

# Vi ses IRL

Celfyn Matthews, Elsa Wetterhall, Fabian Pettersson, Thea Tselepis

## Om oss

### Om projektet

Vad handlar bloggen om?

Här undersöker vi varför många unga vuxna känner sig mer ensamma idag, och varför fysisk gemenskap kan gynna det allmänna välmåendet bland unga i dagens digitala samhälle.

Vilka är vi?

Vi är fyra studenter som läser kandidatprogrammet Språk, litteratur och medier vid Linköpings Universitet. Tre av oss med engelska som inriktning, och en av oss med litteraturvetenskaplig inriktning. Den här bloggen är ett projekt inom kursen Att publicera i den medierade offentligheten.

## Sociala medier

Insagram:

<https://www.instagram.com/visesirl/>

Tiktok:

<https://www.tiktok.com/@vi.ses.irl>

Detta är en återpublicering av bloggen [Vi ses IRL!](#)

Ett projektarbete i kursen *Att publicera i den medierade offentligheten* vt 2026 som publicerats av

Linköping University Electronic Press i serien: [Linköping Electronic Press Workshop and Conference Collection, Nummer 39](#)

ISSN: 2003-6523

© Författarna. Denna publikation är licensierad under en [Creative Commons Erkännande 4.0 Internationell Licens](#).

## Om projektet

### Vad handlar bloggen om?

Här undersöker vi varför många unga vuxna känner sig mer ensamma idag, och varför fysisk gemenskap kan gynna det allmänna välmåendet bland unga i dagens digitala samhälle.

### Vilka är vi?

Vi är fyra studenter som läser kandidatprogrammet Språk, litteratur och medier vid Linköpings Universitet. Tre av oss med engelska som inriktning, och en av oss med litteraturvetenskaplig inriktning. Den här bloggen är ett projekt inom kursen Att publicera i den medierade offentligheten.

## Små möten, stora effekter

*mars 13, 2026*

### REPORTAGE

**Fördelarna med att ha ett socialt sammanhang utanför hemmet och utanför skärmarna är många. Men hur kan ett sådant sammanhang se ut, och varför är dessa möten viktiga? Vi har träffat Linn, 28, som reser flera mil för att delta i en bokklubb och som dessutom är med i ett fotbollslag, för att prata om betydelsen av dessa mötesplatser.**



När vi träffar Linn ska utomhussäsongen för hennes fotbollslag precis börja. Första träningen är idag, och vi passar på att träffa Linn på plats innan den börjar. Vi sätter oss på läktaren intill fotbollsplanen, där ett annat lag fortfarande är igång. Det är mars, och eftermiddagssolen glittrar i snödrivorna som ännu inte smält bort.

Berätta lite om fotbollslaget! Hur länge har du spelat?

–Jag har spelat i ungefär två år nu. Innan jag gick med i laget hade jag inte spelat fotboll sedan högstadiet, men jag var sugen på att börja igen. En tjejkompis berättade att hon hade börjat spela i ett nystartat damlag där fokus var på att spela för skojs skull, utan fokus på att vinna eller att prestera. Det var precis det jag letade efter.

Hur kändes det att vara ny i det sammanhanget? Vad fick dig att våga gå med? –Jag var såklart lite nervös i början, men i de sammanhang som jag gått med i så tycker jag att jag fått väldigt bra bemötande, och det gör att jag känner mig trygg och vågar ta kontakt och vara mig själv.

Inte bara att du gått med i ett fotbollslag, utan du är dessutom med i en bokklubb. Berätta om den! – Den startade jag tillsammans med mina tidigare kollegor när jag jobbade i Jönköping. Vi är fem personer just nu och vi ses ungefär en gång i månaden.

Så du reser från Linköping till Jönköping för att delta på era möten? Skulle det inte vara bättre att träffas digitalt? –Det hade ju kunnat funka såklart, men det hade definitivt inte varit samma sak. När man sitter på till exempel zoom så sitter man ju i sin egen kammare med sitt eget, och man får inte riktigt samma närhet som man kan känna när man sitter bredvid någon eller när vi sitter i vår lilla

grupp. Själva samtalet flödar på ett bättre sätt, och det gör ju att man känner mer gemenskap.



På vilket sätt är dessa mötesplatser betydelsefulla för dig?

– Jag har kontakt med mina vänner på sociala medier men inte så frekvent som det verkar som vissa andra kanske har. Jag tycker inte att man får lika mycket utlopp för de sociala behoven man har på sociala medier eller digitalt. Om man har kontakt med någon så blir det ju till exempel en fördröjning på responsen och det blir inte samma typ av samtal. Så när jag har något jag vill berätta för någon så brukar jag faktiskt vänta tills vi ses för jag gillar att prata om saker tillsammans med någon, fysiskt.

