämtning. Verksamheten består av sammanlagt nio träffar i grupp och leds av professionella gruppleddare. Utöver detta erbjuder Folkhälsan samtalstöd för unga vuxna på sin ungdomsmottagning i Helsingfors.

Petrus församling (2019) har mångsidig verksamhet för unga vuxna. Det finns bland annat möjlighet att sjunga i kör, delta i samtalsgrupper och i olika frukosttillfällen. Det erbjuds också ett dags café för alla intresserade. Församlingen har även hemgruppverksamhet som är gemenskap med låg tröskel. Hemgruppen samlas hemma hos någon eller på en annan plats. Även chattjour ordnas fyra gånger i veckan.

Matteus församling (2019) har olika verksamheter. I församlingen finns det möjlighet att delta i körer, samtalskvällar och mattroprat. Intresserade kan komma med i frivilligarbete, vilket kan hjälpa människor att komma ur isolering och ensamhet. Diakonin erbjuder samtalstöd och diakonerna kan också hjälpa till med praktiska saker som socialtjänstens och FPA:s byråkrati samt ge ekonomiskt stöd vid behov. Församlingen har en chattjour fyra gånger i veckan.

Johannes församling (2019) har en studentpräst som finns tillgänglig på alla läroinrättningar i Helsingfors. Verksamheten går ut på människomöten – personliga samtal och i grupp i läroanstalternas utrymmen. Församlingen har också verksamheten Unga vuxnas råd som ordnar olika program och jobbar med att få ungdomar engagerade i olika verksamheter. Rådets mål är att lyssna på vad de unga vuxnas behöver och sedan tillgodose dessa behov. Församlingens diakoniarbetare erbjuder samtalstöd, telefonjour och chattjour. Det finns möjlighet att delta i veckolunch och gruppverksamhet enligt Cable-metoden. Gruppen stärker gemenskap och aktivt deltagande.

Sveps (2019) verksamhet är uppdelad i fyra olika delar: uppsökande ungdomsarbete, startträning, arbetsträning och jobbcoaching. Sveps ordnar verksamhet för unga som saknar arbete eller studieplats och för de som behöver få en paus från studierna. Sveps hjälper till

med diverse saker som rör utbildning, arbetssökning och har också kurser som rör arbetslivet.

6 Slutdiskussion

I det här examensarbetet undersöktes vad forskningen säger om unga vuxna och ensamhet, samt vilka verksamhetsformer det finns på svenska i Helsingfors för ensamma unga vuxna. De forskningar skribenterna hittat visade att andelen ensamma var högre bland unga vuxna än bland den övriga vuxna befolkningen, både i Finland och i andra länder. Det här tyder på att ensamhet till en del kan förklaras med att unga vuxna befinner sig i ett livsskede med övergångar och förändringar.

Ensamhet kan ha konsekvenser för hälsan, både den fysiska och psykiska. De allra allvarligaste följderna är depression, en ökad risk för självmord och förtida död. Det finns ett samband mellan ensamhet, arbetslöshet och psykisk ohälsa, vilket tyder på att unga vuxna behöver ett arbete eller en studieplats för att vara delaktiga i dagens samhälle. Risken är annars att de blir isolerade och marginaliserade. Det här är i och för sig inget nytt, men i dagens föränderliga arbetsliv kan det vara svårt för unga vuxna att få in en fot och att hållas kvar. Därför tål det att upprepas att samhället måste engagera sig i hur unga vuxna får en plats i gemenskapen och känner sig behövda.

Att ha upplevt ensamhet i barndomen och i de tidiga ungdomsåren har tydliga kopplingar till fortsatt ensamhet och ohälsa i vuxen ålder. Sambandet mellan problem i uppväxtfamiljen och ensamhet som ung vuxen var också tydligt. Det här kan vara en signal på att det skulle vara extra viktigt att samhället satsar på att motverka ensamhet redan i unga år. Förebyggande arbete i daghem och skolor, samt tidiga insatser i barnfamiljer, skulle gynna alla parter.

Kvinnor upplever oftare än män emotionell ensamhet, medan en större andel pojkar och unga vuxna män saknar nära relationer jämfört med flickor och kvinnor. Flera av artiklarna som analyserats i detta arbete har haft med faktorn genus men ingen har gett någon ingående förklaring på skillnaderna mellan könen, och skribenterna har inte gått vidare inom det här ämnet.

Det finns olika aspekter av ensamhet och varierande metoder att forska i ensamhet. Det här gör att resultaten av olika undersökningar inte alltid är direkt jämförbara. För att gå vidare med forskning om ensamhet skulle det vara bra om forskarna kunde enas om vissa

standardiserade metoder att undersöka ensamhet. Det som också varierade var åldersgränserna för målgruppen unga vuxna. Åldersgränserna var lite olika beroende på forskarnas avgränsningar. Ytterligare en sak som kom fram under analysen var att orsak och verkan mellan ensamhet och andra faktorer borde utredas mera.

Kartläggningen av verksamheter för ensamma unga vuxna i Helsingfors visade att det fanns gott om information på webben, vilket är ett tecken på att organisationerna strävat till att vara tillgängliga även digitalt. Dessutom fanns det ett mångsidigt utbud av aktiviteter, service och stöd för ensamma unga vuxna. Verksamheterna arbetade både direkt och indirekt med att motverka ensamhet. Kartläggningen kunde ha varit mera omfattande men det skulle ha överskridit tidsramarna för detta arbete. Skribenterna kunde också ha försökt ta reda på om och hur organisationerna mätt resultatet eller effekterna av sina verksamheter. Det här är ett område för eventuell framtida forskning.

Källor

- Backman, J. (2016). *Rapporter och uppsatser*. Studentlitteratur.
- Bennich, A. (den 21 December 2017). *Psykologiguiden*. Hämtat från Psykologiguiden: <https://www.psykologiguiden.se/rad-och-fakta/relationer/ensamhet> den 10 Januari 2019
- Brülde, B., & Fors, F. (2015). Den svenska ensamheten: Om hur olika former av ensamhet påverkar vårt välbefinnande. Göteborg: Göteborgs universitet: SOM-institutet. Hämtat från https://som.gu.se/digitalAssets/1534/1534422_den-svenska-ensamheten.pdf den 14 Januari 2019
- De Jong Gierveld, J., & Tilburg, T. V. (09 2006). A 6-Item Scale for Overall, Emotional, and Social Loneliness Confirmatory Tests on Survey Data. *Research on Aging*, 28 (5), ss. 582-598. doi:10.1177/0164027506289723
- Ditomasso, E., Brannen, C., & Best, L. A. (02 2004). Measurement and Validity Characteristics of the Short Version of the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults. *Educational and Psychological Measurement*, 99-119. doi:DOI: 10.1177/0013164403258450
- Elsevier. (den 21 Mars 2019). *Elsevier*. Hämtat från Elsevier.com: <https://www.elsevier.com/>
- Folkhälsan. (2019). Hämtat från <https://www.folkhalsan.fi/> den 24 04 2019
- Forskningsetiska delegationen. (den 8 Februari 2012). Hämtat från TENK: https://www.tenk.fi/sv/god-vetenskaplig-praxis?fbclid=IwAR1ELUJlzTO28o2aGqpGvDs5HnFWTx9jtfDY5TIDsk_KPcTMywkAjHOS2g
- Halme, N., Santalahti, P., Marttunen, M., & Perälä, M.-L. (2015). "Ettei kenenkään tarvitsisi olla ilman ystävää..." - Ystävättä olemisen yhteys nuorten hyvinvointiin liittyviin tekijöihin. Finland. Hämtat från http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126930/URN_ISBN_978-952-302-524-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y den 12 Januari 2019
- Helsingfors Mission. (2019). Hämtat från <https://www.helsingforsmission.fi/helsingforsmission> den 24 04 2019
- Helsingin seurakunnat. (2019). Hämtat från <https://www.helsinginseurakunnat.fi/sv/index/matteusforsamling.html.stx> den 24 04 2019
- Helsingin seurakunnat. (2019). Hämtat från <https://www.helsinginseurakunnat.fi/sv/index/johannesforsamling.html.stx> den 24 04 2019
- Henricson, M., & Billhult, A. (2017). Kvalitativ metod. i M. Henricson, *Vetenskaplig teori och metod - Från idé till examination inom omvårdnad*. Lund: Studentlitteratur AB.

