

FORSKNINGSRAPPORT

Gemenskap, Ensamhet och Existentiell hälsa i ö- samhällen

Margareta Bohlin och Ros-Marie Hellén



SKÄRGÅRDARNAS RIKSFÖRBUND



Förord

Denna rapport är resultatet av ett samverkansprojekt mellan Skärgårdarnas Riksförbund och Göteborgs universitet med syfte att fördjupa kunskapen om gemenskap, ensamhet och existentiell hälsa i svenska ö-samhällen. Projektet har genomförts med stöd från Folkhälsomyndigheten och har vuxit fram i dialog med människor som lever och verkar i ö-miljöer.

Öar rymmer särskilda livsvillkor. Närheten mellan människor kan skapa stark gemenskap och mening, samtidigt som geografisk avskildhet och strukturella begränsningar kan påverka trygghet och framtidstro. I denna rapport undersöks hur dessa dimensioner samspelar och hur existentiell hälsa formas i relation till plats, gemenskap och samhällsstruktur.

Projektet har genomförts i nära samverkan mellan akademi och civilsamhälle. Skärgårdarnas Riksförbund har bidragit med lokal förankring och kunskap om ö-samhällens villkor. Göteborgs universitet har ansvarat för den vetenskapliga analysen. Inom ramen för projektet har även VR-filmen *ISOLA – ösamheten* producerats i samarbete med Studio Jox. Filmen har möjliggjorts genom stöd från Göteborgs stad och Lindholmen Film & TV och utgör en del av projektets kunskapsmobilisering.

Vi vill rikta ett varmt tack till alla deltagare som delat med sig av sina erfarenheter och reflektioner. Utan deras generositet hade denna rapport inte varit möjlig. Vi vill också tacka våra finansiärer och samarbetspartners för förtroende och stöd.

Förhoppningen är att rapporten ska bidra till fördjupad förståelse av ensamhet och gemenskap ur ett existentiellt perspektiv och samtidigt stärka arbetet för jämlik hälsa i geografiskt särskilda miljöer.

Göteborg 2026-03-03

Margareta Bohlin

Docent i psykologi och styrelseledamot

**Skärgårdarnas Riksförbund
Psykologiska Institutionen
Göteborgs universitet**

Innehållsförteckning

Sammanfattning	5
Studiens syfte och utgångspunkt	5
Gemenskap, ensamhet och isolering i ö-samhällen	5
Ösamhet och existentiell hälsa	6
Implikationer för folkhälsa och samhällsplanering	6
Kunskapsmobilisering och projektets bidrag	7
Summary	7
Purpose and point of departure	7
Community, loneliness and isolation in island societies	7
Ösamhet and existential health	8
Implications for public health and planning	8
Knowledge mobilisation and project contribution	9
Sammanställning av litteraturen	10
Existentiell hälsa	11
Gemenskap i ö-samhällen	14
Ensamhet och social isolering	17
Teoretiska perspektiv	20
Projektets syfte och frågeställningar	23
Syfte	23
Frågeställningar	24
Så utfördes studierna i projektet	24
Metod	24
Resultat	28
Individuella intervjuer	28
Resultat Rundabordssamtal	37
Syntes av individuella intervjuer och rundabordssamtal	46
ISOLA – Ösamheten: Immersiv gestaltning	48
Diskussion	50
Existentiell hälsa som analytisk kärna	50
Gemenskap som existentiell resurs	50

Ensamhet: subjektiv och existentiell	50
Isolering och ontologisk trygghet	51
Ösamhet – en form av existential islandness	51
Folkhälsopolitiska implikationer	52
Ö-forskning, strukturell osynlighet och existentiell rättvisa	52
Sammanfattande syntes	53
Metoddiskussion.....	54
Vidare forskning.....	55
Slutsats.....	56
Policyimplikationer och rekommendationer.....	57
Projektets betydelse och kunskapsmobilisering	59
Referenslista.....	61

Sammanfattning

Studiens syfte och utgångspunkt

Denna rapport undersöker hur gemenskap, ensamhet och isolering erfaras och förstås i svenska ö- och insjösamhällen, med existentiell hälsa som analytisk ram. Studien bygger på kvalitativa intervjuer och rundabordssamtal med personer som lever i ö-samhällen utan fast landförbindelse. Syftet har varit att fördjupa förståelsen av hur vardagsliv, sociala relationer, geografiska villkor och samhälleliga strukturer samverkar i människors upplevelser av tillhörighet, mening, utsatthet och framtidstro.

Rapportens utgångspunkt är att ensamhet och gemenskap inte kan förstås enbart som individuella eller psykologiska fenomen. I stället formas de i samspelet mellan relationella erfarenheter, platsbundna livsvillkor och institutionella förutsättningar såsom transporter, vårdtillgång, service och social infrastruktur. Ö- och insjösamhällen utgör därmed särskilt tydliga kontexter för att analysera hur social närhet och strukturella villkor tillsammans påverkar människors möjligheter att leva meningsfulla liv.

Som en del av projektet har även tidigare forskning om ensamhet, gemenskap och öars sociala villkor analyserats. Denna forskning visar att små ö-samhällen ofta kännetecknas av starka sociala nätverk, hög grad av ömsesidighet och ett omfattande civilsamhällesengagemang.

Samtidigt kan den begränsade anonymiteten och de täta sociala relationerna innebära social exponering och tydliga normer för deltagande. Inom island studies har det länge betonats att insularitet inte enbart är en geografisk egenskap utan också skapar särskilda sociala och institutionella villkor. Forskning om ensamhet och folkhälsa visar dessutom att social isolering och bristande tillhörighet kan få betydande konsekvenser för både psykisk och fysisk hälsa.

Gemenskap, ensamhet och isolering i ö-samhällen

Ett centralt resultat är att gemenskap framträder som en avgörande resurs för människors existentiella hälsa. Att vara delaktig, behövd och erkänd i ett sammanhang beskrivs som livsbärande. Gemenskap ger struktur och kontinuitet i vardagen och bidrar till känslor av trygghet, mening och tillhörighet. I små samhällen där människor ofta möts i flera roller samtidigt kan gemenskapen skapa en stark upplevelse av ömsesidighet och ansvar. Samtidigt visar rapporten att gemenskap inte är entydigt inkluderande. Den kan också vara normativ, krävande och exponerande. Täta sociala nätverk kan innebära social kontroll, begränsad anonymitet och svårigheter att stå utanför gemenskapens förväntningar. Den som inte upplever sig erkänd eller inkluderad riskerar att känna ensamhet trots närhet till andra människor.

Rapporten visar också att ensamhet i ö-kontext sällan handlar enbart om fysisk avskildhet. Snarare framträder ensamhet som en subjektiv erfarenhet av bristande erkännande, delaktighet eller mening. Samtidigt gör studien en viktig åtskillnad mellan självvald och ofrivillig ensamhet. Självvald ensamhet kan upplevas som återhämtande och

meningsskapande, medan ofrivillig ensamhet är kopplad till bristande tillhörighet och minskad framtidstro.

Isolering i ö- och insjösamhällen framträder både som ett geografiskt och ett strukturellt fenomen. Avstånd, väderberoende transporter, begränsad service och osäker tillgång till vård påverkar inte bara människors praktiska livsvillkor utan också deras upplevelse av trygghet och framtidsorientering. Stabil infrastruktur framträder därmed inte enbart som en teknisk eller administrativ fråga utan också som en viktig förutsättning för ett tryggt och meningsfullt vardagsliv.

Rapporten visar vidare att säsongsvariation är en central del av ö-samhällellas livsvillkor. Under delar av året ökar befolkningen och den sociala aktiviteten, medan andra perioder präglas av minskad service och färre mötesplatser. I vissa sammanhang kan denna säsongsdynamik också skapa ökat tryck på transporter, service och bostadsmarknad, vilket i förlängningen kan påverka möjligheterna till permanent bosättning.

Ösamhet och existentiell hälsa

Ett analytiskt bidrag i rapporten är användningen av begreppet ösamhet. I denna rapport används begreppet som ett sätt att synliggöra hur gemenskap, ensamhet och isolering samexisterar i geografiskt avgränsade ö- och insjösamhällen. Begreppet kan förstås som ett försök att fånga en existentiell dimension av de livsvillkor som inom island studies ofta diskuteras under begreppet islandness.

Ösamhet synliggör den dubbelhet som präglar livet i dessa samhällen. Närhet kan skapa tillhörighet, stöd och mening men också social exponering och begränsningar. På motsvarande sätt kan avskildhet upplevas både som frihet och som sårbarhet när samhälleliga strukturer är svaga. Livet i ö-samhällen framträder därmed inte enbart som idylliskt eller marginaliserat utan som en komplex balans mellan gemenskap och isolering.

Studien visar att existentiell hälsa i dessa sammanhang är relationell, platsbunden och strukturellt situerad. Den formas inte enbart av individens inre resurser utan också av möjligheten att leva i sammanhang där det finns erkännande, social delaktighet, fungerande infrastruktur och framtidstro.

Implikationer för folkhälsa och samhällsplanering

Rapporten har tydliga implikationer för folkhälsa och samhällsplanering. Resultaten visar att arbete mot ofrivillig ensamhet inte kan begränsas till individinriktade insatser eller sociala aktiviteter. För att främja gemenskap och existentiell hälsa krävs också strukturella åtgärder. Transportinfrastruktur, vårdtillgänglighet, lokala mötesplatser och långsiktigt stöd till social infrastruktur framträder som centrala förutsättningar för jämlik hälsa. Rapporten aktualiserar också behovet av att erkänna ö- och insjösamhällellas särskilda villkor i nationell policy. Frågor om transport, vård och social infrastruktur framträder därmed inte enbart som regionalpolitiska frågor utan också som frågor om jämlik hälsa och samhällelig rättvisa.

Kunskapsmobilisering och projektets bidrag

Som en del av projektet producerades VR-filmen ISOLA – ösamheten. Filmen utgör inte analysdata men fungerar som en form av forskningsbaserad kunskapsmobilisering. Genom immersiv gestaltning kan erfarenheter av ensamhet, gemenskap och ö-livets dubbelhet kommuniceras på ett sätt som går utöver statistik och abstrakta begrepp.

Sammantaget visar rapporten att gemenskap, ensamhet och isolering i ö- och insjösamhällen måste förstås som sammanflätade erfarenheter där relationer, plats och samhälleliga villkor samverkar.

Summary

Purpose and point of departure

This report examines how community, loneliness and isolation are experienced and understood in Swedish island and lake island communities, using existential health as an analytical framework. The study is based on qualitative interviews and roundtable discussions with people living on islands without fixed mainland connections. The aim has been to deepen the understanding of how everyday life, social relations, geographical conditions and societal structures interact in shaping people's experiences of belonging, meaning, vulnerability and future orientation.

The report is based on the premise that loneliness and community cannot be understood solely as individual or psychological phenomena. Instead, they emerge through the interaction between relational experiences, place-based living conditions and institutional factors such as transport systems, healthcare access, services and social infrastructure. Island and lake island communities therefore provide particularly revealing contexts for analysing how social proximity and structural conditions together shape people's opportunities to live meaningful lives.

As part of the project, previous research on loneliness, community and the social conditions of islands have also been reviewed. This research shows that small island communities are often characterised by strong social networks, high levels of reciprocity and active civil society engagement. At the same time, limited anonymity and dense social relations may create social exposure and normative expectations. Within island studies it has long been emphasised that insularity is not only a geographical condition but also produces particular social and institutional dynamics. Research on loneliness and public health further demonstrates that social isolation and lack of belonging can have significant consequences for both mental and physical health.

Community, loneliness and isolation in island societies

A central finding of the study is that community emerges as a crucial resource for existential well-being. Being recognised, needed and involved in a social context is described as life-sustaining. Community provides structure and continuity in everyday life and contributes to feelings of safety, meaning and belonging.

At the same time, the report shows that community is not unambiguously inclusive. Dense social networks may involve social control, limited anonymity and strong expectations of participation. Individuals who do not feel recognised or included may therefore experience loneliness despite physical proximity to others.

Loneliness in island contexts rarely concerns physical isolation alone. Rather, it emerges as a subjective experience of lacking recognition, participation or meaning. The study also highlights an important distinction between voluntary and involuntary loneliness. Voluntary solitude may be experienced as restorative and meaningful, while involuntary loneliness is associated with lack of belonging and reduced future orientation.

Isolation in island and lake island communities appears both as a geographical and structural phenomenon. Distances, weather-dependent transport, limited services and uncertain access to healthcare influence not only practical living conditions but also people's sense of security and future orientation. Stable infrastructure therefore appears not only as a technical or administrative matter but also as a prerequisite for a secure and meaningful everyday life.

Seasonal variation is also a defining feature of many island communities. During certain periods the population and social activity increase, while other periods are characterised by reduced services and fewer meeting places. In some contexts, these seasonal dynamics may also place pressure on transport systems, services and housing markets, potentially affecting opportunities for permanent settlement.

Ösamhet and existential health

An analytical contribution of the report is the concept of ösamhet. In this study the concept is used to highlight how community, loneliness and isolation coexist in geographically bounded island societies. It can be understood as an attempt to capture an existential dimension of the living conditions that island studies often discuss under the concept of islandness.

Ösamhet highlights the ambivalence that characterises life in island societies. Proximity can create belonging, support and meaning, but also social exposure and constraint. Similarly, separation from the mainland may provide a sense of freedom while also creating vulnerability when societal structures are fragile.

The findings suggest that existential health in these contexts is relational, place-based and structurally situated. It is shaped not only by individual psychological resources but also by the possibility of living in environments characterised by recognition, social participation, reliable infrastructure and a reasonable sense of future stability.

Implications for public health and planning

The report has clear implications for public health policy and societal planning. Efforts to address involuntary loneliness cannot rely solely on individual-level interventions or social activities. Structural conditions are also crucial.

Transport infrastructure, access to healthcare, local meeting places and sustained support for social infrastructure emerge as key factors for equitable health. The report therefore highlights the importance of recognising the specific conditions of island communities in national policy and planning.

Knowledge mobilisation and project contribution

As part of the project, the VR film *ISOLA – ösamheten* was produced as a form of research-based knowledge mobilisation. While the film does not constitute empirical data, it communicates experiences of community, loneliness and island life through immersive storytelling.

Taken together, the report shows that community, loneliness and isolation in island and lake island societies must be understood as intertwined experiences shaped by relationships, place and societal structures.

Sammanställning av litteraturen

Öar är inte enbart geografiskt avgränsade platser, utan sociala, kulturella och institutionella livsrum där vardagslivets villkor formas av insularitet, beroende av transporter, säsongsvariationer och ofta begränsad tillgång till samhällsservice. Internationell ö-forskning, samlad inom det tvärvetenskapliga fältet *island studies*, har visat att öar utgör särskilt tydliga kontexter för att studera hur samhälleliga förändringar, demografiska skiften och välfärdsfrågor påverkar människors vardagsliv, relationer och framtidsorientering (Baldacchino, 2006, 2012; Foley et al., 2023). I denna forskning förstås öar ofta som platser där både resurser och sårbarheter blir synliga i koncentrerad form, vilket gör dem särskilt relevanta för studier av gemenskap, ensamhet och existentiell hälsa. Flera studier har också visat att ö-samhällen fungerar som tydliga kontexter för att analysera social hållbarhet och lokala institutioners betydelse för gemenskap och samhällsutveckling (Bohlin & Bohlin, 2026).

I svensk kontext har ö-forskningen under senare år stärkts genom kartläggningar som visar att Sverige är ett av världens mest ö-rika länder, med ett stort antal permanent bebodda öar utan fast landförbindelse. Samtidigt pekar forskningen på att öars institutionella villkor ofta präglas av en strukturell underordning i relation till fastlandsbaserade kommuner och regioner, samt avsaknad av en sammanhållen ö- och skärgårdspolitik. Detta får konsekvenser för centrala livsvillkor såsom transporter, vård, skola och tillgång till samhällsservice, och bidrar till ojämlika förutsättningar i vardagslivet (Rytönen et al., 2024).

I svenska ö-samhällen spelar lokala institutioner och civilsamhälle ofta en central roll i att hantera dessa villkor och skapa förutsättningar för social hållbarhet (Bohlin & Bohlin, 2026). Samtida ö-forskning betonar att öars villkor inte enbart kan förstås genom strukturella indikatorer, utan behöver analyseras utifrån hur människor själva erfar och tolkar sina livssammanhang. Platsbunden identitet, naturanknytning och kontinuitet i sociala relationer framstår ofta som centrala resurser som bidrar till trygghet, mening och tillhörighet.

Samtidigt visar praktisknära studier från svenska ö-samhällen att dessa kvaliteter samexisterar med oro kopplad till bostadsförsörjning, säsongsvariationer, generationsväxling och framtida kontinuitet. Hållbarhet framträder därmed inte enbart som en fråga om ekonomi och infrastruktur, utan som ett relationellt och existentiellt fenomen, nära sammanvävt med gemenskap, vardagsliv och människors relation till platsen över tid (Bohlin & Bohlin, 2026; Baldacchino, 2006).

Forskning om *islandness* visar vidare hur öars geografiska avgränsning, beroende av externa beslut och täta sociala relationer formar vardagsliv, identitet och sociala normer. Denna platsbundna tillhörighet kan skapa stark samhörighet, ömsesidigt ansvar och informella stödstrukturer, men kan också bidra till social kontroll, begränsad anonymitet och svårigheter att stå utanför gemenskapen (Matheson et al., 2024; Waite, 2024). Gemenskap på öar framträder därmed som ett relationellt fenomen som både kan stärka och utmana människors välbefinnande.

Mot denna bakgrund blir ensamhet och social isolering särskilt angelägna att studera i ö- och landsbygdskontexter. Ensamhet definieras i forskningen som en subjektiv upplevelse av

bristande social eller emotionell närhet, medan social isolering avser ett mer objektivt tillstånd av få kontakter eller låg social delaktighet (Perlman & Peplau, 1981; Holt-Lunstad et al., 2015). I små och geografiskt avgränsade samhällen kan begränsad rörlighet, väderberoende transporter och nedlagda mötesplatser förstärka isolering även där den sociala sammanhållningen är stark. Forskning visar att ensamhet i sådana sammanhang ofta handlar mindre om fysisk ensamhet och mer om upplevelser av att stå utanför gemenskapens sociala mönster och erkännande (Hay, 2006; Keating et al., 2013; Skinner et al., 2014).

Slutligen binder begreppet existentiell hälsa samman dessa teman genom att rikta fokus mot mening, sammanhang, värde, tillhörighet och relation till framtiden. Inom Världshälsoorganisationens arbete med livskvalitet har existentiella dimensioner länge inkluderats, bland annat genom WHOQOL-SRPB-modulen (World Health Organization, 1998). I Sverige har existentiell hälsa under senare år fått en tydligare folkhälsopolitisk förankring genom regeringens uppdrag till Folkhälsomyndigheten att utveckla området och integrera existentiella perspektiv i befintliga verksamheter och strukturer (Folkhälsomyndigheten, 2024; 2025; Regeringskansliet, 2024). I en ö-kontext blir dessa perspektiv särskilt relevanta, eftersom vardagslivets villkor ofta tydliggör hur gemenskap, ensamhet och framtidsorientering samverkar i människors liv.

Sammantaget pekar forskningen mot behovet av analyser där gemenskap, ensamhet och existentiell hälsa förstås som ömsesidigt sammanflätade fenomen. Dessa erfarenheter formas i spänningsfältet mellan närhet och begränsning, lokalt engagemang och institutionella ramar. Mot denna bakgrund behandlar de följande avsnitten först existentiell hälsa som begrepp och forskningsfält, därefter forskning om gemenskap i ö- och småsamhällen samt studier om ensamhet och social isolering i landsbygds- och ö-kontexter.

Existentiell hälsa

Begrepp och avgränsningar

Existentiell hälsa används i dag som ett samlingsbegrepp för dimensioner av välbefinnande som rör människors upplevelser av mening, sammanhang, värde, identitet, tillhörighet och riktning i livet. Det handlar om hur människor orienterar sig existentiellt i vardagen, hur de tolkar och integrerar livshändelser, och hur de kan leva med grundläggande livsvillkor som osäkerhet, förlust, ensamhet, begränsningar och dödlighet. I detta perspektiv är hälsa inte enbart frånvaro av symtom eller funktionsnedsättning, utan också närvaro av livsbärande resurser såsom hopp, begriplighet och meningsfullhet.

Samtidigt är existentiell hälsa ett begrepp med överlappande traditioner och varierande operationaliseringar, vilket gör att det saknar en helt entydig definition. Just denna öppenhet har dock bidragit till att begreppet fått ökad relevans i både forskning och policy, som ett svar på att traditionella hälsomått riskerar att missa det människor själva ofta beskriver som avgörande för livskvalitet och långsiktig motståndskraft (Folkhälsomyndigheten, 2024; 2025).

Det är samtidigt viktigt att analytiskt skilja existentiell hälsa från närliggande begrepp. Existentiell hälsa är inte synonymt med positiv affekt, livstillfredsställelse eller allmänt psykiskt välbefinnande. En individ kan uppleva existentiell hälsa även i närvaro av sorg, oro eller livskris, om dessa erfarenheter kan integreras i en meningsfull helhet. Begreppet är inte heller liktydigt med religiös tro eller spiritualitet, även om sådana dimensioner kan utgöra resurser för vissa individer.