Har du några tips till de som vill ha fler sociala sammanhang i verkligheten?

–För mig har det funkat bäst att hitta gemensamma intressen med kollegor eller bekanta som man inte är så nära. Sedan tycker jag att man ska våga tacka ja till saker, även fast man inte vågar egentligen. Och komma ihåg att man inte behöver vara bäst på allt.

## Varför ses IRL?

### Varför är relationer viktigt?

Social gemenskap och nära relationer är viktigt för vår hälsa och välmående. Att umgås med människor i sin omgivning som familj eller vänner kan bidra till glädje och trivsel, och att ha ett socialt nätverk runt sig kan bidra till en trygghetskänsla. Relationer yttrar sig i olika former och sammanhang. Det finns de privata och mer nära relationerna med familj och nära vänner men så finns det de viktiga sammanhangen som kollegor, skolkamrater eller andra medlemmar i exempelvis en förening eller aktivitet. Men trots att sociala relationer är så viktigt så ser vi en växande trend av ofrivillig ensamhet bland unga. Det kan vara svårt att förstå och definiera ensamhet men det kan tydligast definieras som en subjektiv upplevelse av en brist på önskade sociala relationer.

### Ensamhet hos unga

*"Högst andel med besvär av ensamhet och isolering finns i den yngsta (16–29 år) åldersgruppen."*

*-Rapport Folkhälsomyndigheten, 2024*

Ensamhet hos unga är ofta förknippad med osäkerheter som förekommer när man börjar bli vuxen. Kraven från vuxenvärlden är svåra att hantera och man vill känna sig förstörd och mindre ensam i den kampen. Men det kan också hänga ihop med fysisk eller psykisk ohälsa och personliga barriärer. Kultur och miljö har även en stor påverkan när det kommer till ensamhet. Exempelvis så upplevs det inte på samma sätt i länder där det är vanligare att man inte bor ensam. Men i norra Europa, till exempel Sverige, så är ensamboende en mycket vanlig sak då man förväntas att inte bo kvar hos sin familj när man kommer upp i vuxen ålder. Det blir också allt vanligare då fler och fler människor i dagens samhälle inte har någon romantisk relation, vare sig det är självvalt eller inte. Det finns även en koppling mellan användningen av sociala medier och ensamhet, något vi utforskar i den här bloggen.

### Är det farligt att vara ensam?

Enligt flera studier så finns det ett tydligt samband mellan ensamhet och hälsa, framförallt hos yngre.

*"Ensamhet och social isolering kan öka risken för förtida död, oavsett orsak"*

*- Rapport Folkhälsomyndigheten, 2024*

Risken för dessa hälsofaror är större för de yngre än för de äldre än 65 och en hög andel av de yngre som upplever ensamhet utvecklar många psykiska besvär. En anledning till att det är så farligt med ensamhet är att det innebär en viss stress för kroppen som leder till ett påslag av stresshormoner. Därför så behöver det inte betyda att det är farligt att känna sig lite ensam för en stund men det är den kroniska ensamheten som är hälsofarlig.

Läs mer:

Folkhälsomyndigheten: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/e/ensamhet-forekomst-konsekvenser-och-atgarder-en-kartlaggning/>

Varför viktigt att ses fysiskt?: <https://www.svd.se/a/zGw3q9/10-orsaker-att-ses-pa-riktigt>

Ensamhet och sociala medier: <https://kau.diva-portal.org/smash/get/diva2:1980015/FULLTEXT01.pdf>



Foto: Ánh Đăng (Pexels)

## Enkät – unga om fysisk gemenskap

### Enkät

Många unga vuxna tycker att fysisk gemenskap och verkliga möten är viktiga. Men vissa upplever svårigheter med att skapa kontakt med nya människor, även fast man vill. Vi har utfört en enkät för att ta reda på hur unga upplever ensamhet och gemenskap i en digital samtid, där unga vuxna själva får beskriva sina upplevelser.

Resultatet visar att majoriteten känner ett stort behov av att träffas i verkligheten, dels för sin mentala hälsas skull och även för sin personliga utveckling och identitetsskapande:

*“Att känna tillhörighet, att vara en del av ett kollektiv är ett naturligt mänskligt behov som alla känner”*

*“Jag tycker det är jätteviktigt eftersom vi inte mår bra av att isolera oss. Med hjälp av andra växer vi som människor och får nya insikter. Om vi inte mår bra, kan man också bli hjälpt av en social gemenskap i form av stöd och råd.”*

*“Det är väldigt viktigt. Trots att jag är en person som också behöver ensamtid förtar det inte det faktum att jag är ett flockdjur som behöver min flock.”*

*“Jag tror att social gemenskap är väsentligt för ens välmående och känsla av säkerhet. Utan gemenskap går man miste om möjligheten att utveckla och uttrycka sin egen identitet.”*