- Hughes, M., Waite, L., Hawkley, L., & Cacioppo, J. (2004). A Short Scale for Measuring Loneliness in Large Surveys. *Research on Aging*, 26, ss. 655-672.
- Hwang, P., Lundberg, I., & Smedler (red.), A.-C. (2014). *Grunderna i vår tids psykologi*. Natur&Kultur.
- Jakobsson, U. (2011). *Forskningens termer & begrepp, en handbok*. Studentlitteratur.
- Junttila, N., & Salovuori, E. (den 14 Mars 2019). *Lähde - Yhdessä yksinäisyyttä vastaan*. Hämtat från lahdemukaan.fi: <https://lahdemukaan.fi/>
- Kauppinen, T. (den 28 Maj 2015). *Terveiden ja hyvinvoinnin laitos*. Hämtat från terveytemme.fi: http://terveytemme.fi/ath/aikasarja2013-2016/notes/ath_mentalht_lonely_cr.htm
- Kestilä, L., Kauppinen, T., & Karvonen, S. (2015). Lapsuuden elinolojen yhteys arjenhallintaan nuorilla aikuisilla. *Arjen jäljillä - Nuorisobarometri 2015*, 117-133. Finland: Undervisnings- och kulturministeriet, Ungdomsforskningssällskapet r.f., Statens delegation för ungdomsärenden. Hämtat från <https://tietoanuorista.fi/nuorisobarometri/nuorisobarometri-2015/> den 25 01 2019
- Kjellström, S. (2017). Forskningsetik. i M. Henricson, *Vetenskaplig teori och metod - Från idé till examination inom omvårdnad*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Kristensson, J. (2014). *Handbok i uppsatsskrivande och forskningsmetodik för studenter inom hälso-och vårdvetenskap*. Natur & Kultur.
- Kuntu, K., Pesonen, T., & Saari, J. (2017). *Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016*. Hämtat från YTHS Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö: https://www.yths.fi/filebank/4300-KOTT_uusin_2016.pdf den 25 01 2019
- Lasgaard, M., & Friis, K. (2015). *Ensomhed i befolkningen – forekomst og metodiske overvejelser*. Hämtat från [Maryfonden.dk](http://www.maryfonden.dk): <http://www.maryfonden.dk/da/ensomhed-i-befolkningen-rapport> den 12 Januari 2018
- Luckan. (2019). *Luckan*. Hämtat från <https://helsingfors.luckan.fi/> den 24 04 2019
- Masi, C., Chen, H.-Y., & Haw, L. (2011). A Meta-Analysis of Interventions to Reduce Loneliness. USA. Hämtat från <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3865701/pdf/nihms503706.pdf> den 18 03 2019
- Milner, A., Page, A., Morrell, S., Hobbs, C., Carter, G., Dudley, M., . . . Taylor, R. (2015). Social connections and suicidal behaviour in young Australian adults: Evidence from a case-control study of persons aged 18-34 years in NSW, Australia. Australien. Hämtat från <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352827315000026#> den 27 02 2019
- Myllyniemi, S. (Red.). (2015). *Nuorisobarometri*. Hämtat från Valtion nuorisoneuvosto: <https://tietoanuorista.fi/nuorisobarometri/nuorisobarometri-2015/> den 25 01 2019

- Nyqvist, F., Victor, C. R., Forsman, A. K., & Cattan, M. (den 11 07 2016). The association between social capital and loneliness in different age groups: a population-based study in Western Finland. *BMC Public Health*, 16. doi:doi: 10.1186/s12889-016-3248-x.
- Nyyti.fi. (2016). Hämtat från Nyyti: <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opielamantaitoa/mina-ja-muut/yksinaisyys-koskettaa-monia/> den 13 Januari 2019
- Office for national statistics. (den 5 December 2018). Childrens and young peoples experiences of loneliness: 2018. England: National measurement of loneliness 2018. Hämtat från <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/wellbeing/articles/childrensandyoungpeoplesexperiencesofloneliness/2018> den 15 Februari 2019
- Pekkarinen, E., & Myllyniemi, S. (Red.). (2017). *Nuorisobarometri*. Hämtat från Valtion nuorisoneuvosto: <https://tietoanuorista.fi/nuorisobarometri/nuorisobarometri-2017/> den 25 01 2019
- Perlman, D., & Peplau, A. L. (1998). *Publications*. (H. S. Friedman, Red.) Hämtat från Anne Peplaus: <https://peplau.psych.ucla.edu/wp-content/uploads/sites/141/2017/07/Perlman-Peplau-98.pdf> den 13 01 2019
- Petrus Församling. (2019). Hämtat från <http://petrusforsamling.net/> den 24 04 2019
- Qualter, P., Vanhalst, J., Van Roekel, E., Harris, R., Lodder, G., Bangee, M., . . . Verhagen, M. (den 2 Juli 2015). Loneliness across the life span. *Perspective on Psychological science*, 10(2), ss. 250-264. doi:10.1177/1745691615568999
- Qualter, P., Victor, C., & Barreto, M. (October 2018). Hämtat från <https://www.seed.manchester.ac.uk/education/research/bbc-loneliness-experiment/>
- Reneflot, A., & Evensen, M. (den 17 juli 2014). Systematic literature review Unemployment and psychological distress among young adults in the Nordic countries: A review of the literature. *International journal of social welfare*, ss. 3-15. Hämtat från International journal of social welfare: https://www.researchgate.net/profile/Anne_Reneflot/publication/259550279_Unemployment_and_psychological_distress_among_young_adults_in_the_Nordic_countries_A_review_of_the_literature/links/5a27df6a6fdcc8e866e95bd/Unemployment-and-psychological-distress-a
- Rojas, Y. (den 12 December 2018). Long-term suicidogenic effect of being mostly alone as a child in a Stockholm birth cohort - restating the role of social isolation in suicide. *Suicidology Online*, 9:5, ss. 5-9.
- Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). *The Revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminate validity evidence*. Hämtat från www.researchgate.net: https://www.researchgate.net/profile/Letitia_Peplau/publication/276417998_The_Revised_UCLA_Loneliness_Scale_Concurrent_and_discriminate_validity_

evidence/links/0f31752db3a54eef19000000/The-Revised-UCLA-Loneliness-Scale-Concurrent-and-discriminate-validity den 13 01 2019

Röda korset. (2019). Hämtat från <https://www.rodakorset.fi/> den 24 04 2019

Rönkä, A., Taanila, A., & Sunnari, V. (2018). Multidimensional and fluctuating experiences of loneliness from childhood to young adulthood in Northern Finland. *Advances in Life Course Research*, 35. Hämtat från <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1040260818300042> den 02 27 2019

Saari, J. (Red.). (2016). *Yksinäisten Suomi*. Gaudeamus Oy.