Vidare bör existentiell hälsa inte reduceras till copingförmåga eller individuell anpassning till svåra omständigheter. En alltför individualiserad tolkning riskerar att osynliggöra strukturella villkor som påverkar människors möjligheter till mening, framtidstro och tillhörighet. Existentiell hälsa kan därför förstås som en distinkt dimension av hälsa som rör människors upplevelse av riktning, värde och sammanhang i livet, men som samtidigt formas i relation till sociala och materiella livsvillkor.

Existentiell hälsa i forskning och folkhälsopolitik

I Sverige har existentiell hälsa under senare år fått en tydlig folkhälsopolitisk förankring. Regeringen gav Folkhälsomyndigheten i uppdrag att vidareutveckla arbetet med existentiell hälsa inom folkhälsopolitiken, bland annat genom att stärka begreppslig tydlighet, kartlägga kunskapsläge och analysera hur existentiella perspektiv kan bidra till jämlik hälsa och psykiskt välbefinnande (Regeringskansliet, 2024).

I Folkhälsomyndighetens redovisningar betonas att existentiell hälsa inte bör förstås som ett avgränsat "tilläggsområde", utan som ett perspektiv som kan integreras i vård, socialt arbete och andra välfärds- och civilsamhällesarenor. Det existentiella finns ofta redan närvarande i sådana sammanhang, men saknar ibland språk, strukturer och systematik (Folkhälsomyndigheten, 2024; 2025).

Detta har särskild betydelse i sammanhang där psykisk ohälsa, beroendeproblematik, ensamhet eller social utsatthet är framträdande, eftersom dessa livssituationer ofta aktualiserar existentiella frågor om värdighet, tillhörighet, framtidstro och livsriktning. Internationellt har existentiella dimensioner länge funnits i ansatser att mäta livskvalitet och hälsa. Ett centralt exempel är Världshälsoorganisationens WHOQOL-ramverk, där spiritualitet, religiöshet och personliga övertygelser (SRPB) utvecklades för att fånga aspekter som mening, hopp, inre frid och existentiell orientering som relevanta komponenter i livskvalitet (World Health Organization, 2012).

Under senare år har WHO även betonat sociala och relationella dimensioner av hälsa som samhällsutmaningar snarare än individuella brister. Inrättandet av en global kommission med fokus på social samhörighet och ensamhet speglar denna utveckling, där social och existentiell sårbarhet förstås som nära kopplade till folkhälsa och jämlikhet (World Health Organization, 2023; World Health Organization, 2025).

Teoretiska perspektiv på mening och välbefinnande

Den teoretiska grunden för existentiell hälsa återfinns i existentiell filosofi och psykologi, där människan förstås som en meningssökande varelse som samtidigt konfronteras med grundvillkor som frihet och ansvar, isolering och gemenskap, meningsfrågor och dödlighet. I Irvin D. Yaloms klassiska formulering utgör dessa villkor inte i sig patologi, utan existentiella

realiteter som behöver integreras i ett levt liv (Yalom, 1980). Existentiell ohälsa kan i detta perspektiv förstås som ett tillstånd där individen saknar språk, stöd eller möjligheter att meningsgöra och hantera dessa villkor, vilket kan ta sig uttryck i uppgivenhet, tomhet, skam, alienation eller existentiell ångest.

Viktor Frankls logoterapeutiska teori har haft särskilt stor betydelse för hur existentiell hälsa senare formulerats inom psykologi och klinisk forskning. Frankl framhöll mening som en central mänsklig drivkraft och en avgörande resurs för att uthärda lidande och bevara livsvilja även under extrema förhållanden (Frankl, 2006).

I modern psykologisk forskning har detta utvecklats inom den så kallade meaning-making-traditionen, där välbefinnande relateras till individers förmåga att tolka, integrera och skapa sammanhang kring livshändelser i en koherent livsberättelse (Park, 2010). Det handlar inte enbart om att "hitta mening", utan om processer där människor skapar begriplighet, riktning och värde i relation till erfarenheter som annars riskerar att fragmentera identitet och framtid.

Vos forskning har bidragit med evidensbaserade synteser av existentiella perspektiv och betydelsen av mening i psykoterapi och psykisk hälsa. En meta-analys av existential therapies visar exempelvis samlade effekter på psykiska besvär, vilket stödjer antagandet att existentiellt orienterade processer har klinisk relevans och inte enbart filosofiskt intresse (Vos, Craig, & Cooper, 2015). Vos har även bidragit till att tydliggöra hur mening kan förstås som både utfall och mekanism i psykologisk behandling och återhämtning (Vos, 2017).

Ett närliggande folkhälsoteoretiskt ramverk är Antonovskys salutogena teori och begreppet känsla av sammanhang (sense of coherence, SOC). KASAM betonar tre komponenter: begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet, vilka sammantaget stärker individers förmåga att möta stressorer utan att långsiktigt brytas ned (Antonovsky, 1987). Existentiell hälsa överlappar här i betydande grad, men rymmer också bredare dimensioner av värde, identitet, riktning och relation till framtiden.

Samtida forskning om välbefinnande ger ytterligare stöd för att existentiella dimensioner är centrala. Inom eudaimonisk välbefinnandeteori betonas exempelvis livsmening, personlig utveckling och upplevelse av syfte som kärnkomponenter i "att leva väl" (Ryff, 1989). Även självbestämmandeteorin kopplar långsiktigt välbefinnande till behov av autonomi, kompetens och relaterbarhet, vilket anknyter till existentiella aspekter av frihet, ansvar och tillhörighet (Deci & Ryan, 2000).

Existentiell hälsa, ojämlikhet och livsvillkor

Ett centralt nutida forskningsbidrag är att existentiell hälsa allt tydligare förstås som relationellt och strukturellt situerad. Mening, framtidsstro och tillhörighet formas i samspelet mellan individens livsberättelse och de materiella och sociala villkor som gör vissa livsprojekt möjliga och andra svåra.

Existentiell hälsa påverkas därför av socioekonomiska villkor, institutionell tillgänglighet, trygghetssystem, diskriminering och geografisk sårbarhet. Ojämlikhet kan ta existentiella

uttryck genom exempelvis hopplöshet, social exkludering eller upplevelser av att framtiden är stängd (jfr WHO, 2023; WHO, 2025).

Samtidigt har forskare varnat för risken att existentiell hälsa, om den inte tydligt förankras i social och strukturell analys, kan bidra till en individualisering av livsvillkor som i grunden är samhälleligt producerade. När mening, hopp och framtidstro formuleras som individuella resurser finns en risk att brist på dessa tolkas som personlig brist snarare än som konsekvens av ojämlika livsvillkor.

Ett analytiskt hållbart begrepp om existentiell hälsa behöver därför förena individens meningsskapande processer med en tydlig förståelse av hur strukturer möjliggör eller begränsar dessa processer. Existentiell hälsa är därmed inte enbart en inre kvalitet utan också ett uttryck för hur samhälleliga villkor formar människors möjlighet att uppleva riktning, värde och framtid.

Existentiell hälsa i ö- och landsbygdskontexter

I ö- och landsbygdskontexter blir dessa samband ofta särskilt tydliga. Forskning visar att naturanknytning, platsbunden identitet och långvariga relationer kan fungera som existentiella resurser som stärker upplevelsen av kontinuitet, tillhörighet och meningsfullhet (Keating et al., 2013). Samtidigt kan begränsad tillgång till vård, service och transporter skapa kollektiva former av osäkerhet och sårbarhet, särskilt i livsövergångar, vid sjukdom och i åldrande (Skinner et al., 2014).

I ö-forskningen har existentiella dimensioner inte alltid varit explicit i fokus, men återkommer indirekt genom begrepp som *islandness*, platsanknytning och beroenden till externa beslut. Dessa perspektiv pekar på hur stark gemenskap ofta samexisterar med strukturell utsatthet i små samhällen (Matheson et al., 2024; Rytönen et al., 2024; Waite, 2024).

Existentiell hälsa kan i sådana sammanhang förstås som något som både bärs av platsens relationella och kulturella resurser och samtidigt påverkas när samhälleliga strukturer försvagas. Gemenskap kan stärka mening, identitet och framtidstro, men kan också vara normativ och exkluderande. Ensamhet kan vara självvald och existentiellt närande, men också ofrivillig och djupt smärtsam.

Existentiell hälsa formas därmed i mötet mellan individ, relationer och samhälleliga strukturer, vilket gör kontexter där plats, service, social infrastruktur och demografisk förändring är centrala särskilt relevanta att studera.

Gemenskap i ö-samhällen

Gemenskap som central resurs

Gemenskap framställs ofta som en av ö-samhällets största tillgångar. I både forskning, policytexter och populära berättelser beskrivs livet på öar som präglad av närhet mellan människor, stark lokal identitet och ett tydligt "vi". Samtidigt visar ett växande forskningsfält att gemenskap i ö-samhällen är ett komplext och relationellt fenomen som rymmer både

skyddande och potentiellt belastande dimensioner för människors psykiska och existentiella välbefinnande (Matheson, Pawson, & Clegg, 2024).

Internationell ö-forskning, ofta samlad inom det tvärvetenskapliga fältet *island studies*, använder begreppet *islandness* för att beskriva hur platsens avgränsning, beroendet av transporter och täta sociala relationer formar vardagsliv, identitet och sociala normer. Denna platsbundna tillhörighet kan skapa stark samhörighet, ömsesidigt ansvar och informella stödstrukturer, men kan samtidigt bidra till social kontroll, begränsad anonymitet och svårigheter att stå utanför gemenskapen (Waite, 2024; Matheson et al., 2024). Gemenskap blir därmed inte entydigt positiv, utan något som måste förstås i relation till makt, normer och livsvillkor.

Säsongsvariation och föränderliga gemenskaper

En ytterligare dimension som präglar många ö-samhällen är säsongsvariation och den asymmetri som uppstår mellan permanentboende och temporära befolkningsgrupper. Forskning inom *island studies* visar att säsongsbaserad turism, fritidsboende och deltidsnärvaro kan skapa parallella sociala rytmer och skilda former av tillhörighet (Baldacchino, 2010; Rytkönen et al., 2024).

Under delar av året kan gemenskapen präglas av intensitet, ekonomisk aktivitet och socialt utbyte, medan andra perioder kännetecknas av avfolkning, reducerad service och begränsade mötesplatser. Denna temporala struktur innebär att gemenskap inte är statisk, utan förändras över året. För permanentboende kan upplevelsen av att samhället delvis "försvinner" under lågsäsong påverka både social kontinuitet och framtidsupplevelse. Samtidigt kan sommarens ökade befolkning skapa känslor av marginalisering eller förlust av lokalt inflytande, särskilt när fritidsboende eller externa aktörer får ekonomiskt eller symboliskt övertag.

Forskning visar att denna typ av säsongsasymmetri kan påverka social sammanhållning genom att skapa skiktade former av tillhörighet, där vissa grupper uppfattas som mer legitima bärare av platsens identitet än andra (Baldacchino, 2010). Gemenskap blir därmed kopplad till frågor om ägarskap, inflytande och långsiktighet.

Säsongsvariation handlar dock inte enbart om förändrade sociala rytmer utan också om hur den tillfälligt ökade befolkningen påverkar öarnas materiella och institutionella bärkraft. Under högsäsong kan trycket på transporter, service, avfallshantering, vårdtillgänglighet och andra infrastrukturella funktioner öka markant. I vissa sammanhang kan detta även påverka bostadsförsörjningen, när efterfrågan på fritidsboende och säsongsboende bidrar till stigande bostadspriser och minskat utrymme för permanent bosättning (Baldacchino, 2010; Rytkönen et al., 2024).

Social sammanhållning och erkännande

För att analysera gemenskap i små och geografiskt avgränsade samhällen används ofta begreppet social sammanhållning (*social cohesion*). Forskningen beskriver social sammanhållning som bestående av tre centrala dimensioner: sociala relationer, känslan av tillhörighet samt en orientering mot det gemensamma bästa (Chan, To, & Chan, 2006; Schiefer & van der Noll, 2017).

I ö-samhällen är dessa dimensioner ofta tydligt närvarande eftersom människor delar vardag, resurser och ansvar och möts i flera roller samtidigt – som grannar, kollegor, släktingar och föreningsmedlemmar.

Gemenskapens relation till makt och ojämlikhet kan också förstås genom teorier om socialt erkännande. Enligt Honneth (1995) formas individers självförståelse och känsla av värde genom intersubjektivt erkännande i nära relationer, rättsliga sammanhang och social gemenskap. När erkännande uteblir eller villkoras riskerar individen att erfara skam, osynlighet eller marginalisering.

I små och täta samhällen kan erkännande vara starkt och stabilt för dem som uppfattas som integrerade i lokala normer och historiska relationer, medan det kan vara mer bräckligt för inflyttade, personer i livskriser eller dem som avviker från dominerande livsformer.

Socialt kapital och gemenskapens gränser

Gemenskap är inte en jämnt fördelad resurs. Tillgången till socialt kapital, förtroende och inflytande formas av tidigare relationer, familjeband, klassposition och lokal legitimitet (Bourdieu, 1986). I ö-samhällen där relationer ofta är långvariga och flerrollade kan dessa positioner bli särskilt stabila över tid.

Forskning om små samhällen visar att hög social närhet ofta samexisterar med tydliga normer kring respektabilitet, delaktighet och ansvarstagande (Little, 2002). Detta kan skapa stark intern sammanhållning men också subtila mekanismer av social kontroll. För vissa innebär gemenskap trygghet och erkännande, medan den för andra kan innebära ökad synlighet utan motsvarande inkludering.

Gemenskap, resiliens och belastning

Forskning om små samhällen visar också att täta sociala strukturer kan ge upphov till det som ibland benämns *small community stress*. Hög grad av social synlighet, låg anonymitet och stark normativitet kan skapa både trygghet och belastning (Wilkinson, 1991; Little, 2002). I miljöer där människor möts i flera roller samtidigt kan konflikter, avvikelser eller livskriser få mer genomgripande konsekvenser än i större samhällen.

Samtidigt lyfter forskning om *community resilience* fram små samhällen, inklusive ö-samhällen, som exempel på kollektiv motståndskraft. Genom täta nätverk, informell omsorg och gemensam problemlösning kan samhällen mobilisera resurser snabbt vid kriser eller strukturella förändringar (Norris et al., 2008).

Denna kollektiva resiliens är dock beroende av människors engagemang och sociala energi. När samma individer under lång tid bär ett stort ansvar för föreningsliv, omsorg och lokala initiativ kan resursutmattnings uppstå, vilket gör gemenskapen sårbar.

Civilsamhälle och social infrastruktur

Gemenskap på öar är ofta tätt sammanflätad med lokalt engagemang och civilsamhällets funktion. Föreningsliv, frivilligt arbete och informella omsorgsnätverk spelar ofta en avgörande roll för både social samhörighet och praktisk vardagsfunktion. Svenska

myndighetsrapporter pekar på att civilsamhället i glesa och ö-präglade miljöer ofta bär ett stort ansvar för mötesplatser, social närhet och gemensamma aktiviteter, särskilt när offentlig service minskar eller centraliseras (Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor, 2024).

Samtidigt innebär detta ansvar också sårbarhet. När samma personer förväntas engagera sig i många sammanhang kan gemenskap bli belastande, och risken för utmattning och exkludering ökar. Forskning om socialt kapital visar att starka interna band – så kallat *bonding social capital* – kan stärka gemenskap inom gruppen men också skapa tydliga gränser mot omvärlden och försvåra inkludering av nya eller marginaliserade grupper (Bourdieu, 1986; Putnam, 2000).

Gemenskap påverkas också av vardagsinfrastruktur såsom transporter, tillgång till service och mötesplatser. Svenska och internationella kunskapsunderlag visar att bristande tillgänglighet kan begränsa socialt deltagande och förstärka upplevelser av isolering, särskilt för äldre personer, unga och personer med nedsatt hälsa (Folkhälsomyndigheten, 2024; 2025; World Health Organization, 2025).

Gemenskapens betydelse för välbefinnande

Forskning visar att gemenskap kan fungera som en viktig skyddsfaktor för psykiskt välbefinnande genom socialt stöd, meningsfulla relationer och en känsla av att vara behövd (Mah et al., 2021). I kvalitativa studier från ö-samhällen framkommer att gemenskap ofta ger struktur, kontinuitet och mening i vardagen. Att vara del av ett sammanhang där ens närvaro spelar roll kan bidra till motståndskraft i tider av förändring eller kris.

Samtidigt visar forskning om ensamhet och social isolering att ensamhet inte nödvändigtvis handlar om att sakna människor omkring sig, utan om brist på upplevd tillhörighet och meningsfulla relationer (Meehan et al., 2025; World Health Organization, 2025). I små och täta samhällen kan detta bli särskilt tydligt. Den som inte känner sig sedd, förstådd eller accepterad riskerar att uppleva en form av osynlig ensamhet, trots närhet till andra.

Gemenskap i ö-samhällen kan därmed förstås som en struktur som samtidigt producerar resiliens och sårbarhet. Den erbjuder närhet, stöd och kollektiv kapacitet, men kan också innebära normativ press, emotionell belastning och begränsat utrymme för omförhandling av identitet. För att analysera gemenskapens betydelse för psykiskt och existentiellt välbefinnande krävs därför ett perspektiv som tar hänsyn till både dess skyddande funktioner och dess potentiella kostnader.

Ensamhet och social isolering

Begreppsdefinitioner och analytiska distinktioner

Ensamhet, social isolering och ofrivillig ensamhet är närbesläktade men analytiskt åtskilda begrepp som används inom både samhällsvetenskaplig och medicinsk forskning. Att tydligt skilja mellan dem är avgörande för att förstå deras orsaker, konsekvenser och möjliga åtgärder.

Ensamhet definieras i forskningen som en subjektiv upplevelse av att sakna önskad social eller emotionell närhet. Det handlar inte primärt om antalet sociala kontakter, utan om diskrepansen mellan de relationer en person önskar och de relationer som faktiskt finns (Perlman & Peplau, 1981; Holt-Lunstad et al., 2015). En person kan därmed känna sig ensam trots att hen omges av andra människor, medan en annan kan leva relativt tillbakadraget utan att uppleva ensamhet.

Social isolering avser däremot ett mer objektiva tillstånd som kännetecknas av få sociala kontakter, låg grad av social delaktighet eller begränsad tillgång till sociala nätverk (Holt-Lunstad et al., 2015). Social isolering mäts ofta genom indikatorer som boendesituation, frekvens av sociala kontakter eller deltagande i samhällsliv.

Den metodologiska skillnaden mellan subjektiva och objektiva mått är central, eftersom ensamhet kan förekomma även i närvaro av sociala nätverk, och social isolering kan finnas utan upplevt lidande. Detta innebär att insatser mot ensamhet behöver baseras på en kombination av kvantitativa indikatorer och kvalitativa analyser av hur människor själva beskriver sin situation.

Begreppet ofrivillig ensamhet används för att beskriva situationer där individen önskar mer eller annan form av social kontakt än vad som är möjligt, men saknar möjlighet att förändra situationen. Det är denna form av ensamhet som i forskning tydligast kopplas till lidande, stress och ohälsa (National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine, 2020).

Teoretiska perspektiv på ensamhet

Flera teoretiska modeller har utvecklats för att fördjupa förståelsen av ensamhetens karaktär och mekanismer. Weiss (1973) skiljer mellan emotionell ensamhet, som uppstår vid frånvaro av nära och förtroliga relationer, och social ensamhet, som handlar om brist på bredare nätverk och känsla av grupptillhörighet. Denna distinktion har haft stor betydelse för senare forskning eftersom olika former av ensamhet kan kräva olika typer av insatser. En annan inflytelserik modell är Cacioppo och kollegors evolutionära teori om ensamhet. I denna modell förstås ensamhet som en biologiskt grundad signal om bristande social anknytning (Cacioppo & Hawkley, 2009; Hawkley & Cacioppo, 2010). Ensamhet aktiverar enligt denna teori en ökad social vaksamhet och stressrespons, vilket på kort sikt kan motivera återanknytning men på längre sikt riskerar att leda till negativ tolkning av sociala situationer, tillbakadragande och förstärkt isolering.

Ensamhet beskrivs därmed inte enbart som ett statiskt tillstånd utan som en dynamisk process som kan bli självförstärkande genom psykologiska och sociala mekanismer.

Ensamhet som folkhälsofråga

Ett omfattande forskningsunderlag visar att både ensamhet och social isolering är associerade med ökad risk för psykisk och fysisk ohälsa. Metaanalyser har visat samband mellan ensamhet och depression, ångest, kognitiv försämring, hjärt-kärlsjukdom och förtida dödlighet, med risknivåer jämförbara med etablerade riskfaktorer såsom rökning och fysisk inaktivitet (Holt-Lunstad et al., 2010; Holt-Lunstad et al., 2015).

Forskningen har identifierat flera biologiska och psykologiska mekanismer bakom dessa samband. Ensamhet är associerad med ökad aktivering av kroppens stresssystem, inklusive

HPA-axeln, samt förhöjda inflammatoriska markörer som på sikt kan påverka hjärts-kärlsystemet och immunfunktion (Hawkley & Cacioppo, 2010). Studier har också visat samband mellan ensamhet och sömnstörningar, kognitiv försämring och ökad risk för demens (Holwerda et al., 2014).