*De allra flesta tycker att möten på digitala plattformar inte kan jämföras med fysiska mötesplatser:*

*“Det är livsviktigt att komma ut och träffa andra människor. Att stänga in sig och ev. bara ha kontakt med andra online är en snabb genväg till dystra och deprimerande tankar.”*

*“Det är viktigt att kunna träffa vänner i verkliga livet på många sätt då det är annorlunda från online-världen. Den sociala gemenskapen man får IRL uppfattar jag som mer verklig, varmare och mer närvarande.”*

*“Jag märker hur mentalt instabil jag blir om jag inte träffar folk på ett tag. Jag har egentligen inte mycket driv att vara social men om jag inte är det så mår jag förfärligt.”*

*“Jag jobbar på plats istället för på distans för att inte vara isolerad hela dagarna.”*

Vi frågade dessutom hur de själva gör för att upprätthålla ett socialt liv IRL:

*“Jag brukar försöka att tacka ja till att umgås så mycket som möjligt, men också bjuda in själv till saker.”*

*“För att träffa människor i verkligheten så brukar jag väl höra av mig och bestämma en aktivitet eller liknande att göra tillsammans, en lunch/middag till exempel. Gå på sociala event eller engagera mig i olika saker.”*

*“Sättet jag träffar människor i verkligheten är via kyrkan och genom att jag bor väldigt nära vänner så man kan ses ofta.”*

*“Jag är föreningsaktiv vilket skapar situationer där jag träffar människor.”*

*“Formella sammanhang. Dock utvecklas det sällan till något annat. Förmodligen vore mer spontana men avsiktliga möten nyttigt.”*

## Ökad uppkoppling = ökad ensamhet?

*mars 05, 2026*

Alla har vi väl sett ett avsnitt av *Vänner* och tänkt att det är så vuxenlivet kommer att se ut: spontana träffar på det lokala caféet, dagliga samtal om livet, och kravlösa häng i vardagen. Bilden av en självklar gemenskap återkommer också i berättelser av äldre generationer, som beskriver att det var så man umgicks. Men den bilden känns långt ifrån verklighet för unga vuxna idag, där många till och med känner sig ensamma trots att möjligheterna för kontakt är fler. Så varför möts vi allt mer sällan i verkliga miljöer? Hittar vi verkligen gemenskap online?



*Människor på café (privat foto)*

### Vad gör sociala medier-användning med vårt sociala liv?

En tydlig skillnad mellan dagens unga vuxna och tidigare generationer är användning av digitala och sociala medier. Tidigt blev Facebook, Instagram och Twitter fönster som gav oss tillgång till hela världen under våra mest formbara år. Det får mig att fundera över ifall vår tidiga tillgång till sociala medier inneburit att vi idag föredrar digital trygghet över verklig närhet. Kan det vara så att sociala medier har format en borg som vi varken kan – eller vill – lämna?

Studenthälsan på Linköpings Universitet berättar att sociala medier påverkar ungas sociala liv, men att de ser en dubbel effekt: "Många unga klarar av att hitta balansen mellan olika aktiviteter medan andra fastnar bakom skärmen på ett sätt som blir ohälsosamt." Men å andra sidan är sociala medier en central mötesplats i många liv. För somliga kanske det är den enda platsen där man hittar en

gemenskap och där man känner sig accepterad: "Digitaliseringen har öppnat möjligheter till kontakt för vissa som har svårt att knyta kontakter IRL."

Det är alltså inte plattformarna i sig som hindrar oss från att mötas i verkligheten, utan det är sättet som många av oss använder dem på som kan bli problematiska för vårt sociala liv. Som jag var inne på tidigare är digitala plattformar och sociala medier vardag för dagens unga vuxna. Självt var jag tio år när jag först skapade ett konto på sociala medier, och det blev snabbt en viktig del i min och mina jämnårigas vardag. Det var ett sätt att hålla kontakt, men det var också ett sätt att utforska världen.

Idag har användningen av sociala medier blivit allt mer passiv, från aktivt interagerande med nära och kära, till att bara scrolla tanklöst vid varje ledig stund. Vi tar del av tusentals människors liv vilket möjliggör jämförelse av våra personligheter, utseenden, liv och relationer på ett sätt som aldrig tidigare var möjligt. När vi är så vana vid att anpassa oss efter vad som får flest likes, känner vi kanske att vi måste prestera i våra relationer för att bli omtyckta. Kanske skapar det känslor av att verkliga möten är för krävande och sårbara.

