Välmåendeindex Stockholm

Q2 (2606)



CENTER FOR WELLBEING,
WELFARE AND HAPPINESS

Höjdpunkter

- Stockholm har ett välmåendeindex på 6,90 av 10 under det andra kvartalet 2026. Det är en liten ökning från föregående kvartal (6,79) och från samma kvartal föregående år (6,82).
- Välmåendet i Stockholm fortsätter vara relativt jämlikt fördelat, med en Wellbeing Equality Coefficient (WEC) på 14,6 (på en skala 0 – 100, där 0 innebär total jämlikhet). Det är ingen signifikant skillnad från det förra kvartalet (14,9) eller mot samma kvartal förra året (14,4). Den marginella (men inte signifikanta) ökade ojämlikheten jämfört med förra året är inte orimlig under ett valår, då lyckan polariseras mellan de som har politisk ”medvind” vs politisk ”motvind”.
- De fyra TACK-faktorerna (som det här kvartalet förklarar drygt 74 procent av stockholmarnas välmående) är marginellt högre för gemenskap, balans och positiv framåtblick än föregående kvartal. Faktorerna är även signifikant högre än samma period förra året för gemenskap och positiv framåtblick.
- Stockholmarna tror på Stockholms tillväxt, men är mer försiktiga kring vad den innebär för livet i staden. Förväntningarna är tydligt positiva på att staden och befolkningen växer, medan synen på ekonomi, jobb och livskvalitet är betydligt mer återhållsam.
- Yngre stockholmare har en mer pessimistisk syn på framtidens jobbmöjligheter än äldre.
- Framtidssynen skiljer sig även mellan sysselsättningsgrupper, framför allt i synen på framtida jobbmöjligheter och möjligheterna att leva ett lyckligt, meningsfullt och innehållsrikt liv.
- En mer positiv framtidssyn hänger samman med högre välmående, särskilt när det gäller tron på möjligheten att leva ett meningsfullt, lyckligt och innehållsrikt liv.
- En av fyra stockholmare tror att Stockholm kan bli världens lyckligaste stad, medan sex av tio tror att omvärlden redan ser Stockholm som en lycklig stad.
- De som tror att Stockholm kan bli världens lyckligaste stad har högre välmående än de som inte tror det.

Om Välmåendeindex Stockholm

Välmåendetillväxt som mål

CWWH har tillsammans med Stockholm Business Region, Stockholms Handelskammare och Region Stockholm lanserat målsättningen att Stockholm ska vara en region i välmåendetillväxt.

Välmåendetillväxtmålet är tänkt att fungera på liknande sätt som ekonomisk tillväxt: som ett grundläggande, direkt och mätbart mål som beaktas i ekonomi och politik.

Välmåendetillväxt innebär att välmåendet ökar över tid och att människors livskvalitet och mående stiger. Att alla människor ska må bättre är ett självändamål, som lyfts i allt fler internationella och nationella direktiv runtom i världen[1], däribland FN:s *Resolution 65/309. Happiness: towards a holistic approach to development*.

Men vi förväntar oss också att välmåendetillväxt bidrar till en starkare ekonomi genom lägre samhällskostnader, i form av bland annat hälso- och sjukvård, arbets- och skolfrånvaro, sociala insatser, kriminalitet och demokratiska förluster, och ökade intäkter, i form av produktivitet, innovation, nyföretagande, sysselsättning och samhällelig och demokratisk funktionalitet.

Vi förväntar oss dessutom att välmåendetillväxt skapar en gynnsammare miljö för företag och internationella samarbeten, liksom att regionen blir attraktivare för människor att leva i och besöka.

Välmåendetillväxt som mått

För att välmåendetillväxt ska kunna målsättas på liknande sätt som ekonomisk tillväxt (genom BNP) behövs ett mått som för det första är enkelt att konstruera och använda i mätningar och för det andra är lätt att tolka och följa över tid.

Vi kallar det måttet Välmåendeindex. Det utgörs av fyra delfrågor som mäter övergripande livskvalitet (”ett gott liv”) och tre primära dimensioner av välmående; lycka, mening och livsrikedom. De fyra frågorna slås samman till ett medelvärdesindex som kan anta ett värde mellan 1 (lägsta möjliga välmående) och 10 (högsta möjliga välmående).