Sveps. (2019). Hämtat från <http://www.sveps.fi/> den 24 04 2019

Tanskanen, J., & Anttila, T. (November 2016). A prospective study of social isolation, loneliness, and mortality in Finland. *American Journal of Public Health*, 106(11).

Toikka, S., Vuorjoki, O., Koskela, T., & Pentala, O. (2015). Aikuisväestön yksinäisyys ja järjestötoimintaan osallistuminen Suomessa - ATH-tutkimuksen tuloksia. *Yksinäisyys ja osallistuminen ATH-tutkimuksen tuloksia. Järjestökentän tutkimusohjelma*, 9-14. (J. Murto, O. Pentala, S. Helakorpi, & R. Kaikkonen, Red.) Helsingfors, Finland: Institutet för hälsa och välfärd THL. Hämtat från <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-547-9> den 15 02 2019

UCLA Loneliness Scale (version 3). (1996). (S. C. Stanford University, Producent) Hämtat från Stanford University -Stanford sparq toolkits: <http://sparqtools.org/mobility-measure/ucla-loneliness-scale-version-3/#all-survey-questions> den 14 01 2019

Weiss, R. S. (1973). *Loneliness The experience of Emotional and Social Isolation*. Cambridge: The MIT Press.

Wibeck, V. (2017). Fokusgrupper. i M. Henricson, *Vetenskaplig teori och metod - Från idé till examination inom omvårdnad*. Lund: Studentlitteratur AB.

Väliniemi-Laurson, J., Borg, P., & Keskinen, V. (Red.). (2016). *Yksin kaupungissa*. Hämtat från PrettyLib-kirjastojärjestelmä: http://www.hel.fi/hel2/tietokeskus/julkaisut/pdf/16_04_25_Yksin_kaupungissa_ValiniemiLaurson_Borg_Keskinen.pdf den 12 Januari 2019

Artikelöversikt

1. Titel	Systematic literature review: Unemployment and psychological distress among young adults in the Nordic countries: A review of literature
Författare, år, land	Reneflot, A. Evensen, M. 2012, Norge
Syfte	Syftet med studien var att granska nordiska undersökningar från 1995 framåt om sambandet mellan arbetslöshet och psykisk hälsa hos unga vuxna, samt att få en överblick över den nuvarande kunskapsläget om konsekvenserna av arbetslösheten på unga vuxnas hälsa.
Urval	Målgrupp: 15-29 år.
Metod	Undersökningen har genomförts med hjälp av olika longitudinella - korssektionella-jämförelse- och tidsseriestudier. Man har utfört en systematisk litteraturundersökning och letat artiklar i olika bibliotek och databaser.
Resultat	Forskningen har kommit fram till att unga vuxna som är arbetslösa har en högre risk att utveckla psykisk ohälsa än dem som är i arbete, skola eller liknande. Särskilt kvinnor som återfår arbete efter en arbetslöshet upplever en märkbar positiv känsla av välmående. Unga vuxna som känner skam och skuld, ekonomiska svårigheter, låga nivåer av föräldrasupport ligger särskilt i högrisk zonen för att utveckla psykisk ohälsa. Resultaten har även visat att arbetslösa som deltar i någon form av arbetsmarknadsprogram eller liknande hade högre nivåer inom välmående.
Varför skribenterna har tagit med källan	Åldersgruppen är relevant och ämnet är intressant och berör ensamhetsbegreppet.

2. Titel	Loneliness across the life span
Författare, år, land	Qualter, P., Vahnalst, J. Harris, R. Van Roekel, E. Lodder, G. Bangee, M. Maes, M. Verhagen, M. 2015, England
Syfte	Syftet med artikeln var att göra en litteraturöversikt där man granskar hur olika aspekter av RAM processen förändras över tid och hur dessa aspekter av olika skäl kan misslyckas under livets gång. RAM (the reaffiliation motive, svensk översättning: Motivet till återanknytning). Forskarna undersökte också lämpliga interventioner som kan förbättra RAM processen.

Urval	Framgår inte.
Metod	Kvalitativ litteraturundersökning.
Resultat	Resultatet i denna studie indikerar på att människor i alla åldrar är naturligt motiverade till att återuppta social kontakt, men förutsätter att de beteendemässiga och de kognitiva processerna är intakta när det gäller återanknytning för de olika stadierna i utvecklingen. Studien visar dock på att RAM processen (motivet till återanknytning) ofta går snett och kan leda till långvarig ensamhet. Särskilt när denna brist finns i kombination med en psykisk ohälsa. På basis av dessa resultat har man även föreslagit olika passande interventioner för att underlätta de olika utvecklingsstadierna så att RAM-processen kan fungera bättre. Upprepade sociala misslyckanden och nederlag kan medföra långvariga defekter på RAM.
Varför skribenterna har tagit med källan	Artikeln betraktar ensamhetsbegreppet ur en annorlunda och intressant synvinkel. Det evolutionära synsättet på ensamhet.

3. Titel	”Ettei kenenkään tarvitsisi olla ilman ystävää...” Ystävättä olemisen yhteys nuorten hyvinvointiin liittyviin tekijöihin. (<i>Kopplingen mellan avsaknaden av vänner och ungas välmående</i>)
Författare, år, land	Halme, N. Santalahti, M. Marttunen, M. Perälä, M-L. 2015, Finland
Syfte	Syftet med undersökningen är att granska avsaknad av vänner bland elever i Finland samt hur detta påverkar hälsa, välmående, skolgång och användning av rusmedel.
Urval	200 000 elever från åk 8 och 9 i grundskolan, samt elever från klass 1 och 2 i gymnasier och yrkesskolor.
Metod	Enkät som görs under lektionstid och som genomförs vart annat år.
Resultat	En större andel pojkar har ingen nära vän, 10 procent i gymnasiet. För gymnasieflickornas del anges ingen siffra men den är lägre enligt ett diagram. Unga som inte hade en endaste nära vän hade högre grad av ångest (19 % mot 10 %), sämre hälsa (29 % mot 16 % de som hade minst en nära vän), motionerade mindre (48 % jämfört med 33 % av de som hade minst en nära vän), hade mera övervikt (21 % mot 17 %), en större andel var trötta dagligen (21 % mot 14 %), och hade huvudvärk nästan dagligen (11 % mot 8 %). De

	ensamma unga tyckte mindre om att gå i skola och blev oftare mobbade i skolan, samt hade mera svårigheter med skolgången.
Varför skribenterna har tagit med källan	Undersökningen har hög validitet och ett högt deltagarantal. Den undersöker aspekten nära vänner och hur bristen på nära vänner påverkar de ungas välmående. I undersökningen finns de yngsta i detta examensarbets målgrupp (det vill säga 18-åringar).