Utöver biologiska processer påverkar ensamhet också kognitiva och emotionella mönster. Ensamma individer uppvisar i genomsnitt ökad vaksamhet för sociala hot, större benägenhet att tolka tvetydiga sociala signaler negativt samt minskad tillit till andra (Hawkley & Cacioppo, 2010). Dessa processer kan bidra till en negativ spiral där ensamheten försvårar återetablering av relationer.

Mot denna bakgrund har ensamhet under de senaste åren allt tydligare etablerats som en folkhälsofråga snarare än ett individuellt misslyckande. Världshälsoorganisationen har inrättat en global kommission för social connection och framhåller att ensamhet och social isolering är strukturella samhällsproblem som påverkas av bostadsplanering, transportsystem, arbetsliv, digitalisering och socialpolitik (World Health Organization, 2023; World Health Organization, 2024).

Digitalisering och social kontakt

Digitaliseringens betydelse för ensamhet är komplex och omdiskuterad i forskningen. Å ena sidan kan digitala kommunikationsformer möjliggöra social kontakt över geografiska avstånd, stärka relationer och minska isolering, särskilt i perifera eller glesbefolkade områden (Nowland et al., 2018). För personer med begränsad rörlighet kan digitala plattformar fungera som en viktig social resurs.

Å andra sidan har studier visat att vissa former av sociala medier är associerade med ökad upplevelse av ensamhet, särskilt när användningen präglas av passivt konsumtionsbeteende, social jämförelse eller brist på ömsesidig interaktion (Primack et al., 2017). Forskningen indikerar att det inte är mängden digital kontakt i sig som är avgörande, utan kvaliteten på interaktionen och dess koppling till meningsfulla relationer.

Digital ojämlikhet är ytterligare en aspekt. Äldre personer och socioekonomiskt utsatta grupper riskerar att hamna utanför digitala nätverk och tjänster när samhällsfunktioner i ökande grad förutsätter digital kompetens och tillgång (Seifert et al., 2021).

Ensamhet, ojämlikhet och livsvillkor

Forskningen visar att ensamhet och social isolering inte är jämnt fördelade i befolkningen utan samvarierar med social och ekonomisk ojämlikhet. Studier indikerar att låg socioekonomisk position, arbetslöshet och ekonomisk osäkerhet är associerade med högre nivåer av ensamhet (Marmot, 2015; Schinka et al., 2012).

Socioekonomisk utsatthet kan begränsa möjligheter till deltagande i sociala aktiviteter, minska tillgången till transport och mötesplatser samt öka psykologisk stress. Ensamhet kan därmed förstås som en del av den sociala gradienten i hälsa.

Även kön, ålder och minoritetsposition påverkar ensamhetsmönster. Studier visar exempelvis att yngre vuxna i flera länder rapporterar ökande nivåer av ensamhet, medan

äldre personer löper högre risk för social isolering kopplad till hälsa och mobilitet (Qualter et al., 2015; Luhmann & Hawkey, 2016). Personer med funktionsnedsättning, migrationsbakgrund eller erfarenhet av diskriminering rapporterar också i genomsnitt högre nivåer av ensamhet (Bhugra & Becker, 2005).

Ensamhet i landsbygds- och ö-kontexter

I landsbygds- och ö-kontexter har forskningen identifierat särskilda mekanismer som kan förstärka både social isolering och ofrivillig ensamhet. Begränsad tillgång till kollektivtrafik, väderberoende rörlighet, långa avstånd till service och mötesplatser samt minskad offentlig närvaro kan leda till isolering även i samhällen som präglas av stark social sammanhållning (Skinner et al., 2014).

Livsfaser som åldrande, sjukdom eller förlust av körförmåga får ofta större konsekvenser i dessa miljöer än i urbana sammanhang. Studier visar exempelvis att äldre personer på landsbygd och öar kan bli snabbt socialt isolerade vid förändrade hälsovillkor trots att de tidigare varit väl integrerade i lokalsamhället (Keating et al., 2013).

Samtidigt betonar flera studier att ensamhet i små samhällen sällan handlar om fysisk ensamhet i strikt mening. I stället rör det sig ofta om upplevelser av att stå utanför gemenskapens sociala mönster, normer eller livsformer (Hay, 2006).

Relationella och existentiella perspektiv på ensamhet

Utöver medicinska och sociala perspektiv har ensamhet också analyserats som ett relationellt och existentiellt fenomen. I denna tradition förstås ensamhet inte enbart som frånvaro av relationer utan som en erfarenhet av bristande mening, erkännande och tillhörighet.

När individens behov av spegling och social bekräftelse inte möts kan ensamheten påverka självuppfattning och framtidsorientering. Forskning om meningsskapande visar att möjligheten att integrera livshändelser i en koherent livsberättelse är central för psykiskt och existentiellt välbefinnande (Park, 2010).

I kontexter präglade av geografisk periferi eller strukturell sårbarhet kan denna koppling bli särskilt tydlig. När social infrastruktur försvagas och framtidsutsikter upplevs som osäkra påverkas inte bara frekvensen av social kontakt, utan även upplevelsen av att vara del av ett större sammanhang.

Existentiell hälsa formas således i samspelet mellan relationella erfarenheter och de materiella och samhällseliga villkor som möjliggör eller begränsar meningsskapande.

Teoretiska perspektiv

Gemenskapens psykologiska dimension

För att förstå gemenskapens betydelse i ö-samhällen används flera kompletterande teoretiska perspektiv. Inom community psychology används begreppet *sense of community* för att beskriva hur människor upplever medlemskap, inflytande, emotionell samhörighet

och tillfredsställelse av behov i en gemenskap (McMillan & Chavis, 1986). Perspektivet betonar att gemenskap inte enbart handlar om geografisk närhet, utan om upplevelsen av att vara erkänd och ha en plats i ett socialt sammanhang.

I små samhällen där relationer ofta är återkommande och flerrollade kan denna typ av gemenskapsupplevelse få särskilt stor betydelse. Samtidigt kan samma struktur innebära begränsade möjligheter att omförhandla identitet eller social position, vilket gör gemenskapens psykologiska dimension ambivalent.

Socialt kapital och gemenskapens resurser

Ett närliggande perspektiv är teorier om socialt kapital. Dessa betonar hur nätverk, tillit och normer kan fungera som resurser för kollektivt handlande och socialt stöd (Coleman, 1988; Putnam, 2000). I små samhällen kan sådana resurser vara särskilt viktiga för att upprätthålla social infrastruktur och vardagsfunktioner.

Samtidigt har forskning visat att socialt kapital inte är jämnt fördelat. Bourdieu (1986) beskriver socialt kapital som en resurs som är kopplad till makt, position och tidigare relationer. Stark intern sammanhållning kan därför skapa exkluderande gränser gentemot personer som saknar etablerade nätverk eller social legitimitet (Portes, 1998). I ö-samhällen, där relationer ofta är långvariga och sociala positioner stabila över tid, kan dessa mekanismer få särskilt stor betydelse.

Plats, islandness och institutionella villkor

Forskning om öar och glesa landsbygder betonar att plats inte enbart är en geografisk kontext utan ett relationellt och strukturellt sammanhang som formar sociala villkor, identitet och handlingsutrymme. Inom *island studies* används begrepp som *islandness* för att beskriva hur avgränsning, beroende av transporter och externa beslut samt tät social överblick skapar särskilda former av både sammanhållning och sårbarhet (Baldacchino, 2004; Grydehøj, 2011; Hay, 2006).

Dessa kontexter kännetecknas ofta av stark lokal identitet och hög grad av ömsesidighet, men också av begränsade resurser och beroende av strukturellt stöd utifrån. Den geografiska avgränsningen innebär att sociala relationer ofta blir mer synliga och långvariga än i större samhällen, vilket kan förstärka både gemenskap och social utsatthet.

Platsanknytning och terapeutiska landskap

Platsens betydelse för välbefinnande har även belysts inom forskning om *place attachment* och terapeutiska landskap. Relationer till natur och landskap kan fungera som källor till identitet, återhämtning och mening, där miljön upplevs som en aktiv del av människans existentiella orientering (Gesler, 1992; Scannell & Gifford, 2010).

Naturens närvaro kan bidra till upplevelser av kontinuitet och sammanhang, men samma platsbundenhet kan också förstärka sårbarhet vid livsförändringar eller minskad rörlighet. I ö-samhällen kan landskapet därmed fungera både som existentiell resurs och som en faktor som förstärker upplevelser av begränsning eller isolering.

Social infrastruktur och vardagens mötesplatser

Betydelsen av vardagliga mötesplatser har uppmärksammats i forskning om social infrastruktur. Klinenberg (2018) beskriver hur lågtröskelmiljöer såsom butiker, bibliotek och lokala samlingspunkter fungerar som arenor för igenkänning, spontana möten och social tillhörighet.

När sådana platser försvagas genom avfolkning eller serviceindragningar påverkas inte enbart praktiska funktioner utan även den sociala rytmen som möjliggör kontinuitet och delaktighet. I detta perspektiv kan ensamhet delvis förstås som strukturellt producerad genom förändringar i mobilitet, service och offentlig närvaro.

Existentiell hälsa och meningsskapande

Existentiell hälsa och existentiellt välbefinnande knyter samman dessa perspektiv genom att fokusera på mening, värde, sammanhang och identitet. Antonovskys (1987) teori om känsla av sammanhang betonar begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet som centrala komponenter i hälsa.

Inom meningsforskningen har Frankl (1963) och senare Steger (2009) visat att upplevelse av mening är avgörande för psykologisk hållbarhet, särskilt i mötet med osäkerhet och förändring. WHO:s arbete med andliga och existentiella dimensioner av livskvalitet (WHOQOL-SRPB Group, 2006) lyfter fram hur tro, värderingar och upplevelse av sammanhang bidrar till välbefinnande bortom rent medicinska indikatorer.

I små och perifera samhällen blir existentiell hälsa tydligt kopplad till strukturella villkor. Fungerande transporter, tillgång till vård och robust service är inte enbart praktiska faktorer utan grundläggande förutsättningar för trygghet och värdighet i livets sårbara skeden. När offentliga strukturer försvagas tenderar ansvar att internaliseras i civilsamhället, vilket kan stärka lokal identitet men samtidigt skapa belastning och gränslöshet i engagemanget (Evers & Laville, 2004).

Gemenskap, erkännande och meningsskapande

Utöver sina sociala och strukturella dimensioner har gemenskap även en tydlig existentiell betydelse. Gemenskap möjliggör spegling – det vill säga att individen blir sedd, bekräftad och tolkad i relation till andra. Genom sådan intersubjektiv spegling kan erfarenheter integreras i en sammanhängande livsberättelse.

Forskning om meningsskapande visar att narrativ koherens är central för psykiskt och existentiellt välbefinnande eftersom den skapar upplevelse av riktning, begriplighet och kontinuitet över tid (Park, 2010).

I detta perspektiv blir gemenskap en grund för meningsskapande snarare än enbart social närhet. Erkännande inom gemenskapen stärker individens upplevelse av värde och legitimitet, vilket i sin tur bidrar till existentiell stabilitet. När erkännande uteblir eller är villkorat riskerar däremot narrativ koherens att fragmenteras, vilket kan påverka upplevelsen av mening och värdighet.

Vos (2017) betonar att mening inte enbart är en individuell konstruktion utan formas i relationella och samhälleliga sammanhang. Existentiell hälsa kan därmed förstås som beroende av sociala miljöer som möjliggör reflektion, dialog och erkännande.

Sammanfattande analytisk utgångspunkt

Sammantaget visar forskning att gemenskap i ö-samhällen inte kan förstås entydigt som vare sig en resurs eller ett problem. Den är ett relationellt och existentiellt fenomen som formas i spänningsfältet mellan närhet och begränsning, tillhörighet och utsatthet.

Gemenskap, ensamhet och existentiell hälsa behöver därför analyseras som sammanflätade processer där platsens materiella villkor, sociala relationer och institutionella strukturer samverkar. Dessa fenomen kan inte reduceras till individuella egenskaper eller enbart strukturella faktorer utan uppstår i samspelet mellan relationer, praktik och samhälleliga förutsättningar.

Projektets syfte och frågeställningar

Den samlade forskningen visar att gemenskap, ensamhet och existentiell hälsa är nära sammanflätade fenomen som formas i samspelet mellan individers livsberättelser, sociala relationer och de materiella och institutionella villkor som präglar vardagslivet. I ö- och landsbygdscontexter framträder dessa samband ofta särskilt tydligt, eftersom geografisk avgränsning, begränsad service och täta sociala relationer skapar både möjligheter till gemenskap och risker för social och existentiell sårbarhet.

Samtidigt visar forskningsläget att kunskapen om hur människor själva erfar och tolkar dessa villkor fortfarande är begränsad, särskilt i relation till små ö-samhällen. Mycket av den internationella ö-forskningen har fokuserat på frågor om identitet, platsbundenhet och institutionella beroenden, medan erfarenheter av ensamhet, gemenskap och existentiell hälsa i vardagslivet ofta har behandlats mer indirekt.

Mot denna bakgrund syftar den föreliggande studien till att fördjupa förståelsen av hur gemenskap, ensamhet och existentiell hälsa erfaras och gestaltas i svenska ö-samhällen. Genom kvalitativa intervjuer och rundabordssamtal med boende på öar utan fast landförbindelse undersöks hur människor beskriver sina relationer till platsen, till varandra och till de samhälleliga strukturer som formar vardagslivet.

I de följande avsnitten presenteras först studiens metod och genomförande, därefter resultaten från intervjuer och samtal, innan dessa analyseras i relation till de teoretiska perspektiv och forskningsfält som presenterats i litteraturgenomgången.

Syfte

Mot denna bakgrund syftar den föreliggande studien är att undersöka hur gemenskap, existentiell hälsa och ensamhet formas och förstås i svenska ö- och insjösamhällen, samt hur

dess fenomen relaterar till platsens villkor, civilsamhällets praktik och pågående samhälleliga förändringar.

Projektet inkluderar även en immersiv VR-produktion om gemenskap och ensamhet, som med utgångspunkt i studiens empiriska material syftar till att gestalta och förmedla platsens existentiella och sociala villkor till beslutsfattare och andra samhällsaktörer.

Frågeställningar

1. Hur formas och praktiseras gemenskap i ö- och insjösamhällen, och vilka möjligheter respektive begränsningar framträder i relation till normer, ansvar och social infrastruktur?
2. Hur erfar och förstår invånare existentiell hälsa i relation till plats, delaktighet, trygghet och livets föränderliga villkor?
3. Hur uttrycks och förstås ensamhet, både som individuell erfarenhet och som kollektivt fenomen, i dessa samhällen?

Så utfördes studierna i projektet

Metod

Övergripande studiedesign

Studien har en kvalitativ, explorativ och tvärvetenskaplig design med inslag av praktisknära och forskningskommunikativa metoder. Syftet är att fördjupa förståelsen av hur gemenskap, ensamhet, ofrivillig ensamhet och existentiell hälsa upplevs och formas i svenska ö-samhällen, samt att tillgängliggöra denna kunskap för civilsamhälle och beslutsfattare.

Designen kombinerar litteraturöversikt, individuella intervjuer, fokusgrupper (rundabordssamtal) samt produktion av en forskningsbaserad VR-film. Kombinationen av metoder möjliggör både analytiskt djup och bredd, och är särskilt lämpad för att studera komplexa, relationella och existentiella erfarenheter som är situerade i specifika livsvillkor (Denzin & Lincoln (2018)).

Litteraturöversikt och kunskapssammanställning

Som grund för studien genomfördes en systematisk sammanställning av tidigare forskning och relevanta rapporter om gemenskap, ensamhet, ofrivillig ensamhet och existentiell hälsa, med särskilt fokus på ö- och landsbygdskontexter. Översikten omfattade internationell och nationell vetenskaplig litteratur samt grå litteratur, såsom rapporter från myndigheter, civilsamhällesorganisationer och internationella organ (t.ex. Folkhälsomyndigheten, WHO och NSPH).

Sökningar genomfördes i databaser såsom Scopus, Web of Science, PubMed och SwePub, kompletterat med riktade sökningar på myndigheters och organisationers webbplatser. Litteraturen analyserades tematiskt med fokus på centrala begrepp, teoretiska ramverk, identifierade risk- och skyddsfaktorer samt metodologiska angreppssätt. Denna sammanställning fungerade både som teoretisk förankring och som underlag för utformning av intervjuguider och analys.

Deltagare och urval

Det empiriska materialet bygger på individuella intervjuer med totalt 29 personer, varav 21 kvinnor och 8 män, i åldersspannet 29–86 år, (M=59), samt fyra fokusgrupper (rundabordssamtal) med sammanlagt 22 deltagare (14 kvinnor och 8 män) i åldersspannet 35-80 år (M= 58). Deltagarna var bosatta på öar längs Sveriges kust i norr, öst, syd och väst. Både heltids- och deltidboende inkluderades, med en övervägande andel heltidsboende. Förbindelser med fastlandet varierade mellan personfärjor och bilfärjor i kombination med egen båt.

Urvalet var strategiskt och syftade till variation avseende geografisk hemvist, ålder, livssituation, grad av lokal förankring och erfarenheter av gemenskap och ensamhet. Rekrytering skedde i samverkan med lokala aktörer och civilsamhällesorganisationer. Särskild vikt lades vid frivillighet, informerat samtycke och deltagarnas trygghet, vilket är särskilt viktigt i små samhällen där anonymitet kan vara begränsad (Vetenskapsrådet, 2017).

Datainsamling

Datainsamlingen bestod av individuella intervjuer samt fokusgrupper i form av rundabordssamtal. Båda metoderna användes för att fånga såväl individuella erfarenheter som kollektiva processer kring gemenskap, ensamhet och existentiell hälsa.

Datainsamling: individuella intervjuer

De individuella intervjuerna genomfördes som semistrukturerade djupintervjuer (Rubin & Rubin (2012). En gemensam intervjuguide användes för både intervjuer och rundabordssamtal, med anpassning efter sammanhang och deltagargrupp. Frågorna utgick från tre övergripande analytiska områden: gemenskap, ensamhet inklusive ofrivillig ensamhet, samt existentiell hälsa. Existentiell hälsa belystes med stöd i WHO:s ramverk för livskvalitet och existentiella dimensioner (WHO, 1998).

Intervjuerna genomfördes både på plats i ö-miljöer och digitalt via videolänk. En stor andel intervjuer genomfördes digitalt av geografiska och logistiska skäl. Intervjuerna varade mellan cirka 60 och 120 minuter. Samtliga intervjuer ljudinspelades med deltagarnas samtycke och transkriberades ordagrant.

Datainsamling: fokusgrupper och rundabordssamtal

Det empiriska materialet bygger på individuella intervjuer med totalt 29 personer, varav 21 kvinnor och 8 män, i åldersspannet 29–86 år, (m=59), samt fyra fokusgrupper (rundabordssamtal) med sammanlagt 22 deltagare (14 kvinnor och 8 män) i åldersspannet 35-80 år (m= 58). Deltagarna var bosatta på öar längs Sveriges kust i norr, öst, syd och väst. Både heltids- och deltidboende inkluderades, med en övervägande andel heltidsboende. Förbindelser med fastlandet varierade mellan personfärjor och bilfärjor i kombination med egen båt.

Urvalet var strategiskt och syftade till variation avseende geografisk hemvist, ålder, livssituation, grad av lokal förankring och erfarenheter av gemenskap och ensamhet. Rekrytering skedde i samverkan med lokala aktörer och civilsamhällesorganisationer. Särskild vikt lades vid frivillighet, informerat samtycke och deltagarnas trygghet, vilket är särskilt viktigt i små samhällen där anonymitet kan vara begränsad (Vetenskapsrådet, 2017).

Det är viktigt att notera att deltagarna i rundabordssamtalen i huvudsak bestod av personer som är eller har varit aktiva i föreningsliv och lokalt engagemang. Detta innebär att de representerar ett perspektiv inifrån gemenskapens kärna. Deras erfarenheter ger djup förståelse för hur gemenskap bärs och organiseras, men kan samtidigt innebära att ensamhet och utanförskap uttrycks mer indirekt än i de individuella intervjuerna. Urvalet kan därmed ha påverkat hur ensamhet artikulerades i gruppsamtalen.

Analys och roller i forskningsprocessen

Analysen av individuella intervjuer och fokusgruppsintervjuer analyserades separat. Datainsamlingen genomfördes av en projektmedarbetare, medan analysen av det transkriberade materialet genomfördes av forskaren. Analysen genomfördes med hjälp av reflexiv tematisk analys enligt Braun och Clarke (2021), en metod som lämpar sig för att identifiera och tolka återkommande mönster av mening i kvalitativa data, samtidigt som forskarens tolkande roll och reflexivitet tydliggörs.

Analysprocessen var iterativ och genomfördes i flera steg. Inledningsvis genomlästes samtliga intervjuer och fokusgruppstranskriptioner upprepade gånger för att skapa förtrogenhet med materialet som helhet. Därefter genomfördes en initial kodning av meningsbärande textavsnitt med fokus på deltagarnas erfarenheter av gemenskap, ensamhet, ofrivillig ensamhet och existentiell hälsa. Koderna var i detta skede öppna och nära det empiriska materialet.