Vi beräknar Välmåendeindex kvartalsvis (liksom BNP). Varje kvartal tillfrågas cirka 1000 slumpmässigt utvalda människor i Stockholms region, enligt samma metod som används i FN:s World Happiness Report[2].

[1] För en sammanställning, se CWWH:s rapport *Att målsätta och mäta välmående på nationell nivå.*
[2] https://www.worldhappiness.report

Om Rapport Välmåendeindex Stockholm

CWWH publicerar kvartalsvis en rapport för varje mätning av Välmåendeindex i Stockholm.

Varje rapport redogör för och tolkar förändringar i index. Rapporterna fokuserar även på olika teman, som kan vara både generella och särskilt aktuella.

Rapporterna ger också utrymme för att analysera samband med händelser, insatser och prioriteringar i regionen.

Om Rapport Välmåendeindex Stockholm Q2 2026

I den femte rapporten i serien följer vi upp välmåendeindex från föregående kvartal och jämför resultaten med motsvarande kvartal föregående år. Syftet är att analysera förändringar i stockholmarnas välmående över tid.

Rapportens tema är synen på Stockholm framöver. Med utgångspunkt i K:et i TACK-ramverket undersöker vi hur invånarna ser på Stockholms framtida utveckling och vilka möjligheter de tror att staden kommer att erbjuda för att leva ett lyckligt, meningsfullt och innehållsrikt liv. Vi tittar också närmare på invånarnas tro på att Stockholm kan bli världens lyckligaste stad, samt deras uppfattning om hur staden ses av omvärlden.

Om mätningen Q2 2026

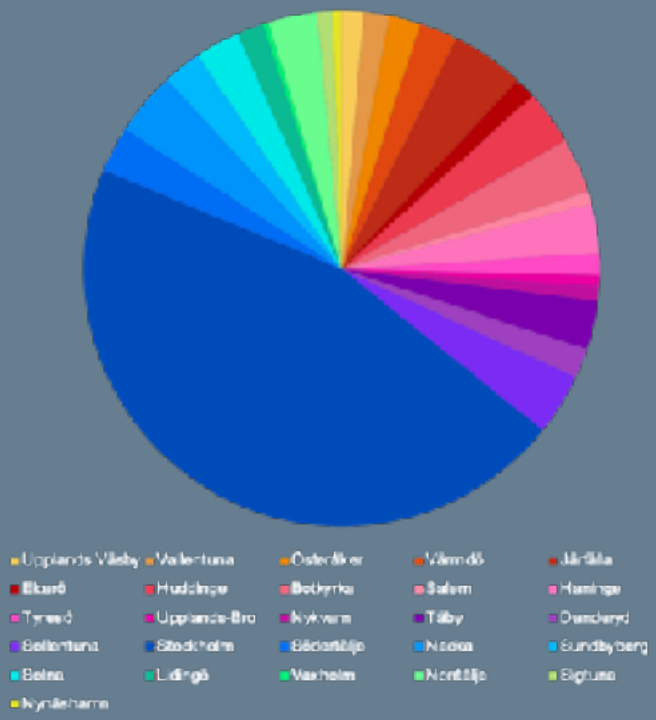
Med hjälp av Norstat har vi ställt frågor till ett representativt urval av människor i Stockholms region. Urvalet ser ut som följer.

Antal:
N = 1115

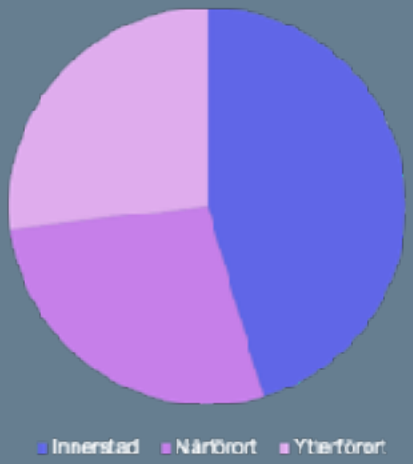
Kön:
50,7% Kvinnor
49,3% Män

Ålder:
18 - 91
Medelvärde 51,8

Kommuner:



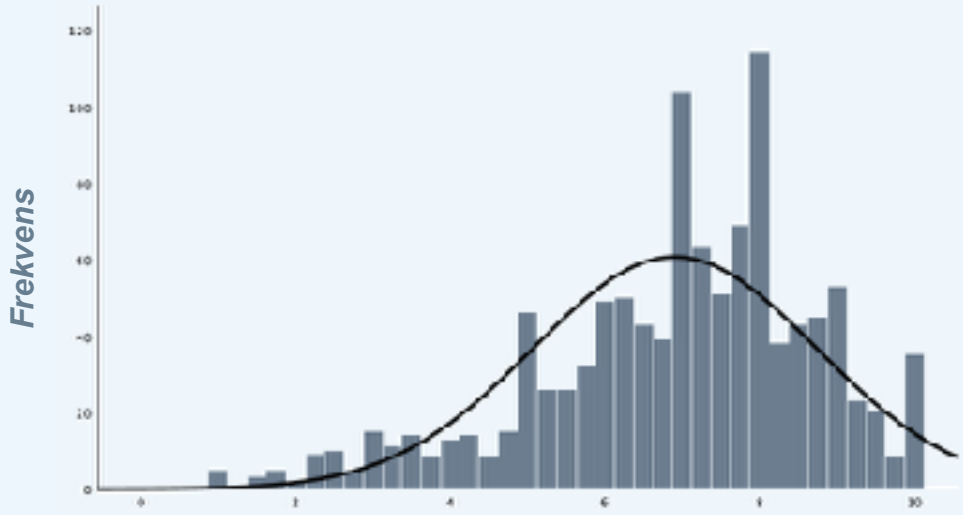
Geografisk fördelning:



Välmåendeindex

Det andra kvartalet 2026 har Stockholm ett välmåendeindex = 6,90.

Medelvärde: 6,90



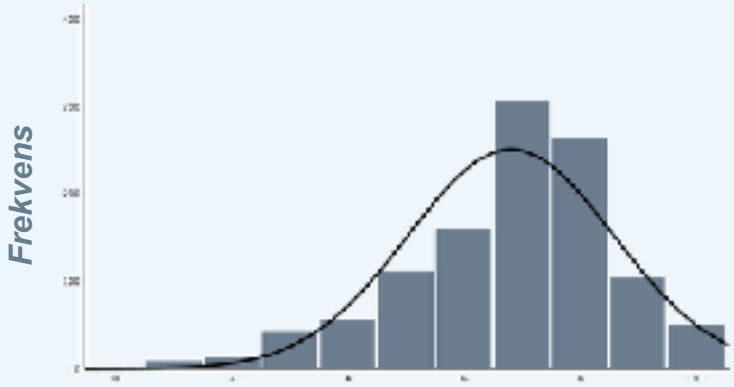
Detta är något högre än föregående kvartal (6,79), och även något högre än resultatet för motsvarande kvartal 2025 (6,82).

Mönstret är genomgående för alla fyra dimensioner[3]:

1

Var skulle du placera ditt liv just nu – på en skala från 1-10, där 10 är det bästa tänkbara och 1 är det sämsta tänkbara?

Medelvärde: 6,81



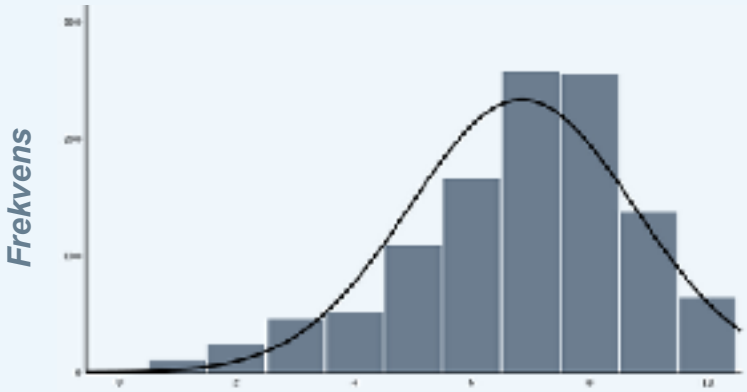
Den genomsnittliga bedömningen av hur gott livet är på det stora hela uppgår till 6,81. Det är marginellt högre än föregående kvartal (6,67), men skillnaden är inte statistiskt signifikant. Resultatet ligger samtidigt på samma nivå som under motsvarande kvartal föregående år (6,82).