4. Titel	Nuorisobarometri 2015 (<i>Ungdomsbarometern 2015</i>)
Författare, år, land	Myllyniemi, S. (red.) 2015, Finland.
Syfte	Undersöker värderingar och attityder hos ungdomar 15–29 år. Övergripande tema kontroll över vardagen.
Urval	1894 tfn-intervjuer med 15-29-åriga unga som bor i Finland (inte Åland). Stort bortfall, man hade ett slumpmässigt urval på 22500 unga varav 15001 hade telefonnummer, men man fick t.ex. inte kontakt med 5436 och 6582 vägrade delta
Metod	En kvantitativ undersökning som gjorts årligen sedan 1994, telefonintervjuer.
Resultat	Pojkarna känner sig mindre ensamma än flickorna, 30 procent respektive 39 procent känner sig ensamma ofta eller ibland. Tre procent av flickorna och 2 procent av pojkarna saknade förtroliga vänskapsrelationer. Av de unga som är arbetslösa känner sig 42 procent ensamma ofta eller ibland.
Varför skribenterna har tagit med källan	Den undersöker ensamhet hos denna arbets målgrupp, unga vuxna.

5. Titel	Multidimensional and fluctuating experiences of loneliness from childhood to young adulthood in Northern Finland.
Författare, år, land	Rönkä, A-R., Taanila, A. Rautio, A., Sunnari, V., 2018 Finland

Syfte	Att få en ökad kunskap gällande tidigare upplevd ensamhet samt pågående ensamhet bland unga vuxna i norra Finland
Urval	Ett inbjudningsbrev skickades till urvalsgruppen (214 st.) om att delta i studien. Efter ett stort bortfall återstod totalt 35 stycken, 28 kvinnor och 7 män. Alla var i åldern 27–28 år.
Metod	<p>En kvalitativ uppföljningsstudie gjordes. Data från denna studie kommer från en omfattande kvantitativ populationsbaserad studie från Norra Finlands födelseregister år 1986. Man följde upp en stor grupp nyfödda, 9432 st. Dessa studiedeltagare har blivit studerade från spädbarnstiden och fram till ung vuxenålder. Flera uppföljningar har gjorts över tid. Denna kvalitativa uppföljningsstudie undersöker unga vuxna som alla vid tidigare studie (vid 15–16 års åldern 2001,2002) svarat att de börjat känna sig ”våldigt ensamma” (222 deltagare).</p> <p>Data samlades in genom att använda sig av delvis strukturerade intervjuer, blandning av öppna och stängda frågor.</p>
Resultat	<p>Studien visar att ensamhet är en multidimensionell, subjektiv och smärtsam upplevelse särskilt för gruppen unga vuxna. Det beskrivs att unga vuxna har ett större behov än andra åldersgrupper av att höra till och kunna dela erfarenheter och känslor med andra positiva och betydelsefulla människor. För vissa unga vuxna pågår ensamheten över flera år, den kan variera i intensitet under tid. Studien visar även att den allvarligaste formen av ensamhet kan stoppas så länge insatserna sätts in i tid. Ju längre tid ensamheten har satt sitt fäste ju svårare är det att komma ur den eller att mildra den.</p> <p>Upprepade sociala misslyckanden och negativa känslor så som; brist på uppskattning, att inte bli sedd och hörd, att inte känna sig accepterad, att inte få vara sig själv, att inte känna igen sig själv i de könsnormer (hetero) som finns och att inte få höra till en positiv gemenskap är starka riskfaktorer att utveckla allvarlig form av ensamhet.</p> <p>Känslor förknippade med ensamhet är; Hopplöshet, sorgsenhet, likgiltighet, känslor av att vara betydelselös och oviktig vilket i sin tur kan leda till depression.</p>
Varför skribenterna har tagit med källan	Den undersöker ensamhet över tid hos detta arbetes målgrupp, unga vuxna.

6. Titel	Social connections and suicidal behaviour in young Australian adults: Evidence from a case-control study of persons aged 18-34 years in NSW, Australia
----------	--

Författare, år, land	Milner, A. Page, A. Morrell, S. Hobbs, C. Carter, G. Dudley, M. Duflou, J. Taylor, R. 2015 Australien
Syfte	Studien undersöker sociala samband med självmord eller självmordsförsök hos unga vuxna.
Urval	<p>Av de 219 potentiella självmorden kontaktades närstående i 120 fall för att delta i studien. Skälen för uteslutning (n = 99 fall) baserades på råd från socialarbetare. Deltagandet från de 120 fall som kontaktats var 70 %.</p> <p>84 stycken deltog i ansikte mot ansikte intervjuer för att samla in information om sociodemografiska faktorer, inkomster, utbildning, yrke, sociala liv och ekonomi livshändelser och andra omständigheter i självmordsfallet</p> <p>Både självmord och självmordsförsöken skulle klassificeras som sådana av vården. Genom gjord rättsmedicinsk undersökning eller genom läkarkontakt med de som gjort försök.</p>
Metod	<p>Två befolkningsbaserade fall-kontrollstudier (matchades för ålder och kön) i storstads- och landsbygdsbefolkning runt flera områden i New South Wales i Australien.</p> <p>Anhöriga till de som begått självmord-närstående och personer som hade försökt begå självmord.</p> <p>En motsvarande kontrollgrupp tillsatte, samma ålder osv. De undersökte samband mellan sociala kontakter och självmordsbeteende hos unga vuxna mellan 18 och 34 år.</p>
Resultat	Att ha ett större antal sociala relationer var förknippat med minskad risk för självmord eller försök, att ha färre sociala kontakter var förknippat med högre odds för självmord.
Varför skribenterna har tagit med källan	Deltagarna var unga vuxna, deras ålder sammanföll till stor del med åldern hos detta arbetes målgrupp. Man undersökte kopplingen mellan sociala relationer och ensamhet och mental ohälsa.