*"Användning av sociala medier kan skapa ett avstånd, om andra framstår som lyckliga och lyckade så kan det öka känslan av utanförskap för den som redan är sårbar."*

–Studenthälsan Liu

## Illusionen av gemenskap

Ett skifte från att kommunicera med varandra, till att vara konsument av enkelriktad, algoritmbaserad kommunikation har skett. Och ändå känner vi någonstans att vi inte är ensamma när vi scroller. Infinner sig då en illusion av gemenskap, där man får känslan av att befinna sig i sociala sammanhang utan att faktiskt interagera med andra människor. Kanske föredrar unga vuxna den typen av umgänge idag. Det är underhållande, kravlöst och riskfritt.

Men det är trots allt skillnad på att träffa människor digitalt och att träffas i verkligheten. Så här beskriver Studenthälsan skillnaden: "Att ses fysiskt ger en helt annan sinnlig upplevelse än att mötas med en skärm emellan. I det fysiska mötet förmedlar vi mycket genom kroppsspråk, reglering mellan närhet och distans. Vi får energi av att interagera med andra människor på ett flerdimensionellt sätt."

Användning av sociala medier kan självklart få oss att känna oss mindre ensamma för en stund. Men när vi tillåter dem att ersätta meningsfulla sociala möten i verkligheten kan konsekvenserna istället bli långvariga känslor av ensamhet. Kanske är det dags att släppa taget om den digitala tryggheten och istället våga uppleva närhet på riktigt.

*"Våga ge dig ut och undersöka vilka sociala platser och sammanhang som är givande för just dig. Ge inte upp om första eller andra försöket blir en besvikelse, du kommer att hitta din plats. Övning ger färdighet - om du är blyg så är bästa träningen att träffa andra så mycket du kan, det stärker självförtroendet. Tro inte att det beror bara på dig om det inte klickar, flera faktorer spelar in. Jämför dig inte med andra och tänk att de är bättre eller lyckligare än du, många kämpar i det tysta med omständigheter vi inte känner till. Vi är alla människor."*

–Studenthälsan Liu

## Third Places – mötesplatser utanför jobb och hem

*mars 05, 2026*

**Klasskamraterna som spelar fotboll i parken, kollegorna som kämpar med musikquiz på puben varje torsdag, baren från *Cheers*, och vännerna som fikar i kyrkans kafé på tisdagar. Allt det här är exempel på Third Places. Den där platsen som är bortkopplad från jobbet och hemmet, där man kan dyka upp utan att boka tid eller planera något. Platsen där folk hälsar och pratar med dig, varken om de är främlingar eller bekanta. Platsen där man kan vara sig själv, slappna av och träffa nya eller gamla vänner.**



*Foto: Venus Major (Public Domain)*

Termen Third Places utvecklades på 80-talet av den amerikanska sociologen Ray Oldenburg. Third pekar specifikt på den där tredjeplatsen utanför jobbet och hemmet som är något bortkopplat från familjelivet och de sociala normer som förekommer på arbetsplatsen. Alltså att hemmet är den första platsen, jobbet det andra, och nästan vad som helst kan vara den tredje platsen.

*"A third place is a familiar public spot where you regularly connect with others known and unknown, over a shared interest or activity."*

*-Ray Oldenburg*

Oldenburg och Karen Christensen höjer det viktiga av att en Third Place är en "fysisk mötesplats" som skapar en känsla av tillhörighet och värme. De vanliga platserna är kaféer, frisörsalonger, pubar och bibliotek. Men egentligen så kan allt vara en Third Place, så länge det är utanför hem och jobb. Till exempel parken, tennishallen, kyrkan, eller i favoritbutiken.



Foto: Wade Austin Ellis (Public Domain)

Mycket har skrivits om Third Places, och särskilt efter pandemin då restriktionerna som infördes i vissa länder ledde till att många platser fick stänga ner, särskilt barer och kaféer.

De här platserna som innan var gemensamma och samhällsviktiga mötesplatser blev istället hälsofaror och platser för smittspridning under pandemin. Och till viss del så har många Third Places inte helt återhämtat sig efter pandemin på grund av ekonomiska eller politiska osäkerheter.



Foto: Nikoloz Gachechiladze (Public Domain)

Att det finns en brist på Third Places är inte bara en fråga om social gemenskap och psykiskt välmående, det är även en fråga om samhälle och demokrati. Third Places har historiskt varit platser för öppen och intellektuell debatt – till exempel med de medeltida kaffehusen som präglade Europa.

I England så fungerade "Coffee Houses" som platser för att prata politik och att sprida de nytänkande idéerna som uppkom under upplysningen. Och även om dessa konversationer till stor del har flyttats till onlineforum (med inte särskilt "intellektuella" resultat) så kan Third Places fortfarande vara platser för samtal, debatt och utveckling av nya idéer.

Sverige kanske inte har den öppna, sociala kulturen som krävs för att Third places ska fungera som bäst? Det kan vara läskigt och utmanande att börja prata med främlingarna vid baren eller gå med i det lokala fotbollslaget, men kanske är det just genom att våga ta det där första steget som en mer öppen och social kultur kan börja ta form.