[3] För en närmare genomgång, se Välmåendeindex Stockholm Q2 2025 https://www.hhs.se/contentassets/56c84a9e82d54cc09b8db688f02f3528/valmaendeindex-stockholm-rapport-q2.pdf

2

Hur lycklig känner du dig på det stora hela?

Medelvärde: 6,85

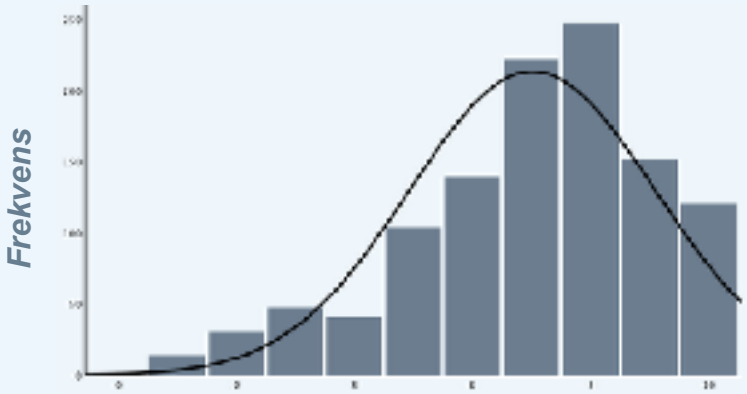


Genomsnittet på 6,85 är marginellt, men inte signifikant, högre än förra kvartalets 6,70. Jämfört med motsvarande kvartal 2025 är resultatet i princip oförändrat (6,83).

3

Hur meningsfullt känns ditt liv på det stora hela?

Medelvärde: 7,02

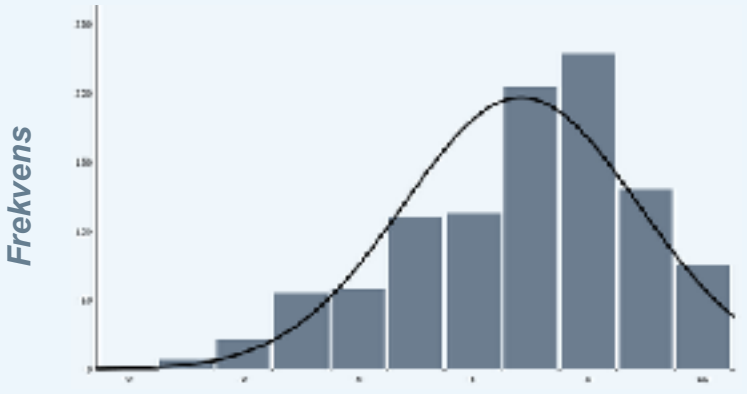


Genomsnittet på 7,02 är svagt högre än föregående kvartal (6,95) och även jämfört med motsvarande kvartal 2025 (6,95), men skillnaderna är inte statistiskt signifikanta.

4

Hur rikt känns ditt liv på det stora hela?

Medelvärde: 6,94



Genomsnittet på 6,94 är något högre än föregående kvartals 6,83 och motsvarande kvartal 2025 (6,86), men skillnaderna är inte statistiskt signifikanta.

Mätningen av välmåendeindex för Q2 2026 ligger ungefär på samma nivå som motsvarande mätning för Q2 2025. Tillsammans etablerar de ett basvärde för Q2, som kan förväntas ligga högre än nivåerna under Q1.

Fördelning av Välmående

Precis som ekonomiska skeenden kan vara positiva på totalen, men gagna ett fåtal eller många, kan förändringar i välmående (och vår målsättning om tillväxt) komma färre eller fler till godo. Vi vill att välmåendetillväxten ska omfatta så många som möjligt och för att mäta detta har vi skapat Wellbeing Equality Coefficient (WEC).