I nästa steg organiserades koderna i preliminära teman genom att mönster, likheter och variationer inom och mellan intervjuer och fokusgrupper identifierades. Temana granskades och förfinades genom en kontinuerlig rörelse mellan delar och helhet, där teman prövades mot det samlade materialet för att säkerställa deras analytiska bärkraft och interna koherens. I denna fas användes begrepp kopplade till gemenskap, ensamhet och existentiell hälsa som analytiska sensitiserande begrepp, snarare än som förutbestämda kategorier, för att möjliggöra en teoriinformerad men empiriskt grundad tolkning.

Den slutliga tematiseringen innebar att teman definierades, namngavs och relaterades till studiens syfte och forskningsfrågor. Särskild vikt lades vid att synliggöra hur individuella erfarenheter samspelade med kollektiva och strukturella villkor i ö-kontexter.

För att stärka analysens trovärdighet och kvalitet genomfördes en återkopplande granskning där den projektmedarbetare som genomfört intervjuer och fokusgrupper tog del av de preliminära temana och bedömde deras överensstämmelse med det empiriska materialet. Eventuella oklarheter, alternativa tolkningar eller behov av förtydliganden diskuterades och integrerades i den fortsatta analysen. Detta arbetssätt ligger i linje med rekommendationer för reflexiv och transparent kvalitativ analys, där kvalitet säkerställs genom systematik,

reflexivitet och dialog snarare än genom statistiska mått på reliabilitet (Braun & Clarke, 2021).

Produktion av VR-film som forskningsbaserad kommunikation

Som en del av projektets kunskapsmobilisering producerades en VR-film (360-video) som gestaltar upplevelser av ensamhet i ö-miljö. Filmen producerades av Myrstrand, Studio Jox, som ansvarade för regi, inspelning, klippning och ljudläggning. Inspelningen genomfördes på en ö och inkluderade statistiker.

Filmen utvecklades i dialog med projektgruppen och grundades i både empiriskt material och tidigare forskning om ensamhet och social isolering. VR och immersiva visuella metoder används i ökande grad inom forskning och kunskapskommunikation för att förmedla komplexa och emotionella erfarenheter och skapa förståelse hos breda målgrupper (Rose, 2016; Milk, 2015). Filmen är inte analysdata, utan ett forskningsbaserat kommunikationsverktyg och är avsedd att visas i föreningssammanhang, utbildningar och dialoger med kommunala och regionala beslutsfattare. Visualiseringen i VR, i samspel med musiken, fångar dubbelheten i de komplexa upplevelserna av existentiell ensamhet och gemenskap.

Etiska överväganden

Studien genomfördes i enlighet med Vetenskapsrådets forskningsetiska riktlinjer för humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning (Vetenskapsrådet, 2017). Etiska överväganden har varit integrerade i hela forskningsprocessen, från planering och datainsamling till analys, resultatredovisning och forskningskommunikation.

Inför datainsamlingen informerades samtliga deltagare skriftligt och muntligt om studiens syfte, upplägg och forskningsansvar. Informationen omfattade deltagandets frivillighet, rätten att när som helst avbryta sitt deltagande utan negativa konsekvenser, hur materialet skulle hanteras och lagras samt hur anonymitet och konfidentialitet säkerställdes. Informerat samtycke inhämtades innan intervjuer och fokusgrupper genomfördes.

Deltagarna informerades även om möjligheten att kontakta huvudansvarig forskare vid psykologiska institutionen vid behov av stöd, frågor eller om deltagandet skulle väcka obehag. Detta betonades särskilt eftersom studien berör personliga och potentiellt känsliga erfarenheter av ensamhet, utanförskap och existentiella frågor.

Vid genomförandet av intervjuer och fokusgrupper tillämpades en etiskt varsam samtalspraktik. Intervjuerna genomfördes i deltagarnas tempo, med möjlighet att avstå från att besvara frågor eller att ta pauser. Intervjuaren var uppmärksam på tecken på obehag och hade beredskap att avbryta eller omformulera frågor vid behov. Fokusgrupperna strukturerades för att minimera risken för att deltagare skulle känna sig exponerade eller ifrågasatta i gruppssammanhang, och samtalsregler om respekt och konfidentialitet etablerades i början av varje samtal.

Särskild hänsyn togs till igenkänningsrisker, vilket är en central etisk fråga i forskning som bedrivs i små och geografiskt avgränsade samhällen. I transkribering, analys och resultatredovisning oidentifierades materialet noggrant. Platser, specifika händelser och

personliga detaljer som skulle kunna möjliggöra indirekt identifiering har utelämnats eller generaliserats. I resultatpresentationen har citat valts med stor omsorg för att bevara analytisk relevans utan att äventyra deltagarnas anonymitet.

Även i analysfasen har etiska överväganden varit närvarande. Analysen genomfördes med respekt för deltagarnas berättelser och med medvetenhet om forskarens tolkningsansvar. Resultaten har utformats för att synliggöra strukturella och relationella villkor snarare än att individualisera eller problematisera enskilda deltagare. I tolkningen har särskild vikt lagts vid att inte reproducera stereotypa föreställningar om ö-liv, ensamhet eller social utsatthet.

VR-produktionen föregicks av särskilda etiska diskussioner, då immersiva visuella format kan förstärka emotionella reaktioner och riskera förenklande eller stigmatiserande representationer. Filmen utformades därför inte som en dokumentation av enskilda individers berättelser, utan som en sammansatt, forskningsbaserad gestaltning av erfarenheter som framkommit i studien. Inga faktiska deltagare identifieras eller avbildas, och statister användes med tydlig information om syfte och användning. Filmens innehåll har kontinuerligt diskuterats i relation till frågor om integritet, igenkänningsrisk och publikens tolkning.

Vid planering av hur VR-filmen ska användas i föreningar, utbildningssammanhang och i dialog med beslutsfattare har ytterligare etiska överväganden gjorts. Filmen är avsedd att fungera som ett reflektions- och samtalsunderlag, inte som en normativ eller generaliserande framställning av livet på öar. I samband med visningar ska filmen därför alltid introduceras och följas av samtal som kontextualiserar innehållet och tydliggör dess forskningsbaserade och gestaltande karaktär.

Resultat

Individuella intervjuer

De individuella intervjuerna belyser hur existentiell hälsa, gemenskap och ensamhet erfaras och tolkas i människors egna livsberättelser. Materialet präglas av ett jag-nära perspektiv, där deltagarna reflekterar över relationen till platsen, naturen, andra människor och de samhälleliga villkor som formar vardagen. Erfarenheterna uttrycks ofta genom konkreta situationer och livsskeden, men rymmer samtidigt bredare existentiella frågor om tillhörighet, mening, sårbarhet och framtid.

I analysen framträder fem huvudteman som tillsammans strukturerar hur deltagarna beskriver sina livsvillkor. Det första temat rör existentiell förankring i platsen och belyser hur natur, landskap och livsrytm påverkar identitet och känsla av hemhörighet. Det andra temat fokuserar på gemenskapens styrkor och skuggsidor och synliggör hur omsorg, trygghet och social närhet samexisterar med normer, trösklar och konflikter. Det tredje temat behandlar ensamhetens olika uttryck och visar hur ensamhet kan vara både självvald och smärtsam, individuell och relationell. Det fjärde temat rör civilsamhällets dubbla natur och belyser hur

ideellt engagemang skapar mening och sammanhang men också innebär sårbarhet och belastning. Det femte temat behandlar social förändring och framtidsutsikter och fångar hur demografiska och strukturella förändringar påverkar upplevelsen av kontinuitet, trygghet och framtidsstro.

Tabell 1 ger en översikt över de huvudteman och underteman som organiserar resultatet. Tillsammans utgör de en analytisk struktur som visar hur existentiella livsvillkor formas i samspelet mellan individ, plats, relationer och samhällsliga förändringsprocesser.

Tabell 1. Huvudteman och underteman för individuella intervjuer.

Individuella intervjuer					
Huvudtema	Existentiell platsförankring	Gemenskapens dubbelhet	Ensamhetens olika uttryck	Civilsamhällets dubbla natur	Social förändring och framtid
Undertema	Lugn och förundran	Omsorg och pålitlighet	Ensamhet som existentiell resurs	Eldsjälars dubbelhet	Öar är säsongssamhällen
	Livslång tillhörighet	Sociala trösklar och normer	Existentiell sårbarhet	Civilsamhället som ersättande struktur	Förändrat samhälle och förlorade nav
	Naturens dubbelhet	Gemenskapens krav och konflikter	Ensamhet i gemenskap	Bräcklig gemenskap och ensamhet	Framtidstro- och maktlöshet
			Strukturell ensamhet		Engagemang och nya livsprojekt

Huvudtema 1. Existentiell platsförankring

Relationen till platsen och naturen framträder genomgående som en av de mest fundamentala existentiella dimensionerna i deltagarnas liv. Naturen beskrivs inte som en bakgrund eller rekreationsmiljö, utan som ett levande sammanhang som påverkar känslor, tankar, kropp, rytm och identitet. För många fungerar havet, skogen, ljuset och årstidernas växlingar som existentiella ankare – källor till lugn, mening och återhämtning. Samtidigt rymmer denna relation en dubbelhet: samma stillhet som ger ro kan i andra livsskeden förstärka ensamhet, och samma avskildhet som upplevs som frihet kan också innebära sårbarhet.

1.1 Lugn och förundran

Naturen beskrivs ofta som en direkt känsloreglerande kraft. Flera deltagare berättar hur kroppen reagerar redan i övergången mellan fastland och ö – färjeresan, vattnet och horisonten markerar ett skifte i tempo och närvaro. En kvinna beskriver hur färjan fungerar som ett mellanrum där arbetslivets krav gradvis släpper: "Bara färjan i sig, de där minuterna, gör att man hinner avsluta jobbet och börja landa hemma" (intervju 25, kvinna).

För andra är naturens betydelse mer vardaglig och kontinuerlig. Att se fåglar, följa ljuset eller betrakta havets rörelse beskrivs som en lågmäld men djupt meningsbärande erfarenhet. En kvinna uttrycker detta som en känsla av att vara del av något större: "Det räcker att gå utanför dörren och se hur allt fungerar. Då känner man tacksamhet" (intervju 25, kvinna).

Hos vissa fördjupas relationen ytterligare genom kroppslig närvaro i naturen. Att vistas i och under vattnet beskrivs som en form av omslutande trygghet – havet är inte ett hinder utan ett skyddande rum. "Att vara omsluten av vatten är en väldigt trygg och skön känsla", säger en kvinna som beskriver hur hennes existentiella hemhörighet är direkt knuten till havet (intervju 24, komplettering).

1.2 Livslång tillhörighet

För många är platsen mer än en geografisk punkt; den är hem i en djupare, existentiell mening. Att bo kvar över generationer skapar en känsla av kontinuitet och tillhörighet som sträcker sig bortom individen. Samtidigt beskriver även nyinflyttade hur platsen kan bli ett existentiellt mål – en medveten livsinriktning snarare än ett tillfälligt boende. Ett par beskriver flytten till skärgården som en "hemkomst" efter många års längtan, där permanentboendet var avgörande för känslan av legitimitet och tillhörighet (intervju 26, par).

Platsrotningen beskrivs ofta som kroppslig och rytmisk snarare än intellektuell. "Hemma är hemma", säger en man, och uttrycker hur livsrytmen blivit internaliserad över tid. Samtidigt innebär denna starka förankring också en sårbarhet. Flera deltagare uttrycker oro över att i framtiden tvingas lämna platsen på grund av ålder, hälsa eller brist på anpassade boendeformer – en tanke som upplevs som existentiellt hotfull.

1.3 Naturens dubbelhet

Naturen framträder inte enbart som läkande. Vintermörker, tystnad och begränsad rörlighet kan förstärka känslan av ensamhet, särskilt för äldre personer eller dem som inte längre kan ta sig ut på egen hand. För vissa beskrivs vintern som något man uthärdar snarare än väljer.

Samtidigt uttrycker andra att just avskildheten ger en känsla av trygghet och frihet. Det som för utomstående kan upplevas som instängdhet – svårigheten att ta sig därifrån – beskrivs av vissa som existentiell förankring snarare än begränsning (intervju 24, komplettering). Naturen utgör därmed ett dubbelt landskap där existentiell hälsa och sårbarhet samexisterar.

Huvudtema 2. Gemenskapens dubbelhet

Gemenskapen framträder i materialet som en av de mest betydelsefulla resurserna i ö- och insjösamhällena. Den beskrivs sällan som högljudd eller formellt organiserad, utan som lågmäld, praktisk och självklar. Omsorg uttrycks genom handling snarare än ord, och trygghet genom vissheten om att hjälp finns nära om något skulle inträffa. Samtidigt visar intervjuerna att gemenskap inte är entydigt inkluderande eller friktionsfri. Den formas av normer, förväntningar och informella strukturer som både skapar tillhörighet och kan bidra till ensamhet. Gemenskapen framträder därmed som ett relationellt fenomen med både bärande och begränsande dimensioner.

2.1 Omsorg, pålitlighet och trygghet

Många deltagare beskriver tryggheten i att leva i ett sammanhang där människor ser varandra och reagerar när något händer. Hjälp behöver sällan efterfrågas uttryckligen; den erbjuds spontant och tas ofta för given. Ett par beskriver denna trygghet som avgörande för

deras välbefinnande: "Vi vet att om något händer så finns det folk. Man är inte ensam" (intervju 26, par).

Denna omsorg är ofta ordlös och inbäddad i vardagens rutiner. Den bygger på närhet, kännedom och en tyst överenskommelse om ansvar för varandra. Vid kriser eller avbrott i vardagen blir denna gemenskap särskilt tydlig. Stormar, strömavbrott eller sjukdom aktiverar snabbt en kollektiv omsorg som är djupt rotad i platsens kultur. Samtidigt kan sådana situationer påminna individer om egna begränsningar, särskilt när ålder eller hälsa gör det svårare att bidra på samma sätt som tidigare. Gemenskapen bär – men speglar också livets förändringar.

Affären, färjan, kyrkan och andra lågtröskelmiljöer framträder som centrala arenor för gemenskap. Dessa platser möjliggör möten utan krav på prestation, medlemskap eller social energi. En kvinna beskriver hur det räcker att vistas i dessa sammanhang för att känna tillhörighet: "Man kan bara se att det finns folk. Det räcker ibland" (intervju 25, kvinna). Dessa vardagliga mötesplatser fungerar som social infrastruktur snarare än organiserade gemenskaper. De håller relationer levande över tid genom små, återkommande kontakter – ett hej, ett samtal i förbifarten, en känsla av igenkänning. När sådana platser försvinner förändras hela samhällsrytmen. Avsaknaden av spontana möten gör att relationer tunnas ut, och ensamhet riskerar att öka även bland personer som tidigare haft ett rikt socialt liv.

Samtidigt rymmer denna vardagliga logik en dubbelhet. Flera deltagare beskriver en eftertänksamhet kring att belasta andra. Att be om hjälp kan upplevas som svårt, särskilt i små samhällen där relationer är täta och beroenden blir synliga. Omsorgen är därmed både en trygghet och en norm – något som bär, men som också reglerar hur och när stöd kan efterfrågas.

2.2 Sociala trösklar och normer

Parallellt med berättelser om värme och trygghet beskriver deltagarna mer komplexa sociala processer. Gemenskapen framträder som stark och sammanhållande, men också som något som inte alltid är lätt att träda in i eller upprätthålla över tid. Osynliga normer, etablerade relationer och informella maktstrukturer kan skapa trösklar som producerar ensamhet snarare än motverkar den.

Flera deltagare beskriver hur långvariga sociala konstellationer skapar en form av social tröghet. Vänligheten är ofta påtaglig, men inkluderingen är inte självgenererande. Initiativet att ta plats och bli del av gemenskapen ligger i stor utsträckning hos den enskilde, särskilt hos nyinflyttade eller mer socialt försiktiga personer. En kvinna beskriver detta tydligt: "När man väl börjar prata är folk jättetrevliga, men man måste ta initiativet själv" (intervju 25, kvinna).

I små samhällen där anonymitet saknas förstärks denna osäkerhet. Rädslan att störa, göra fel eller uppfattas som påträngande gör att vissa avstår från sociala sammanhang trots en stark önskan om närhet. Den ensamhet som uppstår här är inte ett resultat av avsaknad av människor, utan av svårigheten att ta sig över de sociala trösklar som omger gemenskapen. Det handlar om en tyst, ambivalent ensamhet, där vilja till tillhörighet samexisterar med tvekan och självcensur.

I flera berättelser framträder också en underförstådd normativitet i små samhällen. När relationer är täta och historien delas av många blir det tydligare vad som betraktas som "vanligt" och vad som uppfattas som avvikande. Att vara nyinflyttad, fränskild, ensamstående, ha föräldrar födda i ett annat land eller att avvika från majoritetens livsform kan innebära att man lättare upplever sig synlig på ett sätt som inte alltid är tryggt. Det krävs inte mycket för att sticka ut i ett litet sammanhang. Denna normativitet uttalas sällan öppet, men påverkar hur tillhörighet formas och hur ensamhet kan uppstå trots fysisk närhet.

2.3 Gemenskapens krav och konflikter

I andra berättelser framträder gemenskapens mer krävande dimensioner med större skärpa. Konflikter i föreningsliv eller lokala sammanhang kan få långvariga och djupgående konsekvenser, särskilt i miljöer där formella skyddsnät saknas. En kvinna beskriver hur vuxenmobbing och informella maktstrukturer i föreningslivet lett till djup existentiell ohälsa, där det inte finns någon neutral instans att vända sig till (intervju 24, komplettering).

I små samhällen kan social utsatthet bli total. Det finns få möjligheter att dra sig undan utan att samtidigt förlora tillhörighet, sammanhang och identitet. Samtidigt beskriver flera deltagare hur gemenskapen också kan upplevas som kravfylld. Att vara behövd ger mening, men kan över tid leda till trötthet, skuld och känslan av att ansvar inte längre är valbart. Den dubbla rollen, att både bära gemenskapen och slitas av den, återkommer i många berättelser.

Gemenskapen framträder som både skydd och risk. När den fungerar väl skapar den trygghet och sammanhang. När konflikter, maktobalanser eller krav blir för stora kan samma gemenskap bli en källa till ensamhet och existentiell sårbarhet.

I några berättelser berörs också hur vissa sociala sammanhang är kopplade till gemensamma vanor, exempelvis alkoholkonsumtion i samband med högtider eller föreningsaktiviteter. För de flesta är detta oproblematiskt, men för personer som av olika skäl inte deltar i sådana praktiker kan det skapa en känsla av att stå vid sidan av. Detta mönster är inte unikt för ö-samhällen, men kan bli mer synligt i små sammanhang där sociala arenor är få och återkommande.

Huvudtema 3. Ensamhetens olika uttryck

Ensamhet framträder i materialet som ett mångfacetterat och relationellt existentiellt fenomen. Den beskrivs inte entydigt som ett problem, utan rör sig längs ett spektrum mellan självvald stillhet och smärtsam, ofrivillig isolering. Ensamhetens betydelse förändras över livets olika skeden och formas i samspelet mellan individens behov, relationella sammanhang, platsens villkor och bredare samhällsliga strukturer. I deltagarnas berättelser framstår ensamhet därmed både som en resurs och som en sårbarhet.

3.1 Ensamhet som existentiell resurs

För många deltagare är ensamhet en medveten och värdefull del av livet. Den beskrivs som en nödvändig motpol till social ansträngning och som ett sätt att återknyta till sig själv bortom sociala roller och förväntningar. Stillheten ger utrymme för reflektion, kroppslig vila och en känsla av autenticitet. Ensamhet i denna mening är inte kopplad till brist på

relationer, utan till behovet av avgränsning och egen tid. En kvinna beskriver denna form av ensamhet som befriande: "Åh vad skönt, nu är jag ute, slipper tänka för idag. Orkar inte ta på mig masken... när jag är själv kan jag bara vara" (intervju 1, kvinna).

I flera berättelser framträder naturen som en central möjliggörare för denna självvalda ensamhet. Närheten till hav, skog och landskap gör det möjligt att vara ensam utan att känna sig övergiven. Ensamheten blir då inte tom, utan fylld av närvaro och mening.

3.2 Ensamhet som existentiell sårbarhet

Samtidigt beskriver deltagarna ensamhet som djupt smärtsam när den inte är självvald. Ofrivillig ensamhet kopplas ofta till livsförändringar som sorg, sjukdom, åldrande eller förlust av nära relationer. I dessa situationer upplevs ensamheten som tung och ibland förlamande, även när människor finns i närheten. En kvinna som förlorat sin partner beskriver denna erfarenhet: "Jag har folk runt mig, men det är ändå tomt. Det är en annan sorts ensamhet, en som kommer inifrån och blir kvar" (intervju 12, kvinna).

Ett par beskriver hur ensamhet upplevs som mindre påtaglig i skärgårdssamhället än i staden, just på grund av vardagens närhet och lättheten att få kontakt (intervju 26, par). Samtidigt visar andra berättelser att denna närhet inte alltid är tillgänglig för alla. När rörlighet minskar, kroppen sviker eller social osäkerhet ökar kan ensamheten fördjupas, även i täta samhällen.