7. Titel	A prospective study of social isolation, loneliness, and mortality in Finland
Författare, år, land	Tanskanen, J., Anttila, T. 2016 Finland

Syfte	Syftet är att undersöka om det finns samband med social isolering och ensamhet beträffande dödlighet.
Urval	Undersökningen hade en stor representativt urval att samtidigt undersöka effekterna av social isolering och ensamhet på dödligheten under en 17 årig uppföljningsperiod. 8650 personer deltog i en korsstudie från 1994 -2011. I studien deltog personer mellan 16–93 år och medelåldern är 44,97 år
Metod	Empirisk data, Cox regressions modeller, statistikregister.
Resultat	Studien visar att dålig hälsa, regelbundet drickande av alkohol, att inte jobba eller studera, dåliga inkomster var kopplade till ensamhet och social isolering av olika grad. Social isolering har ett starkt samband med dödlighet, även lindriga former av social isolering har kopplingar till dödlighet. Studien visar att ensamhet har ett starkt samband med psykisk ohälsa. Sambandet mellan ensamhet och social isolering var inte betydande. Detta visar att social isolering och ensamhet har sina egna separata effekter på dödligheten. Kvinnor och personer med högre utbildningsnivå upplevde oftare ensamhet. De med lägre utbildning led oftare av social isolering men även de som rapporterade om att de aldrig deltog i någon form av fysisk träning.
Varför skribenterna har tagit med källan	Studien gäller en stor målgrupp, från unga till äldre. I studien deltog många och den hade hög svarsfrekvens.

8. Titel	Lapsuuden elinolojen yhteys arjenhallintaan nuorilla aikuisilla (<i>Kopplingen mellan levnadsförhållanden i barndomen och unga vuxnas kontroll över vardagen</i>).
Författare, år, land	Kestilä, L. Kauppinen, T. Karvonen, S. 2015 Finland
Syfte	Studien undersöker om det finns samband mellan ungas kontroll av vardagen och förhållanden i uppväxtfamiljen, så som föräldrarnas utbildning, ekonomi, hälsa, konflikter med mera.
Urval	1 559 tfn-intervjuer med 18– 29-åriga unga som bor i Finland (inte Åland). Stort bortfall, man hade ett slumpmässigt urval på 22 500 unga varav 15 001 hade telefonnummer, men man fick till exempel inte kontakt med 5 436 och 6 582 vägrade delta.

Metod	Man valde variabler från uppväxtfamiljen och variabler som beskriver kontroll av vardagen, bland annat ensamhet, och analyserade i en korstabell. Sedan undersökte man också sambanden i en regressionsanalys.
Resultat	Det finns ett starkt samband mellan unga vuxnas känsla av att ofta vara ensamma och problem i deras uppväxtfamilj. Variabler som föräldrarnas psykiska ohälsa, arbetslöshet, ekonomiska problem, missbruk, skilsmässa eller konflikter i familjen hade ett samband med känsla av ensamhet hos unga vuxna. Till exempel upplevde 52 procent av de unga vuxna som haft en psykiskt sjuk förälder att de ofta var ensamma.
Varför skribenterna har tagit med källan	Studien undersökte ensamhet hos denna arbets målgrupp och hur ensamheten korrelerar med problem i uppväxtfamiljen.

9. Titel	Long-term suicidogenic effect of being alone as a child in a Stockholm birth cohort- restating the role of social isolation in suicide
Författare, år, land	Rojas, Y., 2018, Sverige
Syfte	Studien analyserar och undersöker om tidigare upplevd social isolering vid 12-13 års ålder påverkar risken bland unga vuxna- vuxen medelåldern till att begå självmord.
Urval	Data är taget från SBC som skapades 2004/2005 genom att sammanföra två studier. Den första studien inkluderade alla barn födda 1953 som bodde i centrala Stockholm 1963 = 15117. Den andra studien inkluderade alla individer i Sveriges befolkning som levde och bodde i Sverige under 1980 och/eller 1990. var baserat på algoritmen som jämförde the Stockholm metropolitan study och the Swedish Work and Mortality Database på basis av olika variabler som inkluderades i båda datasets och resulterade i 14 294 personer (2 305 män och 6 989 kvinnor)
Metod	Undersökningen baserar sig på statistik och tidigare litteraturundersökningar från olika databaser och register där man använt sig av algoritmsökning.
Resultat	Författarens slutsats är att självmord i yngre/medel vuxenåldern har ett starkt samband med tidigare upplevd (dokumenterad) ensamhet vid 12-13 års ålder. Även psykisk ohälsa samt sociala problem är överrepresenterade hos dessa individer i yngre vuxenåldern.
Varför skribenterna har tagit med källan	Den här studien är relevant då den beskriver vad ensamhet kan leda till i ett senare skede i livet. Den ger också kunskap om hur man kan förebygga både ensamhet i barndomen och suicidrisken senare i livet.

10. Titel	Ensamhed i befolkningen – forekomst og metodiske overvejelser.
Författare, år, land	Lasgaard, M., Friis, K., 2015, Danmark
Syfte	Att öka kunskapen om ensamhet i den danska befolkningen, bl.a. andel ensamma i olika åldersgrupper och att se om demografiska och sociala faktorer spelar in.
Urval	Undersökningen är baserad på ett representativt slumpmässigt urval bland personer som den 1 januari 2013 enligt befolkningsdatasystemet hade en adress i regionen Midtjylland och var 16 år eller äldre. Urvalet togs från Det Centrale Personregister (dvs Danmarks befolkningsregister), antalet utvalda var 54 300 personer. Frågeformuläret postades och 33 285 personer svarade.
Metod	Datainsamlingen bestod av utskickade frågeformulär, ett svarskuvert och ett följebrev med information om undersökningens syfte och innehåll. Det var möjligt att besvara formuläret i pappersform och via nätet. De som inte svarade på formuläret fick påminnelse sammanlagt tre gånger. Man använde mätverktyget T-ILS för att mäta ensamhet. 1744 svarade bara på en (av totalt 3) frågor och exkluderades från analysen. Man har beaktat ensamhet och kopplingen till kön, ålder, utbildning, sysselsättning, civilstånd och boendeort. Den statistiska analysen var en logistisk regressionsanalys med oddskvot (OR).
Resultat	Ensamhetens U-kurva: Över tid ser andelen ensamma ut som en flack u-kurva. Störst andel ensamma (6,4 %) i gruppen unga (16-29 år) o äldre (80+ år) (5,2 %) och lägre däremellan. Högre andel ensamma bland lågutbildade unga, arbetslösa, sjukpensionerade, medan mindre ensamhet bland gifta/sambon o folk i arbetslivet. Andel ensamma danskar (16 år ->) i snitt knappt 5 %. Det fanns inga stora skillnader mellan könen, utom i åldersgruppen 16-29 år, där unga kvinnor känner sig mera ensamma (7,8 procent) än männen (5 procent).
Varför skribenterna har tagit med källan	Undersökningen tar upp ensamhet under livet och omfattar även detta arbetes målgrupp. Den granskar ensamhet ur ett brett perspektiv, där både demografiska och sociala faktorer finns med.