WEC kan anta värden mellan 100 och 0. Det extrema värdet 100 innebär att 100 procent av det sammanlagda och totala välmåendet i regionen är koncentrerat till en enda invånare. Värdet 0 innebär i stället att välmåendet i regionen är helt jämlikt fördelat mellan samtliga invånare.

I det andra kvartalet 2026 är WEC[4] för Välmåendeindex:

14,6

Det är inte signifikant lägre än Q1 2026 (14,9) men pekar i en positiv riktning, där välmåendet blir lite mer jämlikt fördelat mellan invånarna. Det är inte heller någon signifikant skillnad mot samma kvartal förra året (14,4). Den marginella (men inte signifikanta) ökade ojämlikheten jämfört med förra året är inte orimlig under ett valår, då lyckan polariseras mellan de som har politisk ”medvind” vs politisk ”motvind”[5]. I ljuset av det förväntar vi oss ett högre (och mer ojämlikt) WEC i nästa kvartal som inkluderar valdagen.

[4] För en närmare genomgång, se Välmåendeindex Stockholm Q2 2025 https://www.hhs.se/contentassets/56c84a9e82d54cc09b8db688f02f3528/valmaendeindex-stockholm-rapport-q2.pdf

[5] Nilsson, A. H., Kajonius, P. J., Kjell, O., Dahlen, M., Schwartz, H. A., Case, B., ... & VanderWeele, T. J. (2026). Swedish Well-Being: The rising importance of age among demographic, personality, and social relationship factors. SSM-Population Health, 101913.

TACK: fyra grundläggande faktorer för stockholmarnas välmående

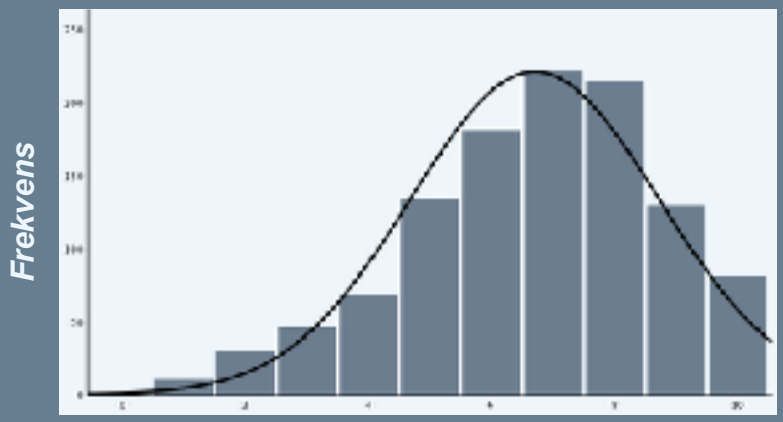
Liksom i de tidigare mätningarna förklarar de fyra faktorerna i TACK-ramverket ungefär 75 procent av variationen i stockholmarnas välmående (74,7% i Q2 2026).

Togetherness: gemenskap. I vilken utsträckning känner människor gemenskap med varandra?

1

Hur stor gemenskap känner du med andra?

Medelvärde: 6,70



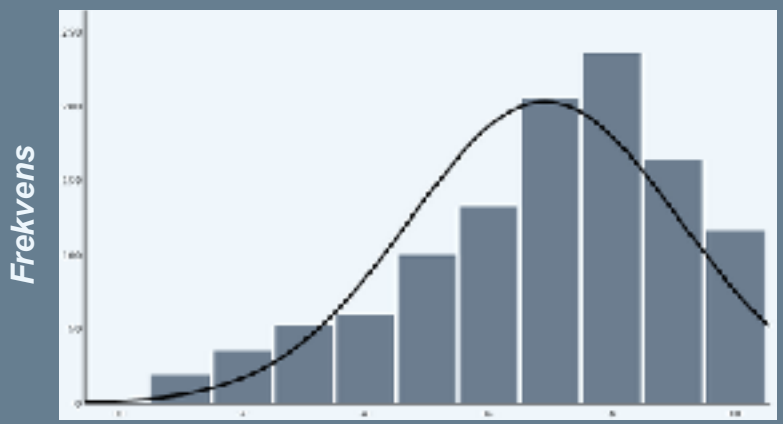
Medelvärdet på 6,70 skiljer sig inte signifikant från Q1 2026 (6,63), men innebär en tydlig och statistiskt signifikant ökning jämfört med motsvarande period 2025 (6,52).