3.3 Ensamhet i gemenskap

En särskilt existentiellt laddad form av ensamhet handlar om att känna sig ensam trots att man inte är det fysiskt. Flera deltagare beskriver erfarenheten av att delta i sociala sammanhang men ändå uppleva en inre distans, en känsla av att inte riktigt höra till. En kvinna uttrycker detta så här: "Jag kan sitta i en grupp och prata, men ändå känna att jag inte riktigt är med. Det är en speciell sorts ensamhet" (intervju 22, kvinna).

Denna form av ensamhet uppstår inte ur frånvaro av människor, utan i närvarons mellanrum. Den kan handla om social osäkerhet, trötthet eller brist på energi, men också om en upplevelse av att inte dela gruppens gemensamma referensramar. I små samhällen där relationer ofta sträcker sig långt tillbaka i tiden kan gemensam historia fungera både som sammanhållande kraft och som en subtil markör för utanförskap. Att sakna del i denna historia kan skapa en känsla av att stå bredvid, även när man formellt är inkluderad.

Ensamheten blir här relationell snarare än fysisk. Den handlar mindre om att vara utanför och mer om att uppleva sig stå vid sidan av det som pågår. I dessa berättelser framträder ensamhet som en erfarenhet av bristande resonans snarare än bristande kontakt, där individen är närvarande i rummet men inte fullt ut känner sig delaktig i det gemensamma meningsskapandet.

3.4 Strukturell ensamhet

I flera berättelser framträder ensamhet som en erfarenhet som formas av samhälleliga villkor snarare än enbart av individuella relationer. Avfolkning, förlorade samhällsnav, bristande transporter och minskad service påverkar inte bara praktiska livsförutsättningar, utan förändrar också vardagens sociala rytm. När affärer stänger, skolor försvinner eller färre

människor rör sig i det gemensamma rummet minskar de spontana möten som tidigare gav kontinuitet och igenkänning.

Denna förändring beskrivs sällan dramatiskt, utan snarare som en gradvis förskjutning i hur platsen känns. Även personer med sociala kontakter och engagemang kan uppleva att något tunnas ut när vardagens självklara mötespunkter försvinner. En kvinna beskriver hur detta förändrar livet på platsen: "Det blev så mycket tystare när affären försvann. Man såg ingen längre. Det blev ett annat liv" (intervju 12, kvinna).

I dessa berättelser framträder ensamhet inte som ett personligt misslyckande eller som bristande initiativförmåga, utan som en konsekvens av hur samhället organiseras och omorganiseras. När infrastrukturen för vardagliga möten försvagas påverkas möjligheten till tillhörighet, även för dem som aktivt söker gemenskap. Ensamheten får därmed en strukturell dimension. Den produceras i samspelet mellan demografiska förändringar, politiska beslut och platsens materiella villkor. Ensamhet framstår här inte enbart som en individuell känsla, utan som en samhällseffekt som sipprar in i människors vardag och förändrar hur det är att leva på platsen.

Huvudtema 4. Civilsamhällets dubbla natur

Civilsamhället framträder i materialet som en central arena för gemenskap, mening och vardagsliv i ö och insjösamhällena. Föreningar, kyrkan, lokala initiativ och informella nätverk utgör sammanhang där relationer skapas, hålls vid liv och fördjupas över tid. För många deltagare är dessa miljöer inte enbart sociala mötesplatser, utan också viktiga källor till identitet, delaktighet och existentiell förankring.

Samtidigt präglas civilsamhället av en tydlig sårbarhet. Engagemanget vilar ofta på ett begränsat antal personer, och när ansvar koncentreras till få individer blir systemet känsligt för trötthet, konflikt och bortfall. I flera berättelser framträder civilsamhället också som en ersättande struktur där offentliga funktioner dragit sig tillbaka. Denna dubbelhet, civilsamhället som både bärande kraft och potentiell belastning, är central för att förstå hur gemenskap, ensamhet och existentiell hälsa formas i dessa samhällen.

4.1 Eldsjälar och engagemangets dubbelhet

Nästan alla deltagare refererar till eldsjälar, personer som tar initiativ, organiserar aktiviteter och ser till att något faktiskt händer. Dessa individer beskrivs med värme och tacksamhet. De skapar liv, sammanhang och framtidstro, och fungerar ofta som sociala motorer i samhället.

Samtidigt är medvetenheten om deras utsatthet påtaglig. När mycket ansvar samlas hos ett fåtal personer blir civilsamhället beroende av deras ork och livssituation. En man beskriver detta rakt och utan omsvep: "Det är mycket som hänger på några få. Tar man bort dem så blir det tyst" (intervju 10, man). Eldsjälsrollen framstår därmed som både meningsfull och kostsam. Att vara behövd ger tillhörighet och mening, men innebär också en risk för långvarig belastning.

Flera deltagare beskriver hur engagemanget med tiden förändrar karaktär. Det som från början var lustfyllt och frivilligt kan gradvis övergå i ett upplevt krav. I små samhällen med få bofasta finns ofta ingen att lämna över till, vilket gör det svårt att kliva åt sidan utan att

känna skuld. En kvinna beskriver denna ambivalens tydligt: "Jag vet att om jag säger 'vi kan väl ordna det', då blir det jag som gör det. Och ibland orkar jag inte. Då blir det inget" (intervju 4, kvinna).

Ansvarströttheten beskrivs inte som brist på engagemang, utan som en konsekvens av långvarig belastning utan återhämtning. Att säga nej upplevs som att svika både människor och platsen. Engagemanget rymmer därmed en dubbelhet. Det skapar mening och delaktighet, men kan samtidigt leda till utmattning och existentiell sårbarhet.

4.2 *Civilsamhället som ersättande struktur*

I flera berättelser framgår hur civilsamhället i praktiken kompenserar för ett offentligt tillbakadragande. När kommunal service, mötesplatser eller stödstrukturer försvinner blir det ideella arbetet nödvändigt för att vardagen ska fungera. Engagemanget upphör då att vara ett val och blir istället ett ansvar. En kvinna beskriver hur detta skapar en känsla av att aldrig kunna kliva av: "Man kan inte säga att man är sjukskriven och ta det lugnt. Det går inte. Vi är för få" (intervju 24, kvinna).

När civilsamhället bär funktioner som tidigare låg på offentliga institutioner förändras dess karaktär. Det ideella arbetet får drag av nödvändig infrastruktur snarare än frivilligt engagemang. I denna förskjutning blir gränsen mellan vilja och plikt otydlig. Civilsamhället framträder här inte enbart som en arena för gemenskap, utan som en struktur som upprätthåller samhällsfunktioner i frånvaro av formella resurser.

Denna situation skapar en latent sårbarhet. När ansvar institutionaliseras informellt och fördelas på ett fåtal personer saknas ofta redundans, avlastning och erkännande.

4.3 *Bräcklig gemenskap och ensamhet*

När civilsamhället fungerar väl skapar det sammanhang som motverkar ensamhet genom delaktighet, gemenskap och meningsfullt ansvarstagande. Det ger människor roller, relationer och en känsla av att vara behövda.

När det brister får det motsatt effekt. Konflikter, bortfall av eldsjälar eller långvarig ansvarströtthet kan snabbt leda till att aktiviteter upphör och människor drar sig undan. I små samhällen där alternativen är få får sådana avbrott påtagliga konsekvenser.

I dessa situationer riskerar ensamhet att fördjupas, inte på grund av bristande vilja till gemenskap, utan på grund av strukturell sårbarhet. När en förening läggs ner eller en drivande person går förlorad försvinner inte bara en aktivitet, utan en mötesplats, en rytm och ett socialt sammanhang. Civilsamhället framträder därmed som både skydd och risk, en nödvändig social infrastruktur utan redundans.

Huvudtema 5. Social förändring och framtid

Nästan alla deltagare beskriver hur deras samhällen befinner sig i förändring. Minskande helårsboende, framväxten av säsongssamhällen och förlusten av vardagliga mötesplatser påverkar inte bara praktiska livsvillkor, utan också känslan av kontinuitet, tillhörighet och existentiell trygghet. Förändringarna väcker sorg, oro och en känsla av maktlöshet, men

rymmer samtidigt hopp, särskilt när nya människor, livsprojekt och initiativ tar form. Framtiden framstår därmed som både hotad och öppen – något som ännu inte är avgjort.

5.1 Öar är säsongssamhällen

Ett återkommande tema är upplevelsen av att leva i samhällen som fungerar i två olika lägen: ett sommar- och ett vinterliv. Under vinterhalvåret beskrivs många hus som mörka och tomma, vilket påverkar känslan av liv, närvaro och social kontinuitet. När färre bor på platsen minskar också vardagens spontana möten – de små kontakterna som gör att människor känner sig sedda och delaktiga. En kvinna beskriver denna förändring som tydligt märkbar i vardagen: "Hela vintern är det mörkt i många hus. Och när färre bor här blir det färre att ses, färre att hjälpa till, färre som håller ihop det" (intervju 9, kvinna).

Säsongsböendet skapar därmed inte bara praktiska utmaningar, utan också en existentiell osäkerhet. Samhället upplevs som något som tillfälligt befolkas snarare än långsiktigt bärs, vilket försvagar känslan av gemensamt ansvar och framtid.

5.2 Förlorade nav och förändrat samhälle

När skolor, affärer, transporter eller andra lokala funktioner försvinner förändras inte enbart tillgången till service, utan själva samhällsstrukturen. Deltagarna beskriver hur sådana förluster gradvis omformar vardagens rytm och den kollektiva närvaron på platsen. Det handlar inte enbart om praktiska funktioner, utan om nav som håller samman tid, rörelse och möten i det dagliga livet.

Affären, skolan eller bryggan fungerar som mer än institutioner; de utgör knutpunkter där människor ser varandra utan att det kräver särskild planering. När dessa försvinner förändras samhällets flöde. En kvinna beskriver hur affärens försvinnande förändrade liv på platsen: "Det blev så mycket tystare när affären försvann. Man märkte det inte först, men plötsligt såg man ingen. Det blev ett annat liv" (intervju 12, kvinna).

I flera berättelser fördjupas denna förändring till en upplevelse av strukturell sårbarhet. Krympande befolkningstal, minskad service och reducerad offentlig närvaro innebär att samhällen riskerar att förlora inflytande, prioritet och långsiktigt skydd. Förändringen sker ofta stegvis, vilket gör den svår att mobilisera mot, men över tid påverkar den både handlingsutrymme och framtidstro. Ensamhet framträder som en möjlig följd av dessa omorganiseringar, men framför allt synliggörs hur samhällsbeslut och demografiska förskjutningar omformar villkoren för gemenskap. Det är inte enbart relationer som förändras, utan de strukturer som möjliggör dem.

5.3 Framtidsoro - och maktlöshet

Många deltagare uttrycker en lågmäld men ihållande oro inför framtiden. Förändringarna sker ofta gradvis, vilket gör dem svåra att uppfatta i stunden. Samtidigt uppstår med tiden en känsla av att något håller på att lösas upp – att det blir färre människor, mindre liv och mindre motståndskraft. En man beskriver denna insikt i efterhand: "Man märker det inte år för år. Men sen en dag ser man bakåt och inser att det är färre här... och allt är tystare" (intervju 2, man).

Denna framtidsoro är sällan dramatisk eller akut, men den är existentiellt laddad. Den rör frågor om tillhörighet, mening och möjligheten att föreställa sig ett fortsatt liv på platsen. För vissa blir oron en ständig bakgrundston i vardagen.

5.4 Engagemang och nya livsprojekt

Parallellt med oron uttrycker många också hopp. Inflyttare som väljer att bo permanent, nya näringsverksamheter, distansarbete och lokala initiativ beskrivs som viktiga motkrafter till avfolkning och stagnation. När människor investerar tid, arbete och relationer i platsen uppstår en känsla av livskraft och framtidstro. Ett par beskriver betydelsen av ett levande helårssamhälle: "Det som ger hopp är att det finns återväxt. Att det inte bara är sommarstugor utan ett fungerande samhälle" (intervju 26, par). Framtiden framstår därför inte som entydigt hotad, utan som beroende av strukturella förutsättningar, politiska beslut och kollektiva handlingar. Möjligheten till förnyelse finns, men den är inte självklar och kräver långsiktiga villkor.

Resultat Rundabordssamtal

Rundabordssamtalen synliggör hur gemenskap, ensamhet och existentiella livsvillkor förstås och artikuleras i ett kollektivt sammanhang. Till skillnad från de individuella intervjuerna formas här erfarenheter genom dialog, där deltagarna gemensamt prövar, bekräftar och nyanserar varandras tolkningar. Ett tydligt vi-perspektiv präglar samtalen, och det är i detta gemensamma meningsskapande som centrala teman träder fram.

Gemenskap framstår som något som görs och upprätthålls genom deltagande, ansvar och vardagliga praktiker. Samtidigt synliggörs hur denna gemenskap är beroende av enskilda personers engagemang och därmed också sårbar. I samtalen framträder även ensamhet, inte främst som en individuell beaktelse, utan som ett kollektivt bekymmer som aktualiseras i diskussioner om gemenskapens gränser, praktiska hinder och bristande strukturellt stöd.

Vidare kopplas frågor om delaktighet och ansvar till upplevelser av mening, trygghet och existentiell hälsa. Slutligen riktas blicken mot framtiden, där förändring, oro och uthållighet diskuteras som villkor för att kunna fortsätta leva och verka på platsen. Figur 2 ger en översikt över de huvudteman och underteman som strukturerar resultatet. Tillsammans visar de hur social praktik, strukturella förutsättningar och existentiella erfarenheter vävs samman i deltagarnas kollektiva förståelse av livet i dessa samhällen.

Tabell 2. Huvudteman och underteman för rundabordssamtal.

Rundabordssamtal					
Huvudtema	Gemenskap som praktik	Strukturell sårbarhet	Ensamhetens osynliga former	Existentiell hälsa och mening	Framtiden och kollektivet
Undertema	Deltagande som tillhörighet	Eldsjälar som nav	Ensamhet och "den andre"	Delaktighet för mening	Förändring som långsam förlust
	Vardagens mikrohandlingar	Nödvändigt ansvar	Vardagens begränsningar	Existentiell trygghet	Framtidsoro och maktlöshet
	Kollektivet bär gemenskap	Personberoende strukturer	Gemenskapens gränser	Betungande ansvar	Viljan till motståndskraft
				Kollektiv existentiell oro	Hoppets villkor

Huvudtema 1. Gemenskap som praktik

I rundabordssamtalen framträder gemenskap inte främst som en känsla av samhörighet eller som ett emotionellt tillstånd, utan som en praktik; något som görs, upprätthålls och bärs gemensamt över tid. Att höra till ett samhälle beskrivs inte som ett passivt tillstånd, utan som ett resultat av handling: att delta, engagera sig, ta ansvar och visa närvaro i vardagen.

Gemenskapen är därmed tätt sammanflätad med frågor om ansvar, plikt och ömsesidighet. Samtalen präglas av ett tydligt vi-perspektiv, där deltagarna gemensamt formulerar vad som krävs för att ett samhälle ska fungera socialt. Samtidigt synliggörs en ambivalens: gemenskapen är både meningsbärande och krävande, både inkluderande och villkorad.

1.1 Deltagande som tillhörighet

Ett återkommande resonemang i samtalen är att deltagande utgör grunden för gemenskap. Att engagera sig i föreningar, evenemang och gemensamma aktiviteter beskrivs som den främsta vägen in i samhället, särskilt för nyinflyttade. Samtidigt betonas att detta deltagande inte sker av sig självt, utan kräver initiativ, mod och uthållighet. I ett av samtalen utvecklas detta i dialog:

"Alltså, föreningslivet var ju vårt sätt att komma in."

"Ja, annars hade man ju inte lärt känna någon."

"Och det är ingen som säger att du inte får vara med, men du måste ju visa att du vill."

"Precis. Det kommer inte av sig självt."

(samtal 3)

Här framträder gemenskapen som öppen i princip, men villkorad i praktiken. Det finns inga formella hinder för delaktighet, men det finns en tydlig norm om att man själv måste ta steget. Detta skapar möjligheter för dem som har social energi och handlingsutrymme, men riskerar samtidigt att exkludera personer som av olika skäl har svårare att ta initiativ.

Samtalen rymmer också reflektioner kring hur detta krav på deltagande kan upplevas över tid. För vissa är engagemanget meningsskapande och identitetsbärande; för andra kan det bli en börda, särskilt när det upplevs som enda vägen till tillhörighet.

1.2 Vardagens mikrohandlingar

Utöver organiserade sammanhang lyfts vardagens små handlingar fram som avgörande för gemenskapens funktion. Att hälsa, stanna till, växla några ord eller visa igenkänning beskrivs som centrala sociala praktiker som skapar trygghet och kontinuitet i vardagen. I ett samtal formuleras detta gemensamt:

"Man hälsar på alla."

"Ja, det är liksom självklart."

"Även om man inte känner varandra, så säger man hej."

"Och ibland stannar man och pratar lite, och det gör faktiskt stor skillnad." *(samtal 1)*

Dessa mikrohandlingar beskrivs som lågtröskliga, men djupt betydelsefulla. De kräver varken nära relationer eller stort engagemang, men bidrar till att människor känner sig sedda och inkluderade. Gemenskapen upprätthålls här genom igenkänning snarare än intimitet. Samtidigt framträder även här en normativ dimension. Att inte hälsa eller delta i dessa vardagsritualer kan uppfattas som avvikande och skapa distans. Gemenskapen bygger således på en tyst överenskommelse om hur man bör uppträda mot varandra.

1.3 Att kollektivt bär gemenskap

I samtalen blir det tydligt att gemenskap inte bara handlar om deltagande, utan också om att bära. Att ta ansvar för aktiviteter, föreningar och andra människor framställs som en självklar del av att leva i små samhällen. Detta ansvar beskrivs ofta i kollektiva termer – som något ”man” gör, snarare än något enskilda individer väljer. Ett resonemang utvecklas så här:

”Det är ju inte så många som bor här.”

”Nej, så om man inte hjälper till, då faller det ju.”

”Man känner ett ansvar, både för aktiviteterna och för varandra.”

(samtal 2)

Här framträder gemenskapen som ett gemensamt projekt som kräver kontinuerligt underhåll. Samtidigt antyds en sårbarhet: när ansvaret inte längre kan eller vill bäras av tillräckligt många riskerar hela strukturen att försvagas. Detta kollektiva ansvar upplevs av många som meningsfullt och identitetsskapande. Att vara behövd och att bidra till helheten beskrivs som centralt för känslan av att höra till. Samtidigt finns en underliggande spänning mellan frivillighet och nödvändighet, där ansvar ibland upplevs som svårt att välja bort utan att hota gemenskapen.

Huvudtemat hur gemenskap i rundabordssamtalen förstås som en praktisk och relationell process, snarare än som ett emotionellt tillstånd. Att delta, hälsa, engagera sig och ta ansvar framstår som grundläggande villkor för tillhörighet. Samtidigt synliggörs de krav och normer som följer med denna gemenskapslogik, och de potentiella risker för exkludering och belastning som den medför.

Huvudtema 2. Strukturell sårbarhet

I rundabordssamtalen framträder eldsjälar som helt avgörande för det sociala livets fortlevnad. Samtidigt blir det tydligt att denna personbundenhet innebär en grundläggande sårbarhet. Gemenskapen beskrivs som stark, men också som beroende av ett begränsat antal individer som bär ett oproportionerligt stort ansvar. Detta skapar ett spänningsfält mellan tacksamhet och oro, mellan stolthet och utmattning. Beroendet av dessa eldsjälar är något som informanterna gemensamt reflekterar kring.

2.1 Eldsjälar som nav

I samtliga samtal återkommer beskrivningar av hur ett fåtal personer driver föreningar, evenemang och praktiska funktioner. Dessa personer omnämns ofta i positiva ordalag, med respekt och uppskattning. Samtidigt formuleras en kollektiv medvetenhet om hur mycket som faktiskt vilar på deras axlar. I ett samtal utvecklas detta i dialog:

"Det är ju samma människor som dyker upp överallt."
"Ja, de sitter i styrelsen här, och sen i nästa förening också."
"Och utan dem hade det inte funnits någonting."
"Nej, då hade det varit helt dött." (*samtal 3*)

Här framträder eldsjälarna som samhällets nav – de som håller samman olika delar av det sociala livet. Gemenskapen framstår som beroende av kontinuitet snarare än bredd, vilket skapar stabilitet så länge dessa personer orkar. Samtidigt finns en uttalad oro för vad som händer när dessa personer av olika skäl kliver åt sidan. Frågan om återväxt återkommer, ofta formulerad som en osäkerhet snarare än en konkret plan.

I samtalen framträder också en underliggande förståelse av föreningslivet som mer än tradition eller intresse. I samhällen med begränsade kommunikationer och längre avstånd till service tycks det lokala engagemanget fungera som en strategi för att skapa liv, aktiviteter och social närvaro där andra strukturer är svaga. När tillgången till fastlandet är mindre självklar blir behovet av att organisera gemenskap lokalt mer påtagligt. Denna iakttagelse är explorativ men återkommer i flera resonemang i gruppsamtalen.

2.2 Nödvändigt ansvar

Ett centralt inslag i samtalen är hur ansvar gradvis kan förskjutas från något frivilligt till något upplevt som nödvändigt. Deltagarna beskriver hur det ofta inte finns några alternativ: om ingen tar ansvar blir det inget alls. Detta formuleras tydligt i ett samtal:

"Man kan inte bara säga att nu räcker det."
"Nej, för då är det ju ingen som tar över."
"Och då blir det inget midsommarfirande, ingen aktivitet."
"Och då drabbar det ju alla." (*samtal 2*)

Här synliggörs hur individuella val får kollektiva konsekvenser. Ansvar blir svårt att välja bort utan att samtidigt riskera gemenskapens fortlevnad. Detta skapar en moralisk dimension i engagemanget, där skuld och samvete spelar en central roll.