11. Titel	Aikuisväestön yksinäisyys ja järjestötoimintaan osallistuminen Suomessa – ATH-tutkimuksen tuloksia (<i>Ensamhet hos den vuxna befolkningen och deltagande i föreningsverksamhet i Finland – resultat från ATH-undersökningen.</i>)
-----------	--

Författare, år, land	Toikka, Sini, Vuorjoki, Ona, Koskela, Tuomas, Pentala, Oona, 2015, Finland.
Syfte	Att undersöka ensamhet bland befolkningen med variablerna landskap, åldersgrupper och kön. Dessutom undersökte man ensamhet och deltagande i föreningsverksamhet.
Urval	Material från THL:s undersökning ATH (Alueellinen terveystutkimus) åren 2013-2014, omfattar alla som är minst 20 år. Urvalet n = 69440. Ingen bortfallsanalys och ingen svarsprocent anges i artikeln.
Metod	Enkäten skickades till slumpmässigt utvalda personer vars uppgifter tagits från Befolkningsregistercentralen. Man frågade: Känner du dig ensam? Svartalternativen var fem: aldrig, sällan, ibland, ganska ofta, hela tiden.
Resultat	Andelen ensamma är högst bland unga vuxna (20-29 år), 11,8 procent, sedan sjunker andelen för att igen stiga vid 70 + (10,7 procent). Andelen ensamma unga vuxna kvinnor är större än andelen ensamma unga män (12,5 procent respektive 10,8 procent). På landskapsnivå är andelen ensamma störst i Mellersta Österbotten (11,9 %) och lägst i Österbotten (7,0 %). Ensamma 20-29-åringar är minst aktiva i föreningsverksamhet, (13 procent) varav 4 procent i social- och hälsovårdsföreningar.
Varför skribenterna har tagit med källan	Undersöker ensamhet i befolkningen, inklusive detta arbetes målgrupp.

12. Titel	Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016 KOTT (<i>En hälsoundersökning av högskolestuderande 2016</i>)
Författare, år, land	Kunttu, Kristina, Pesonen, Tommi, Saari, Juhani, 2017, Finland.
Syfte	Att kartlägga det fysiska, psykiska och sociala hälsotillståndet hos högskolestuderande.
Urval	I samplet ingick 10 000 studerande under 35 år (yrkeshögskolor 5004 personer, universitet 4996 personer). Den totala svarsprocenten var 31, männens svarsaktivitet var 22 procent, kvinnornas 39 %.
Metod	En kombinerad webb- och pappersenkät, inbjudan till grundenkäten och totalt fyra påminnelser skickades per e-post. Dessutom skickades en påminnelse som en ny enkät genom att blanketten skickades per post på

	papper. Man hade en fråga: Känner du dig ensam? samt tre svarsalternativ: ja ofta, ja ibland, nej.
Resultat	Resultaten rapporteras i denna publikation som direkta (icke-vägda) fördelningar per åldersgrupp, kön och utbildningssektor. Av de studerande är 6,7 procent ofta ensamma, 42,1 procent ibland, medan 51,1 procent inte kände sig ensamma. Inte stor skillnad mellan könen. På frågan om samtalsstöd svarade var tionde man och 4 procent av kvinnorna att de saknade samtalsstöd.
Varför skribenterna har tagit med källan	Undersökningen berör en del av detta arbetes målgrupp, det vill säga de unga vuxna som studerar vid en högskola, och man frågar om ensamhet samt om samtalsstöd.

13. Titel	The association between social capital and loneliness in different age groups: a population-based study in Western Finland
Författare, år, land	Nyqvist, F., Victor, C.R., Forsman, A.K., Cattan, M.,
Syfte	Undersöka eventuella kopplingar mellan det sociala kapitalet (sociala kontakter, nätverk, förtroende) och upplevd ensamhet inom olika åldersgrupper i västra Finland.
Urval	4618 personer mellan 15-80 år deltog. Uppdelade i fyra olika åldersgrupper. Responserate 46,2 %
Metod	Korssektionell populationsbaserad undersökning, Chi-square tester, Logistisk regressions medell,
Resultat	Av de som svarade att de upplevde ensamhet ”ofta” eller ”ibland” stod de unga vuxna för den högsta andelen (39,5%) de äldre, 65–80 år (27,3%). Låga nivåer av förtroende och samhörighet var sammankopplade med ensamhet i alla åldersgrupper, sammankopplingar mellan ensamhet och socialt kapital kunde konstateras men varierade mellan de olika åldersgrupperna, Och att ha låga nivåer inom det sociala kapitalet samtidigt med lågt förtroende var en riskfaktor för att utveckla ensamhet.
Varför skribenterna har tagit med källan	Det är viktigt att se om sociala kapitalet har påverkan på ensamhet eftersom samhället då torde ha möjlighet kunna förebygga denna sort av ensamhet.

14. Titel	The BBC Loneliness Experiment
Författare, år, land	Qualter Pamela, Victor Christina, Barreto Manuela. 2018, England
Syfte	När inträffar ensamheten och hur den kan upplevas, hur den kan kopplas till ålder, arbetsförmåga, fysisk ensamhet, känslan av ansvar och känna sig diskriminerad.
Urval	50.000 respondenter i åldern 16-99 år
Metod	Undersökning online där respondenterna själva valde att vara med. Svarade på frågor on-line samt skickade inbandningar.
Resultat	De unga vuxna (16-24) var den största gruppen som var ensamast. Personer som upplever diskriminering känner sig ofta ensamma än andra. En tredjedel av alla respondenter känner sig ensamma eller mycket ofta ensamma. Att vara allena är inte samma sak som att känna sig ensam. Personer som ofta känner sig ensamma; skäms ofta över sin ensamhet, har sämre hälsa och har större empati än andra men har i medeltal lägre förtroende för andra, de har oftast flera online-vänner (vänner som man bara känner via sociala medier) än de som inte rapporterade om ensamhet.
Varför skribenterna har tagit med källan	Undersökningen är aktuell och omfattande både gällande antal deltagare och spridning, då även personer som inte bor i England har haft möjlighet att delta. Den kartlägger bland annat personers hälsa och egna upplevelser av ensamhet.

15. Titel	A Meta-Analysis of Interventions to Reduce Loneliness
Författare, år, land	Christopher M. Masi, Hsi-Yuan Chen , Louise C. Hawkey och John T. Cacioppo, 2011, USA
Syfte	Att göra en meta-analys av insatser mot ensamhet.
Urval	En meta-analys av 50 insatser för att minska ensamhet. Insatserna skulle riktas mot ensamhet, grupper, ensamhet skulle mätas kvantitativt, vara original data (inte användas i andra undersökningar).

Metod	Omfattar artiklar eller avhandlingar från år 1970 - 09/2009, på engelska. sökord "loneliness, intervention, treatment, prospective, medication, pharmacology" på databaserna PubMed och PsycINFO.
Resultat	Insatser som inriktas på social kognition (verbal och icke-verbal kommunikation i samspel med andra) har moderat effekt, medan insatser att öka social kompetens, ge socialt stöd eller öka möjligheter till social kontakt hade liten effekt. Invändning: Bara fyra undersökningar om insatser för bättre social kognition, d.v.s. ett litet underlag.
Varför skribenterna har tagit med källan	Denna artikel hör ihop med detta arbetes kartläggning av verksamhetsformer, i artikeln har granskats effekten av olika insatser för att minska ensamhet.