Samtalen rymmer också reflektioner kring hur detta påverkar människors välbefinnande över tid. Flera deltagare uttrycker att engagemanget kan vara meningsfullt, men samtidigt slitande, särskilt när det saknas avlastning eller erkännande.

2.3 Personberoende strukturer

I samtalen blir det tydligt att gemenskapens styrka också är dess svaghet. När sociala strukturer inte är institutionaliserade utan vilar på individer blir de sårbara för livsförändringar som sjukdom, åldrande eller flytt. Ett resonemang utvecklas så här:

"Det räcker ju att någon blir sjuk."
"Ja, eller flyttar."
"Då märks det direkt."
"Det finns inga marginaler." (*samtal 4*)

Denna brist på redundans skapar en ständig beredskap i gemenskapen, där människor känner att de måste hålla igång saker för att undvika kollaps. Samtidigt saknas ofta strukturellt stöd från offentliga aktörer, vilket förstärker känslan av att civilsamhället bär ett ansvar som egentligen sträcker sig bortom dess kapacitet. I denna kontext framträder eldsjälsrollen inte bara som en individuell egenskap, utan som ett uttryck för strukturella villkor där ansvar koncentreras till de som redan är engagerade.

Huvudtema 2 synliggör hur gemenskapens fortlevnad i rundabordssamtalen är starkt knuten till eldsjälar och personbundet ansvar. Eldsjälarna framstår som både en tillgång och en sårbarhet: de möjliggör socialt liv, men deras frånvaro riskerar att få långtgående konsekvenser. Ansvar beskrivs som meningsfullt men också belastande, och gemenskapen framträder som bräcklig i avsaknad av strukturellt stöd och bredare förankring.

Huvudtema 3. Ensamhetens osynliga former

I rundabordssamtalen framträder ensamhet sällan som ett uttalat individuellt problem. I stället talas den fram indirekt, genom resonemang om andra: äldre, avsidesboende, personer som inte deltar i föreningsliv eller som gradvis försvinner ur det sociala rummet. Ensamhet blir här ett kollektivt bekymmer, något som gruppen oroar sig för, snarare än något man öppet placerar hos sig själv. Detta sätt att tala om ensamhet kan förstås som en social strategi som både skyddar individen och upprätthåller bilden av gemenskapen som stark. Samtidigt riskerar denna indirekthet att göra ensamheten osynlig och svår att adressera.

3.1 Ensamhet och "den andre"

I samtalen framträder ensamhet ofta genom berättelser om människor som inte längre syns eller deltar. Det handlar om personer som bor längre bort, som inte kör bil, som blivit äldre eller som av olika skäl dragit sig undan. Dessa personer beskrivs med omsorg, men också med en viss maktlöshet. I ett samtal utvecklas detta gemensamt:

"Det finns ju de som sitter där ute."

"Ja, man ser dem aldrig."

"Och då vet man ju inte hur de har det egentligen."

"Nej, det är det som är så svårt." (*samtal 3*)

Här konstrueras ensamhet som något som finns i samhällets utkanter – geografiskt, socialt eller funktionellt. Samtidigt uttrycks en tydlig osäkerhet kring hur man ska nå dessa personer, och var ansvaret egentligen ligger. Genom att tala om ensamhet som något som drabbar "andra" skapas också en distans till den egna sårbarheten. Ensamhet blir något man ser, snarare än något man erkänner.

3.2 Vardagens begränsningar

Ett återkommande tema i samtalen är hur ensamhet kopplas till praktiska villkor, snarare än till känslor. Förmågan att ta sig till mötesplatser, köra bil eller hantera vinterförhållanden beskrivs som avgörande för social delaktighet. Detta formuleras tydligt i ett samtal:

"När man inte kan köra bil längre, då är man isolerad."
"Det spelar ingen roll hur trevliga grannarna är."
"Man tar sig ju inte dit."
(samtal 1)

Isolering framträder här som ett konkret tillstånd, snarare än ett emotionellt. Ensamheten blir en konsekvens av minskad rörlighet och bristande infrastruktur, inte av ovilja till gemenskap.

Samtalen visar hur denna typ av ensamhet ofta normaliseras som en del av åldrandet eller livet på landsbygd och öar. Samtidigt finns en underliggande oro för vad denna normalisering innebär för människors välbefinnande över tid.

3.3 Gemenskapens gränser

I samtalen blir det också tydligt att gemenskapen har gränser. Trots stark vilja och omsorg finns det situationer där det sociala nätverket inte förmår nå alla, eller där insatser upplevs som otillräckliga. Ett resonemang utvecklas så här:

"Man vill ju hjälpa."
"Ja, men man kan inte göra allt."
"Nej, och ibland vet man inte ens att någon mår dåligt."
(samtal 2)

Här synliggörs en kollektiv ambivalens: viljan att ta ansvar samexisterar med insikten om att gemenskapen inte kan ersätta formella stödstrukturer. Ensamheten framträder därmed som något som uppstår i glappet mellan social vilja och praktisk möjlighet. Detta skapar också en existentiell dimension i samtalen, där frågor om ansvar, skuld och otillräcklighet blir närvarande.

Huvudtema 3 visar hur ensamhet i rundabordssamtalen främst förstås som ett kollektivt och relationellt fenomen, snarare än som en individuell känsla. Ensamhet talas fram indirekt, genom oro för andra och genom diskussioner om gemenskapens gränser. Samtidigt synliggörs hur praktiska och strukturella villkor – såsom rörlighet, transport och geografi – skapar isolering bortom individens kontroll. Ensamhet framträder därmed som något som både delas och förblir osagt.

Huvudtema 4. Existentiell hälsa och mening

I rundabordssamtalen förstås existentiell hälsa i första hand inte som ett individuellt inre tillstånd, utan som något som formas i möjligheten att leva ett fungerande vardagsliv i relation till andra. Att må bra handlar om att kunna delta, bidra och vara behövd, men också om att känna grundläggande trygghet inför sjukdom, olyckor och livets skörhet. Samtalen präglas av en lågmäld men tydlig insikt: gemenskapen bär mycket, men inte allt. Existentiell hälsa formas i mötet mellan mänsklig närhet och samhällsliga strukturer – och blir särskilt synlig när dessa strukturer brister.

4.1 Delaktighet för mening

Ett genomgående tema i samtalen är att välbefinnande är nära kopplat till delaktighet. Att träffas, göra saker tillsammans och känna att man har en funktion i gemenskapen beskrivs

som centrala källor till mening. Existentiell hälsa förstås här inte som frånvaro av problem, utan som närvaro av sammanhang. I ett samtal utvecklas detta gemensamt:

"Man mår ju bättre när man träffas."

"Ja, det är ju då man känner sig levande."

"När man sitter hemma för mycket, då blir tankarna tyngre."

"Det är när man gör saker tillsammans som man orkar mer."

(samtal 4)

Här framträder en kollektiv förståelse av hälsa som något relationellt. Att vara delaktig ger struktur åt vardagen, skapar rytm och fungerar som ett skydd mot både ensamhet och uppgivenhet. Samtidigt framkommer att denna form av existentiell hälsa är villkorad: den förutsätter fysisk förmåga, tillgång till mötesplatser och ett socialt sammanhang där ens närvaro spelar roll. När dessa villkor förändras, genom ålder, sjukdom eller yttre omständigheter, riskerar också den existentiella balansen att rubbas.

4.2 Existentiell trygghet

Trygghet framträder i samtalen som en avgörande komponent i existentiell hälsa. Denna trygghet handlar inte enbart om social närhet, utan om vetskapen att det finns fungerande strukturer som tar vid när det oväntade inträffar. Här blir gränsen mellan gemenskap och samhällsansvar tydlig. I ett samtal om akuta situationer beskrivs detta med stark laddning:

"Det tog sju timmar innan personen kom till läkare."

"Sju timmar."

"Och då spelar det ingen roll hur bra grannar man har."

"Nej, då räcker inte gemenskapen." *(samtal 4)*

Denna dialog bär en tydlig existentiell dimension. Insikten om att gemenskapen har en gräns skapar oro, inte bara för den enskilda händelsen utan för vad det säger om livsvillkoren på platsen. Trygghet framträder här som något som inte kan byggas enbart genom mänsklig närhet, utan kräver fungerande vård, transporter och beredskap. Samtalen visar hur denna osäkerhet ofta är närvarande i bakgrunden, särskilt hos äldre deltagare och hos dem som bär ansvar för andra.

4.3 Betungande ansvar

I rundabordssamtalen framkommer också hur civilsamhällets ansvar ibland glider över i något som upplevs som existentiellt betungande. När offentliga strukturer brister uppstår en känsla av att det lokala sammanhanget förväntas fylla tomrummet – inte bara praktiskt, utan moraliskt. Ett resonemang utvecklas i dialog:

"Man känner ju att man borde ställa upp."

"Ja, för vem ska annars göra det?"

"Men det är inte alltid man orkar."

"Nej, men man gör det ändå." *(samtal 2)*

Här synliggörs hur ansvar internaliseras. Det handlar inte längre om frivilligt engagemang, utan om en tyst förväntan att bära, även när den egna orken är begränsad. Detta påverkar

den existentiella hälsan genom att skapa en ständig beredskap och en känsla av att inte kunna kliva åt sidan. Samtalen rymmer både stolthet över att kunna hjälpa och en trötthet över att ansvaret saknar gräns. Existentiell hälsa framträder här som något som både stärks och hotas av gemenskapen.

4.4 Kollektiv existentiell oro

Utöver konkreta frågor om vård och ansvar framträder i samtalen en mer diffus, men tydlig existentiell oro. Den handlar om framtiden, om vad som händer när människor blir äldre, när eldsjälar inte orkar längre och när strukturer fortsätter att försvagas. I ett samtal formuleras detta lågmält:

"Man tänker ju ibland... hur ska det bli sen?"

"Ja, särskilt om man blir ensam."

"Eller sjuk."

"Det är inget man pratar högt om, men det finns där."

(samtal 1)

Denna oro är inte dramatisk, men genomgående. Den delas i gruppen och blir därmed en kollektiv erfarenhet snarare än en individuell rädsla. Existentiell hälsa framträder här som något som hela tiden balanseras mot osäkerhet och förändring.

Huvudtema 4 visar hur existentiell hälsa i rundabordssamtalen formas i samspelet mellan delaktighet, trygghet och struktur. Att vara behövd och delaktig stärker välbefinnandet, men denna hälsa är villkorad av fungerande samhällsliga system. När ansvar blir gränslöst och strukturellt stöd brister uppstår en existentiell belastning som påverkar både individer och gemenskap. Existentiell hälsa framträder därmed som något som bärs gemensamt – men också som något som är sårbart när balansen rubbas.

Huvudtema 5. Framtiden och kollektivet

I rundabordssamtalen är framtiden ständigt närvarande. Den diskuteras sällan i termer av långsiktiga planer eller visioner, utan snarare som en lågmäld bakgrund: något som oroar, engagerar och ibland tynger. Framtiden framstår som osäker, men inte tom. Samtalen rör sig mellan en känsla av att utvecklingen sker bortom den egna kontrollen och en stark vilja att ändå hålla fast, bidra och skapa mening där man befinner sig.

Framtiden är här inte ett abstrakt begrepp, utan något som känns i vardagen – i tomma hus, i minskad service, i åldrande kroppar och i frågan om vem som ska ta vid.

5.1 Förändring som långsam förlust

Ett återkommande tema i samtalen är upplevelsen av att förändring sker gradvis och nästan omärkligt, tills den plötsligt blir tydlig. Deltagarna beskriver hur samhällena långsamt tunnas ut, både socialt och funktionellt. I ett samtal formuleras detta gemensamt:

"Man märker det inte direkt."

"Nej, det sker ju lite i taget."

"Men sen inser man att det är färre som bor kvar."

"Och då känns det tommare, på något sätt." *(samtal 1)*

Här framträder förändring som något sorgligt men vardagsnära. Det handlar inte om dramatiska brytpunkter, utan om en successiv försvagning av det sociala livet. Denna process skapar en existentiell sorg, där känslan av förlust inte alltid har ett tydligt objekt, men ändå påverkar upplevelsen av tillhörighet och framtidstro.

5.2 Framtidsoro och maktlöshet

I flera samtal uttrycks en tydlig oro inför framtiden, särskilt kopplad till åldrande, serviceförluster och beroendet av få engagerade personer. Denna oro är ofta lågmäld, men ihållande. Ett resonemang utvecklas så här:

"Man undrar ju hur länge det ska fungera."

"Ja, särskilt när folk blir äldre."

"Och när det inte finns någon som tar över."

"Det är svårt att se hur det ska bli bättre."

(samtal 3)

Här framträder en känsla av maktlöshet inför strukturella förändringar. Samtalen visar hur framtidsoron inte bara handlar om praktiska frågor, utan om existentiella aspekter: möjligheten att fortsätta leva ett värdigt, sammanhängande liv på platsen. Samtidigt undviks ofta alarmistiska formuleringar. Oron bärs kollektivt och uttrycks med en sorts realistisk resignation snarare än panik.

5.3 Viljan till motståndskraft

Parallellt med oron framträder också en stark vilja till motståndskraft. Många deltagare uttrycker en tydlig ambition att hålla samman samhället, även när förutsättningarna är svåra. Detta tar sig uttryck i små handlingar snarare än stora visioner. I ett samtal sägs:

"Man gör det man kan."

"Ja, man ger inte upp."

"Nej, så länge det finns folk kvar så försöker man."

"Det är väl det som håller oss igång." *(samtal 2)*

Här framträder framtiden inte som något som ska räddas genom stora reformer, utan genom vardaglig uthållighet. Att fortsätta träffas, engagera sig och ta ansvar beskrivs som sätt att skapa mening även i osäkra tider. Denna hållning kan förstås som en form av existentiell motståndskraft, där värdet ligger i att fortsätta, snarare än i att lyckas förändra utvecklingen i grunden.

5.4 Hoppets villkor

Trots framtidsoro finns i samtalen också tydliga uttryck för hopp. Detta hopp är dock villkorat. Det knyts inte till abstrakta idéer, utan till konkreta förändringar: inflyttning, fungerande service, politiska beslut och strukturellt stöd. I ett samtal uttrycks detta tydligt:

"Det är klart att det finns hopp."
"Men det krävs att någon satsar."
"Ja, vi kan inte göra allt själva."
"Det måste finnas stöd utifrån också."
(samtal 4)

Här synliggörs en central insikt i materialet: framtiden upplevs som möjlig, men inte självbärande. Hoppet vilar på en balans mellan lokalt engagemang och yttre strukturella förutsättningar.

Huvudtema 5 visar hur framtiden i rundabordssamtalen förstås som både hotad och öppen. Förändring upplevs som en långsam förlust som skapar oro och sorg, men också som något som kan mötas med uthållighet och gemensamt ansvar. Samtidigt framträder en tydlig gräns för det lokala engagemangets räckvidd. Framtidstro är möjlig, men villkorad av strukturellt stöd, inflyttning och fungerande samhällssystem. Kollektiv uthållighet blir därmed en central existentiell strategi i mötet med osäkerhet.

Syntes av individuella intervjuer och rundabordssamtal

Sammantaget visar resultaten hur existentiell hälsa, gemenskap och ensamhet formas i ett spänningsfält mellan individuella erfarenheter och kollektiva praktiker. De individuella intervjuerna ger inblick i hur människor bär sina livsvillkor genom livsberättelser, känslor och förändrade livsskeden, där platsen, naturen och vardagens rytm får existentiell betydelse. Rundabordssamtalen synliggör i sin tur hur liknande villkor formuleras och förhandlas i dialog, där deltagarna gemensamt prövar och bekräftar vad som krävs för att ett samhälle ska hålla ihop. Tillsammans ger materialen en flernivåbild: intervjuerna visar hur livet känns och levs, medan rundaborden visar hur livet organiseras, upprätthålls och förstås som gemensamt ansvar.

Ett tydligt gemensamt drag är att gemenskap framstår som central, men aldrig entydig. I intervjuerna beskrivs gemenskap ofta som lågmäld och praktisk, förkroppsligad i vardagliga miljöer, igenkänning och vissheten om att hjälp finns nära. Samtidigt framträder gemenskapens skuggsidor, där normer, sociala trösklar och informella strukturer kan skapa avstånd och ensamhet trots fysisk närhet. Rundabordssamtalen förstärker och förtydligar denna dubbelhet genom att framställa gemenskap som praktik: något som görs genom deltagande, mikrohandlingar och ett kontinuerligt bärande av aktiviteter och varandra. När gemenskap definieras som handling och ansvar synliggörs också dess villkor: den är öppen i princip men kräver initiativ, och den är meningsbärande men kan bli krävande. Där intervjuerna ger konkreta exempel på hur detta kan kännas för den enskilde, gör rundabordssamtalen gemenskapens logik tydligare som kollektiv norm.

Materialen möts också i en gemensam förståelse av civilsamhällets betydelse, men med olika betoning. I intervjuerna framträder civilsamhället både som arena för mening och som en sårbar struktur där engagemang koncentreras till få personer och där konflikter kan få stora konsekvenser. Rundabordssamtalen artikulerar detta mer explicit som strukturell sårbarhet: eldsjälar beskrivs som nav och förutsättning för socialt liv, samtidigt som personberoendet skapar oro och beredskap inför bortfall. I båda materialen framträder en

glidning från frivillighet till nödvändighet. Ansvar beskrivs som meningsfullt och identitetsskapande, men också som svårt att välja bort utan att riskera att något faller. Denna spänning gör det tydligt att gemenskapens bärande funktion också kan vara en potentiell belastning, särskilt i sammanhang där offentliga strukturer upplevs som svaga eller avlägsna.

Ensamhet framträder i båda materialen som relationell, men blir synlig på olika sätt. I intervjuerna framstår ensamhet som en erfarenhet med flera uttryck: den kan vara självvald och återhämtande, men också smärtsam vid sorg, sjukdom eller social osäkerhet. Intervjuerna synliggör dessutom ensamhet i gemenskap, där deltagaren kan vara närvarande i sociala sammanhang men ändå uppleva distans eller brist på resonans.

Rundabordssamtalen visar ensamhet mer indirekt, ofta förlagd till "de andra" och till samhällens utkanter, och kopplad till praktiska begränsningar som transport, åldrande och minskad rörlighet. Denna indirekthet kan förstås som en kollektiv hanteringsform, där ensamhet blir möjlig att tala om genom omsorg och ansvar snarare än genom personliga bekännelser. I kombination visar materialen hur ensamhet både kan vara en privat, inre erfarenhet och ett socialt svårt artikulert fenomen som riskerar att bli osynligt, samtidigt som det påverkar hur gemenskapens gränser upplevs.

Platsens betydelse binder samman resultaten, men på olika analytiska nivåer. I intervjuerna framträder platsen och naturen som existentiella ankare, där havet, ljuset och årstidernas växlingar påverkar identitet, rytm och återhämtning, samtidigt som samma avskildhet kan bli en sårbarhet vid förändrade livsvillkor. I rundabordssamtalen blir platsens villkor tydligare knutna till social praktik och strukturella förutsättningar, där frågan om trygghet aktualiseras när det oväntade inträffar och där gränsen för vad gemenskap kan bära blir synlig. Tillsammans pekar materialen mot att platsen inte enbart är en geografisk kontext, utan en aktiv medskapare av både sociala och existentiella livsvillkor.

Slutligen framträder framtiden som ett genomgående motiv i båda materialen, där förändring upplevs som gradvis och ofta svår att mobilisera mot. I intervjuerna uttrycks detta genom sorg över förlorade nav, säsongssamhällets logik och en lågmäld oro över att kontinuitet och vardagsliv tunnas ut. I rundabordssamtalen formuleras framtiden som kollektiv uthållighet, där viljan att hålla ihop samexisterar med upplevelsen av att lokalt engagemang har en gräns. Denna samlade bild visar att framtidstro inte enbart handlar om individuella attityder, utan om villkor för att kunna fortsätta leva ett sammanhängande liv på platsen.

Tillsammans visar de individuella intervjuerna och rundabordssamtalen hur existentiell hälsa i ö och insjösamhällen formas i samspelet mellan inre erfarenhet och yttre praktik, mellan relationell närhet och strukturella begränsningar. Resultaten synliggör hur gemenskap kan fungera som existentiell resurs och social infrastruktur, samtidigt som samma gemenskap rymmer normer, personberoende och gränser som kan producera sårbarhet. I detta spänningsfält framträder ensamhet, mening och trygghet som fenomen som både bärs individuellt och förhandlas kollektivt, och som ytterst är beroende av de villkor som gör vardagens liv möjligt.

ISOLA – Ösamheten: Immersiv gestaltning

VR-filmen *ISOLA – Ösamheten* producerades som en del av projektets kunskapsmobilisering och bygger på studiens empiriska resultat om ensamhet, gemenskap och existentiell hälsa i svenska ö- och insjösamhällen. Filmen utgör inte analysdata utan en forskningsbaserad gestaltning och syntes av centrala teman som framkommit i intervjuer och rundabordssamtal. Visualiseringen i VR, i samspel med musiken, fångar dubbelheten i de komplexa upplevelserna av existentiell ensamhet och gemenskap som här benämns ösamhet.

Ösamhet

Titeln introducerar begreppet ”ösamhet”, en sammansmältning av ö, gemenskap och ensamhet. Begreppet formulerades inom ramen för projektets kunskapssyntes och kan förstås som ett analytiskt försök att fånga den särskilda existentiella konfiguration som präglar livet i geografiskt avgränsade samhällen.

Ösamhet betecknar inte enbart ensamhet i traditionell mening, det vill säga brist på sociala relationer. Snarare beskriver det ett rumsligt situerat och relationellt tillstånd där avskildhet, tillhörighet, sårbarhet och mening samexisterar. I det empiriska materialet framträdde återkommande en ambivalens: ön upplevdes som trygg, överblickbar och gemenskapsstärkande, men samtidigt som begränsande, exponerande och beroende av externa strukturer. Denna dubbelhet fångas i begreppet ösamhet.

Ösamhet kan därmed förstås som en form av existentiell positionering i relation till plats. Den rör frågor om beroende och autonomi, närhet och distans, kontinuitet och rörelse. Den är inte reducerbar till individens psykologiska tillstånd utan formas i samspelet mellan geografi, infrastruktur, social struktur och subjektiv erfarenhet.

Rumslig och relationell gestaltning

Filmens visuella struktur konkretiserar denna analytiska förståelse. Havet fungerar som ett centralt motiv och representerar både gräns och förbindelse. Det markerar avstånd och isolering men också rytm, öppenhet och existentiell förankring. I flera sekvenser framträder havet som ett ständigt närvarande villkor snarare än en bakgrund.

Färjan fungerar som symboliskt och materiellt nav. Den möjliggör rörelse och kontakt med fastlandet men synliggör samtidigt beroendet av externa transportstrukturer. I det empiriska materialet beskrev deltagare hur inställda turer, väderförhållanden och logistiska begränsningar kunde förstärka känslor av instängdhet. Samtidigt var färjan också platsen för återseenden, avsked och gemenskap. Den blir därmed en konkret representation av ösamhetens ambivalens.

Interiöra miljöer, såsom café och handelsbod, gestaltar ensamhet i närvaro av andra. Här synliggörs att ensamhet inte nödvändigtvis sammanfaller med fysisk isolering. I små samhällen kan social närhet samexistera med existentiell ensamhet, särskilt i situationer där normer, roller och relationella förväntningar är täta. Samtidigt visar filmen kroppsliga uttryck för gemenskap, exempelvis en omfamning på färjan. Gemenskap framträder inte som självklar utan som något relationellt och situerat.

Immersion och tolkning

Genom 360-formatet placeras betraktaren rumsligt i miljön. VR-perspektivet innebär att upplevelsen inte är linjärt styrd. Den som bär VR-glasögonen kan rikta blicken mot havet, mot andra människor eller mot tomrum. På så sätt aktiveras mottagarens egen erfarenhetsvärld i tolkningen.

Filmen föreskriver inte om det som visas ska upplevas som ensamhet eller gemenskap. I stället uppstår betydelsen i mötet mellan gestaltningen och betraktarens egna existentiella referensramar. Detta gör filmen till en öppen erfarenhetssituation snarare än en illustrativ sammanfattning av forskningsresultat.

Existentiell hälsa

I relation till existentiell hälsa synliggör *ISOLA – ösamheten* flera centrala dimensioner: upplevelse av mening, sammanhang, tillhörighet och försoning med livsvillkor. Existentiell hälsa kan förstås som individens upplevelse av att vara situerad i ett meningsfullt sammanhang och att kunna relatera till livets grundvillkor, såsom beroende, sårbarhet och begränsning.

Ösamhet belyser hur dessa dimensioner formas i specifika rumsliga kontexter. Närheten till naturen och havet kan bidra till upplevelser av stillhet, kontinuitet och existentiell fördjupning. Samtidigt kan geografisk periferi och begränsad tillgång till service, arbete och social variation förstärka risken för ofrivillig ensamhet.

Existentiell hälsa framträder därmed inte som ett individuellt psykologiskt attribut utan som ett relationellt och platsbundet fenomen. Den formas i spänningsfältet mellan autonomi och beroende, mellan gemenskap och exponering, mellan valfrihet och strukturell begränsning. Begreppet ösamhet kan förstås som ett komplement till begreppet islandness, men med existentiell inriktning för att synliggöra hur ensamhet och gemenskap samexisterar i perifera miljöer.

Forskningsbaserad kunskapsöversättning

Som forskningsbaserat kommunikationsverktyg materialiserar filmen studiens centrala fynd i ett gemensamt upplevelserum. Den möjliggör en förkroppsligad förståelse av komplexa existentiella erfarenheter och fungerar som dialogskapande resurs i mötet med civilsamhälle och beslutsfattare.

Genom att introducera och gestalta begreppet ösamhet bidrar filmen inte enbart till spridning av resultat utan till begreppsutveckling. Den erbjuder ett språk för att förstå ensamhet i relation till plats, och öppnar för vidare teoretisk och empirisk fördjupning av hur existentiell hälsa formas i geografiskt avgränsade samhällen.

Diskussion

Existentiell hälsa som analytisk kärna

Denna studie visar att gemenskap, ensamhet och isolering i ö- och insjösamhällen kan förstås genom existentiell hälsa som övergripande analytisk ram. Existentiell hälsa rör upplevelsen av mening, sammanhang, värde, identitet och framtidsorientering och bör skiljas från enbart positiv affekt eller symtomfrihet (Folkhälsomyndigheten, 2025). I linje med existentiell psykologi är människan en meningssökande varelse som konfronteras med grundvillkor såsom frihet, ansvar, isolering och dödlighet (Yalom, 1980; Frankl, 2006).

Resultaten visar att dessa existentiella villkor inte framträder abstrakt utan konkretiseras i platsens materiella och sociala strukturer. Existentiell hälsa framträder som relationell och strukturellt situerad snarare än enbart individuell, vilket ligger i linje med forskning som betonar att mening och framtidstro påverkas av socioekonomiska och institutionella villkor (Hill et al., 2016; Marmot, 2015; Wilkinson & Pickett, 2009).

Gemenskap som existentiell resurs

Gemenskap framträder som en central källa till existentiell hälsa. Att vara delaktig och behövd beskrivs som livsbärande. Detta överensstämmer med teorin om sense of community (McMillan & Chavis, 1986) och med forskning om socialt kapital som visar att tillit och ömsesidighet stärker välbefinnande (Putnam, 2000). Delaktighet ger struktur och rytm i vardagen, vilket kan relateras till Antonovskys (1987) begrepp känsla av sammanhang, särskilt dimensionen meningsfullhet.

Samtidigt visar studien, i linje med kritiska perspektiv på socialt kapital (Bourdieu, 1986; Portes, 1998), att gemenskap inte är entydigt inkluderande. Detta överensstämmer också med forskning från svenska ö-samhällen som visar att lokal sammanhållning och starka nätverk kan vara bärande, men också rymma normativitet, ansvar och social exponering (Bohlin & Bohlin, 2026). Täta sociala nätverk kan skapa normativitet och social kontroll, något som också identifierats i ö-forskning (Hay, 2006; Matheson et al., 2024; Waite, 2024).

Gemenskap kan därmed både stärka och belasta existentiell hälsa. Frankls (2006) teori om mening genom ansvar och relationer bidrar till förståelsen av varför engagemang i civilsamhället upplevs som meningsskapande. Samtidigt visar resultaten att när ansvar internaliseras och saknar strukturell avlastning kan det bli existentiellt betungande, vilket speglar Yaloms (1980) betoning av frihetens dubbelhet: frihet innebär alltid ansvar.

Ensamhet: subjektiv och existentiell

Ensamhet definieras klassiskt som en subjektiv upplevelse av diskrepans mellan önskade och faktiska relationer (Perlman & Peplau, 1981). Weiss (1973) skiljer mellan emotionell och social ensamhet, medan senare forskning betonar kvalitet och resonans snarare än antal kontakter (Cacioppo & Hawkley, 2009). Resultaten bekräftar att ensamhet i ö-kontext sällan handlar om fysisk frånvaro av människor, utan om brist på erkännande och delaktighet.

I detta sammanhang är Yaloms (1980) begrepp existentiell isolering analytiskt relevant. Även i täta gemenskaper kan individen uppleva en grundläggande åtskillnad. Ensamhet blir därmed både ontologisk och relationell. Samtidigt visar studien att självvald ensamhet, exempelvis i naturen, kan fungera som integrerande och meningsskapande. Detta kan relateras till meaning-making-traditionen där individen aktivt tolkar och integrerar livserfarenheter (Park, 2010).

Skillnaden mellan självvald och ofrivillig ensamhet kan vidare förstås genom självbestämmandeteorin, där autonomi och relaterbarhet utgör grundläggande behov (Deci & Ryan, 2000). När ensamhet är självvald är den förenlig med autonomi. När den är ofrivillig undergrävs upplevelsen av tillhörighet och värde, vilket påverkar existentiell hälsa negativt. Forskning visar dessutom robusta samband mellan social isolering och ökad risk för sjuklighet och mortalitet (Holt-Lunstad et al., 2015; National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine, 2020). I relation till existentiell hälsa kan detta förstås som att långvarig ofrivillig ensamhet underminerar mening och framtidstro.

Isolering och ontologisk trygghet

Isolering i ö- och insjösamhällen är både geografisk och strukturell. Island studies betonar hur insularitet skapar särskilda sociala och institutionella villkor (Baldacchino, 2006; Stratford, 2008). Resultaten visar att transportberoende och minskad service påverkar upplevelsen av trygghet.

Giddens (1991) beskriver ontologisk trygghet som känslan av kontinuitet och förutsägbarhet i vardagen. När vård, transporter eller samhällsservice upplevs som osäkra påverkas inte bara praktiska förutsättningar utan även existentiell stabilitet. Detta ligger i linje med forskning om social infrastruktur som visar att vardagliga mötesplatser och institutioner bär social och existentiell kontinuitet (Klinenberg, 2018).

Bakgrundens betoning av att existentiell hälsa formas i relation till materiella och sociala villkor är här central (Folkhälsomyndigheten, 2024). Existentiell hälsa kan inte reduceras till individuell coping, utan påverkas av strukturell stabilitet och samhällelig jämlikhet (Marmot, 2015). Stabil infrastruktur framträder därmed inte enbart som en teknisk eller administrativ fråga, utan som en grundläggande existentiell förutsättning för trygghet, mening och framtidsorientering i vardagslivet.

Mot denna bakgrund uppstår behovet av ett analytiskt språk för att förstå hur gemenskap, ensamhet och isolering samverkar i dessa samhällen.

Ösamhet – en form av existential islandness

I denna studie används begreppet ösamhet som ett analytiskt sätt att tolka hur gemenskap, ensamhet och isolering samexisterar i platsbundna ö- och insjösamhällen. Begreppet är inte avsett som en ersättning för etablerade begrepp inom island studies, såsom *islandness*, utan som ett försök att fånga den levda erfarenheten av hur social närhet, geografisk avgränsning och institutionella villkor tillsammans formar existentiella livsvillkor.

Ösamhet kan därmed förstås som en analytisk syntes där gemenskap, ensamhet och existentiell hälsa framträder i en platsbunden konfiguration. Avskildhet kan vara både resurs och risk, samtidigt som gemenskap kan vara både bärande och begränsande. Genom att föra samman perspektiv från island studies och existentiell psykologi synliggör begreppet hur Yaloms (1980) existentiella grundvillkor kan anta rumsliga och sociala uttryck. Isolering framträder både som ontologisk och materiell. Frihet innebär både möjlighet och beroende. Mening formas både relationellt och i samspel med de strukturella villkor som präglar livet i små och geografiskt avgränsade samhällen.

Folkhälsopolitiska implikationer

WHO har under senare år tydliggjort ensamhet och social samhörighet som globala folkhälsoutmaningar (World Health Organization, 2023, 2025). Resultaten stödjer detta perspektiv genom att visa att ofrivillig ensamhet i ö-kontext uppstår i samspelet mellan relationella och strukturella faktorer.

Att främja existentiell hälsa kräver därför mer än individinriktade interventioner. Transportinfrastruktur, vårdtillgänglighet och sociala mötesplatser är existentiellt relevanta faktorer. Forskning om meaning-centered interventioner visar att existentiella dimensioner kan stärkas genom riktade insatser (Breitbart et al., 2015, 2018), men dessa behöver kompletteras med strukturella åtgärder.

Existentiell hälsa bör därmed integreras i folkhälsopolitik som en dimension av jämlik hälsa snarare än som ett individuellt tilläggs perspektiv (Regeringskansliet, 2024).

Ö-forskning, strukturell osynlighet och existentiell rättvisa

Utöver de relationella och psykologiska dimensionerna visar resultaten att ö- och insjösamhällen utgör särskilda strukturella kontexter som ofta inte erkänns fullt ut i nationell policy. Island studies har länge betonat att insularitet inte enbart är geografisk utan producerar särskilda beroenden, sårbarheter och former av sammanhållning (Baldacchino, 2006; Stratford, 2008; Matheson et al., 2024; Bohlin & Bohlin, 2026). Småskalighet och transportberoende innebär att vardagslivets stabilitet är mer direkt kopplad till externa beslut och infrastrukturella prioriteringar. I många ö- och skärgårdssamhällen förstärks dessa strukturella villkor dessutom av säsongsvariationer, där en kraftigt ökande befolkning under delar av året kan skapa ett betydande tryck på transporter, service och annan lokal infrastruktur. Detta kan i vissa sammanhang även påverka bostadsförsörjningen, då ökad efterfrågan på fritidsboende och säsonsboende kan bidra till stigande bostadspriser och minskat utrymme för permanent bosättning.

Trots detta behandlas öar i många sammanhang administrativt som perifera delar av fastlandet, snarare än som territorier med egna strukturella villkor (Baldacchino, 2018; Bohlin & Bohlin, 2026). Detta kan leda till vad som kan beskrivas som policyblindhet, där nationella system för vård, transport och service utformas utifrån urbana normer.

I relation till studiens resultat blir detta en fråga om existentiell hälsa. Om existentiell hälsa rör upplevelsen av mening, trygghet och framtidstro (Folkhälsomyndigheten, 2024; 2025), är stabil infrastruktur inte enbart en teknisk fråga utan en existentiell förutsättning. När vårdtillgång är osäker eller transporter inställs påverkas inte bara praktiska livsvillkor utan även ontologisk trygghet (Giddens, 1991) och känsla av sammanhang (Antonovsky, 1987). Gemenskapen kan mildra denna sårbarhet, men den kan inte fullt ut kompensera för strukturell underförsörjning. När ansvar implicit förskjuts till civilsamhället riskerar frihet att övergå i plikt, vilket kan skapa existentiell belastning (Yalom, 1980; Frankl, 2006). Därmed blir frågan om strukturellt erkännande central.

Mot denna bakgrund aktualiseras behovet av en mer systematisk ö-policy eller ö-lag, som erkänner ö- och insjösamhällens särskilda villkor. En sådan policy skulle inte enbart handla om ekonomisk kompensation, utan om att säkerställa grundläggande existentiella förutsättningar: transportgarantier, tillgång till vård, stöd till social infrastruktur och långsiktig planering. Detta är inte enbart regionalpolitik utan en fråga om jämlik existentiell hälsa.

Samtidigt är denna analys relevant bortom ö-kontexten. Den visar generellt att ensamhet och existentiell hälsa formas i samspelet mellan relationella och strukturella villkor. Ö-samhällen fungerar här som analytiskt tydliga exempel på hur geografisk och institutionell marginalisering kan ta existentiella uttryck.

Sammanfattande syntes

Resultaten visar att gemenskap, ensamhet och isolering i ö- och insjösamhällen framträder som existentiellt sammanflätade fenomen. Gemenskap stärker existentiell hälsa genom delaktighet, erkännande och mening (Antonovsky, 1987; Frankl, 2006), men kan samtidigt skapa normativ press och social exponering (Bourdieu, 1986). Ensamhet kan vara integrerande när den är självvald och förenlig med autonomi (Park, 2010), men fragmenterande och hälsorisk när den är ofrivillig (Cacioppo & Hawkey, 2009; Holt-Lunstad et al., 2015). Isolering underminerar ontologisk trygghet och framtidstro när strukturella villkor försvagas (Giddens, 1991; Klinenberg, 2018).

Existentiell hälsa framträder därmed som relationell, platsbunden och strukturellt situerad. Den formas i samspelet mellan individens erfarenheter, gemenskapens möjligheter och samhällets institutionella stabilitet. Studien visar att existentiell hälsa inte kan reduceras till ett individuellt psykologiskt tillstånd, utan måste förstås i relation till materiella och politiska villkor som möjliggör eller begränsar delaktighet, trygghet och framtidsorientering (Folkhälsomyndigheten, 2024; 2025; Marmot, 2015).

Genom att förena existentiell psykologi med ensamhetsforskning och island studies bidrar studien med ett integrerat perspektiv där ö- och insjösamhällen fungerar som analytiskt tydliga kontexter för att förstå hur livets grundvillkor konkretiseras i geografiskt avgränsade miljöer (Baldacchino, 2006). Samtidigt sträcker sig resultaten bortom ö-kontexten. De synliggör hur ensamhet och existentiell hälsa generellt formas i spänningsfältet mellan gemenskap och isolering, mellan civilsamhällets bärkraft och statens ansvar.

I detta ljus framträder behovet av strukturellt erkännande av geografiskt särskilda livsvillkor som en fråga om existentiell rättvisa. Att säkerställa tillgång till transport, vård och social infrastruktur är inte enbart regionalpolitiska åtgärder, utan centrala förutsättningar för jämlik existentiell hälsa.

Metoddiskussion

Val av metod

Studien har haft en kvalitativ och tolkande ansats med fokus på deltagarnas levda erfarenheter av gemenskap, ensamhet och existentiell hälsa i ö- och insjösamhällen. Detta metodval är i linje med studiens teoretiska ramverk. Existentiell hälsa rör subjektiva upplevelser av mening, värde och sammanhang och låter sig inte reduceras till kvantifierbara indikatorer. En kvalitativ ansats möjliggör fördjupad förståelse av hur dessa dimensioner artikuleras, tolkas och förhandlas i konkreta livssammanhang.

Epistemologiskt utgår studien från en tolkande och delvis fenomenologiskt informerad position, där erfarenhet förstås som situerad och relationell. Detta är förenligt med existentiell psykologi, som betonar människans meningsskapande i relation till livets grundvillkor (Yalom, 1980; Frankl, 2006). Metoden har därmed varit adekvat för att fånga komplexiteten i ensamhet och gemenskap bortom förenklade dikotomier.

Kontextens betydelse för datainsamlingen

Att studien genomförts i ö- och insjösamhällen innebär särskilda metodologiska implikationer. Småskalighet och täta sociala nätverk kan påverka både rekrytering och deltagarnas utsagor. I små samhällen kan anonymitet vara svår att helt garantera, vilket kan ha påverkat hur öppet vissa teman formulerades. Samtidigt kan den lokala förankringen ha bidragit till förtroende och fördjupade samtal.

Ö-kontexten innebär också att erfarenheter av isolering och gemenskap inte är abstrakta utan konkret förankrade i transport, infrastruktur och naturmiljö. Detta kan ha bidragit till att existentiella dimensioner artikulerades genom materiella exempel snarare än genom explicita begrepp. Metodologiskt innebär detta att tolkningen krävde en medvetenhet om hur strukturella villkor översätts till existentiella uttryck.

Trovärdighet och reflexivitet

Studiens trovärdighet har stärkts genom systematisk analys och kontinuerlig återkoppling inom forskargruppen. Genom att identifiera återkommande teman och pröva alternativa tolkningar har analysen fördjupats och förenklade slutsatser undvikits.

Samtidigt är studien beroende av forskarens tolkning. I forskning om existentiell hälsa är detta oundvikligt, eftersom analysen rör mening och värde snarare än observerbara beteenden. Reflexivitet har därför varit central. Forskarens teoretiska förförståelse inom existentiell psykologi har varit en resurs i tolkningen, men kan också ha styrt uppmärksamheten mot vissa teman. Medvetenhet om denna position har varit avgörande för att undvika övertolkning av deltagarnas berättelser.

Begränsningar

En central begränsning är studiens kontextspecifika karaktär. Resultaten är inte statistiskt generaliserbara. Däremot är de analytiskt generaliserbara i den mening som Yin (2018) beskriver: de kan bidra till teoriutveckling kring relationen mellan plats, gemenskap och existentiell hälsa.

En annan begränsning är att studien främst bygger på självrapporterade erfarenheter. Detta innebär att resultaten speglar hur deltagarna tolkar sin situation vid tidpunkten för intervjun. Longitudinella studier skulle kunna fördjupa förståelsen av hur existentiell hälsa förändras över tid i relation till strukturella förändringar. Vidare kan små samhällens sociala sammanflätning innebära att vissa perspektiv inte fullt ut representeras, särskilt om marginaliserade röster är svårare att nå.