Kartläggning av verksamheter i Helsingfors

Organisation	Unginfo Luckan
Målgrupp	Ålder 13–29 år. Svenskspråkig verksamhet för unga och unga vuxna i Helsingfors
Innehåll	<p>Ordnar stödchatt för unga 13–29 år med namnet Ärligt talat. På chatten finns psykolog och handledare. Varannan måndag och tisdag erbjuds en öppen gruppchatt i samband med olika gästexperter.</p> <p>På Luckans hemsida finns en kunskapsbank tillgängligt för unga och unga vuxna, där finns det information om saker som rör studier, arbete, boende, fritid, studier och välmående. Unginfo erbjuder kostnadsfri face to face handledning i frågor som gäller studier, arbete, fritid och andra frågor. Handledning ges på plats men också via telefon eller e-post. Det som diskuteras under en handledning är konfidentiellt mellan individen och handledaren. På hemsidan också en privatchatt där man kan chatta med handledare</p> <p>Det ordnas även cirkelprogrammet som går ut på att lära känna nya människor. Varje Cirkelgrupp består av fyra för varandra okända personer, varav en är värd och bjuder in till gemenskap. Värderna kan t.ex. föreslå matlagning i sitt hem eller eftermiddagskaffe på stan. Åldersgräns: minst 18 år.</p>
Intervention	Socialt online-forum med rådgivning, samtal och handledning både enskilt och i grupp. samtal på plats och kamratstöd.
Målsättning	Ge möjlighet till samtal och stöd och öka möjlighet till sociala kontakter.

Kontakt	<p>Chatt: https://arligttalat.fi/ Chatten är öppen må, ti, och tor. kl. 19-22.</p> <p>Cirkelprogrammet: https://cirkeln.luckan.fi/</p> <p>Måndagar, kl. 12 – 17: Drop-in handledning, adress: Fredriksgatan 48, Helsingfors Tisdagar, kl. 12 – 17: Drop-in handledning adress: Georgsgatan 27, Helsingfors.</p> <p>Övriga dagar behövs tidsbeställning.</p> <p>Hemsida: https://unginfo.fi/</p>
---------	---

Organisation	Helsingfors Mission
Målgrupp	Ålder 12–29 år. Svenskspråkig verksamhet för unga och unga vuxna i Helsingfors
Innehåll	<p>Krishjälp både på plats och genom jourtelefon. Möjlighet till avgiftsfritt samtalsstöd, för besöken behövs ingen remiss eller diagnos. Samtal erbjuds individuellt, i par, för familj eller för övriga nätverk. Besökaren/besökarna har möjlighet att vara anonym.</p> <p>Gruppverksamhet erbjuds i egna lokaler eller på andra ställen, ex i skolor eller på vid olika ungdomslokaler. Helsingfors mission erbjuder också stödpersoner, de frivilliga stödpersonerna är utbildade för uppgiften och har tystnadsplikt.</p> <p>Skolsamarbeten görs med högstadier, gymnasier, yrkesskolor och högskolor med bl.a. morgonsamlingar, må bra-lektioner samt stresshanterings balans i vardagen.</p>
Intervention	Rådgivning, samtal och handledning enskilt och i grupp, gruppverksamhet och stödpersonsverksamhet.

Målsättning	Ge möjlighet till samtal och stöd samt öka möjlighet till sociala kontakter och minska ensamhet och utslagning hos personer i samhället.
Kontakt	Hemsida: https://www.helsingforsmission.fi/helsingforsmission Adress: Albertsgatan 33, 00180 Helsingfors Jourtelefon 045 341 0574, måndagar kl. 9.00-11.00 Tisdagar, onsdagar och torsdagar kl. 9.00–12.00

Organisation	Sveps
Målgrupp	Ålder: 16–28 år. Svenskspråkig verksamhet för unga och unga vuxna i Helsingfors
Innehåll	Sveps erbjuder fyra olika verksamheter; uppsökande ungdomsarbete, startträning, arbetsträning och jobbcoaching. Starten är en grupp för unga som är utan jobb och studieplats eller unga som behöver ett avbrott från studierna. Starten träffas tre dagar i veckan och gruppen tränar på att vara i grupp, att bygga upp självkänslan och att få livet i balans. Starten koncentrerar sig också på ungdomarnas styrkor och möjligheter. Vid starten har man möjlighet till individuell handledning. Ungdomsverkstaden NonStop erbjuder hjälp med att fundera på nästa steg i livet. Verksamheten har öppet fem dagar i veckan. Målet är att efter en tid skall den unga ha mera kontroll över sitt liv och vara mera självständig.

	Jobbcoachning hjälper bl.a. med kartläggning av olika branscher och arbetsuppgifter som passar den unga samt hjälper den unga med CV och arbetsansökning samt gör förberedelser inför intervjuer på arbetsplatser. Det finns även möjlighet att gå kursen arbetslivets spelregler.
Intervention	Uppsökande ungdomsverksamhet, ungdomsverkstad, individuell handledning, gruppverksamhet och arbetsträning
Målsättning	Förbättra svenskspråkiga ungas möjligheter till studier och arbete och att motarbeta skol- och studietrötthet. Förbättra ungdomarnas välmående samt att motarbeta marginalisering och risk för utanförskap.
Kontakt	Hemsida: www.sveps.fi/ Adress: Georgsgatan 18, 00120 Helsingfors Ingång via portgång 16 våning 3 och 4

Organisation	Finlands Röda Korset
Målgrupp	Ålder: ungdomar, unga vuxna, vuxna och seniorer. Svenskspråkig verksamhet i Helsingfors och Nylands distrikt.
Innehåll	Frivilliga inom Röda Korset vän förmedling erbjuder personligt stöd och samtal till ensamma i olika livssituationer. Med hjälp av en frivillig inom verksamheten kan man göra t.ex. olika aktiviteter, cafébesök, motionera eller laga mat tillsammans.
Intervention	Kamratstöd
Målsättning	Möjlighet till sociala kontakter och att tillsammans utföra olika aktiviteter.

Kontakt	Hemsida: https://www.rodakorset.fi/sok-stod-och-hjalp/hjalp-i-ensamheten
---------	--

Organisation	Folkhälsan
Målgrupp	Ålder: 16–20 år. Svenskspråkig verksamhet för unga och unga vuxna i Helsingfors
Innehåll	Rennox verksamheten är kamratsstödsgrupper för unga gällande stresshantering och återhämtning. Verksamheten består av 9 träffar i små grupper och den leds av två utbildade gruppledare. Folkhälsans ungdomsmottagning i Helsingfors erbjuder samtalsstöd för unga vuxna. Verksamheten når unga som ofta upplevt ensamhet eller andra utmaningar.
Intervention	Samtalsstöd, kamratsstödsgrupper
Målsättning	Ge möjlighet till samtal och stöd och öka möjlighet till sociala kontakter.
Kontakt	Hemsida: https://www.folkhalsan.fi/

Organisation	Petrus församling
Målgrupp	Ålder: Unga vuxna samt vuxna. Svenskspråkig verksamhet för unga och vuxna i Helsingfors.