Existentiell hälsa som metodologisk utmaning

Att studera existentiell hälsa innebär särskilda metodologiska utmaningar. Begreppet rör djupa dimensioner av mening och identitet som inte alltid uttrycks direkt. Det kräver tolkning av indirekta formuleringar, emotionella nyanser och kontextuella referenser. Detta ställer höga krav på analytisk sensibilitet.

Samtidigt är detta en styrka. Den kvalitativa ansatsen möjliggör att existentiell hälsa förstås som levd erfarenhet snarare än som enbart ett mätbart index. Detta kompletterar kvantitativ forskning om ensamhet och social isolering (Holt-Lunstad et al., 2015; National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine, 2020) genom att synliggöra de meningsdimensioner som ligger bakom statistiska samband.

VR-filmen som forskningsbaserad kommunikation

Produktionen av VR-filmen utgjorde inte en del av analysmaterialet, men är metodologiskt relevant som kunskapsmobilisering. Genom att gestalta ensamhet och gemenskap i en immersiv form möjliggörs erfarenhetsbaserad förståelse snarare än enbart kognitiv information. Detta ligger i linje med forskning som betonar vikten av visuella och narrativa metoder för att kommunicera komplexa och emotionella erfarenheter (Rose, 2016; Milk, 2015). Filmen kan därmed ses som en förlängning av forskningsprocessen in i offentlig dialog, men inte som empirisk grund för analysen.

Sammanfattande metodologisk reflektion

Metodvalet har varit ändamålsenligt i relation till studiens syfte att förstå gemenskap, ensamhet och existentiell hälsa som levda och platsbundna erfarenheter. Den kvalitativa ansatsen möjliggör teoretisk fördjupning snarare än statistisk generalisering. Samtidigt kräver studiens tolkande karaktär reflexiv medvetenhet och tydlig avgränsning av vad resultaten kan och inte kan säga.

Vidare forskning

Studien har bidragit med en fördjupad förståelse av hur gemenskap, ensamhet och isolering erfaras i ö- och insjösamhällen samt hur dessa fenomen kan analyseras genom existentiell hälsa. Samtidigt aktualiserar resultaten flera behov av fortsatt kunskapsutveckling.

Existentiell hälsa är en dynamisk dimension som påverkas av livsfaser, strukturella förändringar och samhällsliga beslut. Framtida forskning bör därför inkludera longitudinella studier som undersöker hur upplevelser av mening, tillhörighet och framtidstro förändras över tid i småskaliga samhällen. Detta är särskilt relevant i relation till demografiska förändringar, serviceindragningar och infrastrukturförändringar.

Studien visar att existentiell hälsa är central i förståelsen av ensamhet, men att den sällan mäts systematiskt. Det finns behov av att utveckla och pröva indikatorer för existentiell hälsa i nationella och regionala folkhälsoenkäter. Detta kan inkludera mått på:

- Upplevelse av mening
- Delaktighet och erkännande
- Framtidstro
- Ontologisk trygghet

En kombination av kvalitativa och kvantitativa metoder skulle möjliggöra bredare generalisering utan att förlora den existentiella fördjupningen.

Ö- och insjösamhällen fungerar i denna studie som analytiskt tydliga miljöer där relationen mellan gemenskap och isolering blir synlig. Framtida forskning bör undersöka i vilken utsträckning liknande existentiella mönster återfinns i andra perifera kontexter, exempelvis gles landsbygd eller urbana ytterområden. Jämförande studier kan bidra till att tydligare identifiera vad som är specifikt för insularitet och vad som är generellt kopplat till geografisk marginalisering.

Slutligen finns behov av forskning som undersöker hur existentiella dimensioner kan integreras i praktiska insatser mot ofrivillig ensamhet. Detta kan inkludera:

- Utvärdering av dialogbaserade och gemenskapsstärkande modeller
- Forskning om hur immersiva metoder, såsom VR, påverkar förståelse och attityder
- Studier av hur existentiell hälsa kan integreras i kommunal och regional planering

Att förena forskning, gestaltning och policyutveckling är ett lovande fält som förtjänar fortsatt systematisk utvärdering.

Slutsats

Denna studie har undersökt hur gemenskap, ensamhet och isolering erfaras och förstås i ö- och insjösamhällen, med existentiell hälsa som analytisk ram. Resultaten visar att dessa fenomen inte kan förstås som separata kategorier, utan som ömsesidigt sammanflätade dimensioner av mänskligt liv.

Gemenskap framträder som en central existentiell resurs genom att erbjuda delaktighet, erkännande och mening. Samtidigt rymmer den normativitet och ansvar som kan skapa existentiell belastning. Ensamhet visar sig vara mångtydig: självvald ensamhet kan vara integrerande och meningsskapande, medan ofrivillig ensamhet är kopplad till bristande tillhörighet, minskad framtidstro och ökad sårbarhet. Isolering är både ett ontologiskt grundvillkor och en materiell realitet som förstärks när strukturella villkor försvagas.

Existentiell hälsa framträder därmed som relationell, platsbunden och strukturellt situerad. Den formas i samspelet mellan individens erfarenheter, gemenskapens kapacitet och samhällets institutionella stabilitet. Studien visar att existentiell hälsa inte kan reduceras till ett individuellt psykologiskt tillstånd, utan måste förstås i relation till materiella, sociala och politiska villkor.

Genom begreppet ösamhet synliggörs hur gemenskap och isolering samexisterar i en platsbunden konfiguration. Ösamhet fångar den existentiella dubbelhet som präglar livet i geografiskt avgränsade miljöer: närhet och utsatthet, frihet och beroende, mening och sårbarhet. Begreppet bidrar till att konkretisera hur existentiella grundvillkor tar rumslig form och erbjuder ett analytiskt verktyg för att förstå liknande dynamiker även i andra perifera eller marginaliserade kontexter.

Produktionen av VR-filmen *ISOLA – ösamheten* utgör ett komplement till den vetenskapliga analysen genom att gestalta dessa erfarenheter i en immersiv form. Även om filmen inte utgör analysdata, representerar den en forskningsbaserad form av kunskapsmobilisering där existentiella dimensioner kan förmedlas genom upplevelse snarare än enbart genom text. Därmed utvidgar projektet förståelsen av hur forskning om ensamhet och existentiell hälsa kan kommuniceras och omsättas i dialog med civilsamhälle och beslutsfattare.

Resultaten pekar på vikten av att erkänna geografiskt särskilda livsvillkor inom folkhälsa och samhällsplanering. Att säkerställa tillgång till transport, vård och social infrastruktur är inte enbart en regionalpolitisk fråga, utan en förutsättning för jämlik existentiell hälsa. Sammantaget visar studien att arbetet med ensamhet och gemenskap behöver integrera existentiella dimensioner och strukturella perspektiv. Först då kan insatser bidra till långsiktigt hållbar hälsa, mening och social sammanhållning.

Policyimplikationer och rekommendationer

Existentiell hälsa som folkhälsopolitik

Studien visar att gemenskap, ensamhet och isolering är existentiellt sammanflätade fenomen och att existentiell hälsa formas i samspelet mellan relationella och strukturella villkor. Detta innebär att arbetet mot ofrivillig ensamhet inte enbart kan fokusera på sociala aktiviteter eller individuella insatser, utan behöver inkludera existentiella dimensioner såsom mening, erkännande, delaktighet och framtidstro.

Rekommendation:

Folkhälsomyndigheten bör fortsatt integrera existentiell hälsa i nationella strategier mot ensamhet och tydliggöra dess koppling till jämlik hälsa, särskilt i geografiskt perifera områden.

Erkännande av geografiskt särskilda livsvillkor

Resultaten visar att transportberoende, vårdtillgång och social infrastruktur är avgörande för ontologisk trygghet och existentiell stabilitet. I ö- och insjösamhällen blir dessa faktorer särskilt synliga.

Rekommendation:

Utveckla en nationell ö-policy eller motsvarande riktlinjer som erkänner ö- och insjösamhällens strukturella särart. En sådan policy bör omfatta:

- Transportgarantier och långsiktig infrastrukturplanering
- Säkerställd tillgång till primärvård och akutvård
- Stöd till lokal social infrastruktur och mötesplatser

Detta bör förstås som en del av arbetet för jämlik hälsa.

Stärkta lokala mötesplatser och social infrastruktur

Studien visar att gemenskap stärks genom vardagliga mötesplatser. När dessa försvagas ökar risken för ofrivillig ensamhet och existentiell marginalisering.

Rekommendation:

Kommuner och regioner bör prioritera investeringar i social infrastruktur i småskaliga samhällen, inklusive:

- Samlingslokaler
- Föreningsliv
- Kultur- och fritidsverksamhet
- Intergenerationella mötesformer

Dessa bör ses som förebyggande folkhälsoinsatser.

Balans mellan civilsamhällets engagemang och offentligt ansvar

Studien visar att civilsamhället i ö- och insjösamhällen ofta bär ett omfattande ansvar. Detta skapar mening och delaktighet, men kan också leda till existentiell belastning när strukturellt stöd saknas.

Rekommendation:

Utveckla modeller där offentliga aktörer systematiskt stödjer lokalt engagemang utan att överföra strukturellt ansvar till frivilliga. Detta kan inkludera:

- Långsiktiga verksamhetsbidrag
- Samverkansavtal
- Kompetensstöd
- Administrativ avlastning

Kunskapsutveckling och indikatorer för existentiell hälsa

Studien visar att existentiell hälsa är en central dimension i förståelsen av ensamhet, men att den sällan mäts systematiskt.

Rekommendation:

Utveckla och integrera indikatorer för existentiell hälsa i nationella och regionala folkhälsoenkäter, exempelvis kopplat till:

- Upplevelse av mening
- Delaktighet
- Framtidstro
- Erkännande

Detta möjliggör mer träffsäkra insatser.

Innovativ kunskapsmobilisering

Produktionen av VR-filmen *ISOLA – ösamheten* visar att existentiella erfarenheter kan kommuniceras genom immersiva metoder som skapar förståelse bortom statistik.

Rekommendation:

Folkhälsomyndigheten och andra aktörer bör uppmuntra och stödja innovativa former av kunskapsmobilisering som kombinerar forskning, gestaltning och dialog.

Sammanfattande policybudskap

Arbetet mot ofrivillig ensamhet och för stärkt gemenskap behöver integrera existentiella dimensioner och erkänna geografiskt särskilda livsvillkor. Strukturell stabilitet, social infrastruktur och institutionellt erkännande är centrala förutsättningar för jämlik existentiell hälsa.

Projektets betydelse och kunskapsmobilisering

Samverkan mellan akademi och civilsamhälle

Projektet har genomförts i samverkan mellan Göteborgs universitet och Skärgårdarnas Riksförbund, med finansiering från Folkhälsomyndigheten. Denna samverkan har varit avgörande för att kombinera vetenskaplig fördjupning med lokal förankring.

Genom att förena akademisk analys med erfarenheter från ö- och insjösamhällen har projektet kunnat synliggöra existentiella dimensioner av gemenskap och ensamhet som sällan fångas i traditionella folkhälsostudier. Samverkan har också möjliggjort dialog med lokala aktörer, vilket stärker studiens relevans och legitimitet.

Projektet visar därmed hur forskning om existentiell hälsa kan utvecklas i nära relation till civilsamhället och bidra till ökad ömsesidig kunskapsutveckling.

Ösamhet – existential islandness

Ett bidrag i projektet är utvecklingen av begreppet *ösamhet*. Begreppet, myntat i samband med filmproduktionen, har inom projektets ram utvecklats som ett analytiskt verktyg för att förstå hur gemenskap och isolering samexisterar i geografiskt avgränsade miljöer.

Ösamhet synliggör den existentiella dubbelhet som präglar livet i ö- och insjösamhällen: närhet och sårbarhet, frihet och beroende, tillhörighet och gräns. Genom att ge språklig form åt denna erfarenhet möjliggör begreppet en mer nyanserad förståelse av ensamhet än vad dikotomin ensam–inte ensam tillåter. Begreppet har potential att användas vidare i forskning om perifera miljöer och i dialog med beslutsfattare kring geografisk jämlikhet och existentiell hälsa.

VR-filmen som kunskapsmobilisering

Som en del av projektets kunskapsmobilisering producerades VR-filmen *ISOLA – ösamheten*. Filmen är inte analysdata, men bygger på studiens empiriska material och tidigare forskning om ensamhet och existentiell hälsa.

Genom immersiv 360-teknik ges betraktaren möjlighet att erfara ö-miljön och dess sociala och rumsliga villkor ur ett inifrånperspektiv. Detta skapar en upplevelsebaserad förståelse av de existentiella dimensioner som annars riskerar att reduceras till statistik eller abstrakta begrepp. VR-formatet möjliggör en tolkande position där den som bär glasögonen själv rör sig mellan gemenskap och ensamhet. På så sätt gestaltar filmen den dubbelhet som begreppet ösamhet syftar till att fånga.

Filmen är avsedd att användas i:

- Föreningssammanhang
- Utbildningar
- Dialoger med kommunala och regionala beslutsfattare

Den fungerar därmed som en bro mellan forskning, civilsamhälle och policy.

Betydelse för framtida kunskapsutveckling

Projektet visar att forskning om ensamhet och gemenskap kan fördjupas genom att integrera existentiella perspektiv och platsbundna analyser. Det visar också att kunskapsmobilisering kan ske genom gestaltande och dialogbaserade former, utan att kompromissa med vetenskaplig integritet. Genom att kombinera kvalitativ analys, begreppsutveckling och innovativ kunskapsförmedling bidrar projektet med en modell för hur forskning om existentiell hälsa kan utvecklas i nära samverkan med samhällsaktörer.

Referenslista

- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. Jossey-Bass.
- Baldacchino, G. (2006). Islands, island studies, island studies journal. *Island Studies Journal*, 1(1), 3–18.
- Baldacchino, G. (2018). *The Routledge international handbook of island studies*. Routledge.
- Bhugra, D., & Becker, M. A. (2005). Migration, cultural bereavement and cultural identity. *World Psychiatry*, 4(1), 18–24.
- Bohlin, M., & Bohlin, B. (2026). Social sustainability and island communities: Challenges and opportunities for local development in Swedish island contexts. *Rural Landscapes: Society, Environment, History*, 13(1), Article 3. <https://doi.org/10.16993/rl.192>
- Bourdieu, P. (1986). The forms of capital. In J. Richardson (Ed.), *Handbook of theory and research for the sociology of education* (pp. 241–258). Greenwood.
- Braun, V., & Clarke, V. (2021). *Thematic analysis: A practical guide*. Sage.
- Burholt, V., & Scharf, T. (2014). Poor health and loneliness in later life. *Journal of Aging Studies*, 31, 25–33.
- Cacioppo, J. T., & Hawkley, L. C. (2009). Perceived social isolation and cognition. *Trends in Cognitive Sciences*, 13(10), 447–454.
- Cornwell, E. Y., & Waite, L. J. (2009). Social disconnectedness, perceived isolation, and health among older adults. *Journal of Health and Social Behavior*, 50(1), 31–48. <https://doi.org/10.1177/002214650905000103>
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design*. Sage.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
- Folkhälsomyndigheten. (2024). *Existentiell hälsa i Sverige: Kunskapsunderlag*. Folkhälsomyndigheten.
- Folkhälsomyndigheten. (2025). *Existentiell hälsa och ensamhet*. Folkhälsomyndigheten.
- Frankl, V. (2006). *Man's search for meaning*. Beacon Press.
- Giddens, A. (1991). *Modernity and self-identity*. Polity Press.
- Grydehøj, A. (2011). *Making the most of smallness: Economic policy in microstates and subnational island jurisdictions*. *Space and Polity*, 15(3), 183–196.
- Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218–227.
- Hay, R. (2006). Sense of place in developmental context. *Journal of Environmental Psychology*, 26(1), 5–16.
- Hill, P. L., Turiano, N. A., Mroczek, D. K., & Burrow, A. L. (2016). The value of a purposeful life: Sense of purpose predicts greater longevity. *Psychological Science*, 27(11), 1482–1491.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk. *PLoS Medicine*, 7(7), e1000316.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 227–237.
- Holwerda, T. J., et al. (2014). Feelings of loneliness, but not social isolation, predict dementia. *Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry*, 85(2), 135–142.

- Keating, N., Swindle, J., & Foster, D. (2013). The role of social capital in aging well. *Journal of Aging Studies*, 27(3), 247–256.
- Klinenberg, E. (2018). *Palaces for the people*. Crown.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2015). *InterViews: Learning the craft of qualitative research interviewing*. Sage.
- Little, J. (2002). Rural geography. *Progress in Human Geography*, 26(5), 665–675.
- Luhmann, M., & Hawkley, L. (2016). Age differences in loneliness. *Developmental Psychology*, 52(6), 943–959.
- Mah, S., et al. (2021). Loneliness and mental health. *BMC Public Health*, 21, 1233.
- Marmot, M. (2015). *The health gap*. Bloomsbury.
- Matheson, J., Pawson, R., & Clegg, A. (2024). What works to reduce loneliness and social isolation in community-dwelling older adults: A realist review. *Age and Ageing*, 53(1), afad227. <https://doi.org/10.1093/ageing/afad227>
- McMillan, D., & Chavis, D. (1986). Sense of community. *Journal of Community Psychology*, 14(1), 6–23.
- Meehan, T., McMahon, J., Rosenberg, S., & Harvey, C. (2025). Community-level determinants of loneliness and social isolation: Implications for public mental health. *Frontiers in Psychiatry*, 16, Article 1675314. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2025.1675314>
- Morgan, D. (1997). *Focus groups as qualitative research*. Sage.
- National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. (2020). *Social isolation and loneliness in older adults: Opportunities for the health care system*. National Academies Press.
- Norris, F. H., et al. (2008). Community resilience. *American Journal of Community Psychology*, 41, 127–150.
- Nowland, R., Necka, E., & Cacioppo, J. (2018). Loneliness and social internet use. *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 70–87.
- Park, C. (2010). Making sense of the meaning literature. *Psychological Bulletin*, 136(2), 257–301.
- Paul, K., & Moser, K. (2009). Unemployment impairs mental health. *Journal of Vocational Behavior*, 74(3), 264–282.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. In R. Gilmour & S. Duck (Eds.), *Personal relationships in disorder*.
- Portes, A. (1998). Social capital: Its origins and applications in modern sociology. *Annual Review of Sociology*, 24, 1–24.
- Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone*. Simon & Schuster.
- Regeringskansliet. (2024). *En nationell strategi mot ofrivillig ensamhet*. Socialdepartementet. <https://www.regeringen.se>
- Rubin, H. J., & Rubin, I. S. (2012). *Qualitative interviewing: The art of hearing data* (3rd ed.). Sage.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything? *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Rytkönen, P. I., Tunón, H., Bohlin, M., Box, M., Fogelström, S., Hjelm, L., Persson, S.-Å., Segerlind, T. L., & Westerberg, U. (2024). A roadmap for Swedish island research: Previous knowledge, current debates, and imminent research gaps. *Rural Landscapes: Society, Environment, History*, 11(1), Article 5. <https://doi.org/10.16993/rl.131>
- Seifert, A., et al. (2021). Loneliness and digital exclusion. *Gerontology*, 67(2), 121–130.

- Steger, M., & Dik, B. (2009). Meaning in life and work. *Journal of Vocational Behavior*, 74(3), 265–272.
- Stratford, E. (2008). Islandness and the politics of place. *Geographical Research*, 46(2), 160–165.
- Vetenskapsrådet. (2017). *God forskningssed*. Vetenskapsrådet.
- Waite, L. J. (2024). Social isolation and loneliness in later life: Trends, consequences, and policy responses. *Annual Review of Sociology*.
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. MIT Press.
- Wilkinson, R., & Pickett, K. (2009). *The spirit level: Why greater equality makes societies stronger*. Bloomsbury Press.
- World Health Organization. (1998). *WHOQOL and spirituality, religiousness and personal beliefs*. WHO.
- World Health Organization. (2012). *Health 2020: A European policy framework*. WHO.
- World Health Organization. (2023). *Social isolation and loneliness*. WHO.
- WHOQOL-SRPB Group. (2006). A cross-cultural study of spirituality, religion and personal beliefs. *Social Science & Medicine*.
- Yalom, I. (1980). *Existential psychotherapy*. Basic Books.
- Yin, R. K. (2018). *Case study research and applications: Design and methods* (6th ed.). Sage.

“Stabil infrastruktur är inte enbart en teknisk fråga utan en existentiell förutsättning.”

Om projektet

Hur formas gemenskap, ensamhet och mening i livet på Sveriges öar? Denna rapport presenterar resultat från ett projekt som utforskar existentiell hälsa, sociala relationer och livsvillkor i svenska ö- och skärgårdssamhällen. Genom samtal, möten och forskningsbaserad analys belyser projektet hur gemenskap skapas, hur ensamhet kan upplevas och vilka resurser som finns i ö-samhällen för att stärka människors livskvalitet och tillhörighet.

Projektorganisation och finansiering

Projektet Gemenskap, Ensamhet och Existentiell hälsa har initierats och drivits av Skärgårdarnas Riksförbund i samarbete med Göteborgs universitet och med stöd från Folkhälsomyndigheten.

Ett särskilt tack riktas till de organisationer och aktörer som har bidragit med kompetens, produktion och stöd i projektet: Studio Jox, Ahlbo Exenso AB, Göteborgs Stad och Lindholmen Film & TV.

Stort tack till alla medverkande ö-bor!