Innehåll	<p>Församlingen har tre olika körer för att bidra till gemenskap. Vokalensemble för dem som sjungit tidigare i kör och Vesperkören/ Lovsångsgruppen som är verksamheter med lågtröskel.</p> <p>Andra verksamheter som kan bidra till gemenskap är samtalsgrupp för unga män som samlas en gång i månaden på måndagar och Petra-frukost till kvinnor i alla åldrar som infaller två gånger under våren 2019 samt Dags café två gånger i månaden. Petrus församling har också hemgruppverksamhet, hemgruppen har plats för alla och bidrar till gemenskap med lågtröskel. Hemgruppen kan samlas hemma hos någon eller t.ex. på ett café. Församlingen har även tre diakoniarbetare som går att nå via telefon.</p> <p>Församlingarna har en gemensam samtalstjänst som heter Bli inte ensam, Samtalstjänsten dejourerar varje kväll och man kan även skriva till nätjouren eller brevjouren. Kyrkans chatt dejourerar måndag till torsdag.</p>
Intervention	Gemenskapsgrupper, samtalsstöd, samtalsjour och chattjour
Målsättning	Ge möjlighet till samtal och stöd och öka möjlighet till sociala kontakter.
Kontakt	<p>Hemsida: https://www.helsinginseurakunnat.fi/sv/index/petrusforsamling.html.stx</p> <p>Adress: Haga Prästgårdsväg 2, 00320 Helsingfors</p> <p>Bli inte ensam kontakt: https://www.samtalstjanst.fi/</p> <p>Samtalsjour varje kväll kl.20.00-24.00 Telefonnummer: 01019-0072</p> <p>Handskrivna brev till Kyrkans brevjour, PB 210, 00131 Helsingfors.</p>

	Kyrkans chatt dejourerar måndag till torsdag kl. 18-20.00
--	---

Organisation	Johannes församling
Målgrupp	Ålder: Ungdomar och unga vuxna samt vuxna. Svenskspråkig verksamhet för unga och vuxna i Helsingfors
Innehåll	<p>Johannes församling har en studentpräst som finns tillgänglig på alla läroinrättningar i Helsingfors vid olika tillfällen. Centralt för verksamheten är människomöten - personliga samtal, i grupper och i campusens matsalar och korridorer. Studentprästen har ett eget instagram konto. Församlingen har också en egen Facebook sida, med att följa församlingen via sociala medier får man lätt information om olika evenemang och projekt som pågår.</p> <p>Verksamheten Unga vuxnas råd ordnar olika program och jobbar med att få involverad unga i olika verksamheter. Gruppens mål är att lyssna vad de unga vuxnas behov är och sedan tillgodose de behov som behövs.</p> <p>Diakoniarbetarna erbjuder samtalsstöd, telefonjour och chattjour. Det finns möjlighet att delta i veckolunch som ordnas en gång i veckan och gruppverksamhet i form av Cable-metoden, gruppen stärker gemenskap och aktivt deltagande.</p> <p>Församlingen har ett mångsidigt andligt liv för människor i alla åldrar. Gudstjänster, högmässor, bönegrupper samt möjlighet varje vecka till Kristen meditation och under året till andliga retreatar. Det ordnas också läger och resor. Med att delta i olika evenemang har man möjlighet att lära känna nya människor och får nya erfarenheter.</p>

	Församlingarna har en gemensam samtalstjänst som heter Bli inte ensam, Samtalstjänsten dejourerar varje kväll och man kan även skriva till nätjouren eller brevjouren. Kyrkans chatt dejourerar måndag till torsdag.
Intervention	Samtalsstöd, gemenskapsgrupper, läger, telefonjour och chattjour
Målsättning	Ge möjlighet till samtal och stöd och öka möjlighet till sociala kontakter samt stärka sociala färdigheter. Stöda de unga vuxna på läroanstalternas campus både individuellt och i grupp.
Kontakt	<p>Hemsida: https://www.helsinginseurakunnat.fi/sv/index/johannesforsamling.html.stx</p> <p>Instagram: studentprasten</p> <p>Facebook: https://www.facebook.com/johannesforsamling/</p> <p>Telefonjour varje kväll kl. 20-23. Tel. 0400 22 11 90</p> <p>Veckolunch varje fredag kl.12.15</p> <p>Adress: Högbergsgatan 10, gatunivå, 0012 Helsingfors</p> <p>Bli inte ensam kontakt: https://www.samtalstjanst.fi/</p> <p>Samtalsjour varje kväll kl.20.00-24.00 Telefonnummer:01019-0072</p> <p>Handskrivna brev till Kyrkans brevjour, PB 210, 00131 Helsingfors.</p> <p>Kyrkans chatt dejourerar måndag till torsdag kl 18-20.00</p>

Organisation	Matteus församling
Målgrupp	Ålder: Ungdomar och unga vuxna samt vuxna. Svenskspråkig verksamhet för unga och vuxna i Helsingfors
Innehåll	<p>Diakonin erbjuder samtalsstöd men även hjälp med socialtjänstens och kelas papper och i vissa fall även med ekonomiskt bistånd. Diakonin kan även hjälpa med andra praktiska saker som kan vara utmanande för en ensam person.</p> <p>Andra verksamheter som finns som kan bidra till gemenskap är ex körsång. Det finns olika lågtröskelkörer i Matteus församling bland annat VårTon och Matteus Voice. Det ordnas också en samtalskväll i månaden för vuxna som kallas mattropat. Det finns även möjlighet att vara med i frivilligt arbete vilket kan hjälpa människor att komma ut ur isolering och ensamhet.</p> <p>Verksamheter som ordnas är gudstjänster, högmässor och kvällsmässor. I anslutning till gudstjänsterna finns det servering där man har möjlighet att umgås med andra. Tanken är att församlingen skal vara en gemenskap och en möjlighet att komma ur ensamhet och isolering.</p> <p>Församlingarna har en gemensam samtalstjänst som heter Bli inte ensam, Samtalstjänsten dejourerar varje kväll och man kan även skriva till nätjouren eller brevjouren. Kyrkans chatt dejourerar måndag till torsdag.</p>
Intervention	Samtalsstöd, gemenskapsgrupper, chattjour och samtalsjour
Målsättning	Ge möjlighet till samtal och stöd. Öka möjlighet till sociala kontakter och gemenskap.
Kontakt	<p>Hemsida: https://www.helsinginseurakunnat.fi/sv/index/matteusforsamling.html.stx</p> <p>Adress: Åbohusvägen 3, 00900 Helsingfors</p>

Bli inte ensam kontakt:<https://www.samtalstjanst.fi/>

Samtalsjour varje kväll kl.20.00-24.00 Telefonnummer:01019-0072

Handskrivna brev till Kyrkans brevjour, PB 210, 00131 Helsingfors.

Kyrkans chatt dejourerar måndag till torsdag kl 18-20.00

Intervjufrågor

Hej!

Vi är fem socionomstuderande från Novia i Åbo som gör examensarbete om ensamma unga vuxna i åldern 18 - 28 år. Vi gör en kartläggning om befintlig svenskspråkig verksamhet för ensamma i Helsingfors. Vad erbjuder ni för verksamhet? Ni får gärna tipsa om andra verksamhetsformer ni vet om.

Mvh

Jessica Kakko, socionomstuderande, Novia, Åbo.