Agency: påverkan. I vilken utsträckning känner människor att de kan påverka sin egen livssituation?

2

Hur mycket känner du att du kan påverka din egen tillvaro?

Medelvärde: 6,91

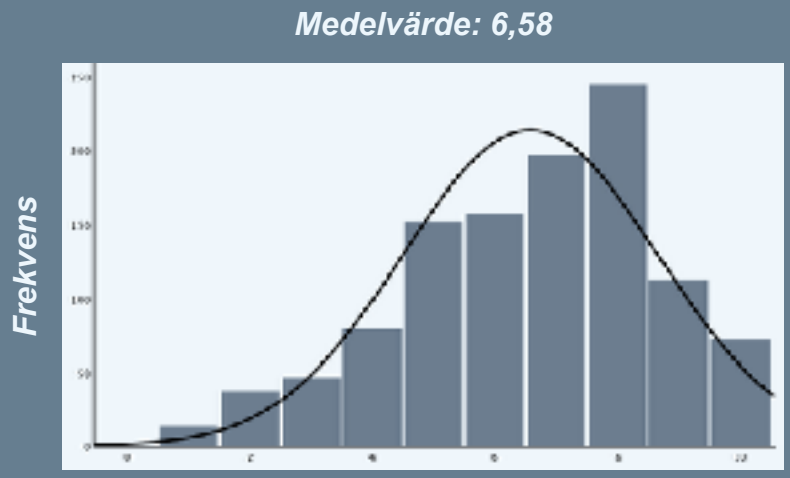


Medelvärdet för den upplevda möjligheten att påverka sin egen livssituation (6,91) ligger på samma nivå som i Q1 2026 (6,91) och är något högre än under motsvarande period förra året (6,88), även om skillnaden inte är statistiskt signifikant.

Coherence: sammanhängande (balans). I vilken utsträckning känner människor att de olika delarna i deras liv hänger samman på ett fungerande och positivt sätt?

3

Hur mycket balans känner du i livet?

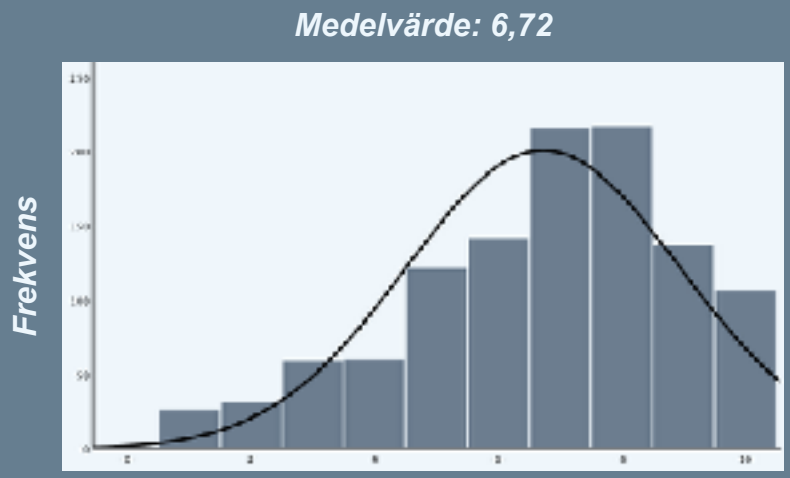


Den genomsnittliga upplevelsen av balans i livet (6,58) ligger något högre än i Q1 2026 (6,46) och Q2 2025 (6,45), men skillnaderna är inte statistiskt signifikanta.

Kinetics: framåtrörelse. I vilken utsträckning känner människor att deras liv rör sig i en positiv riktning?

4

Hur positivt ser du på framtiden?

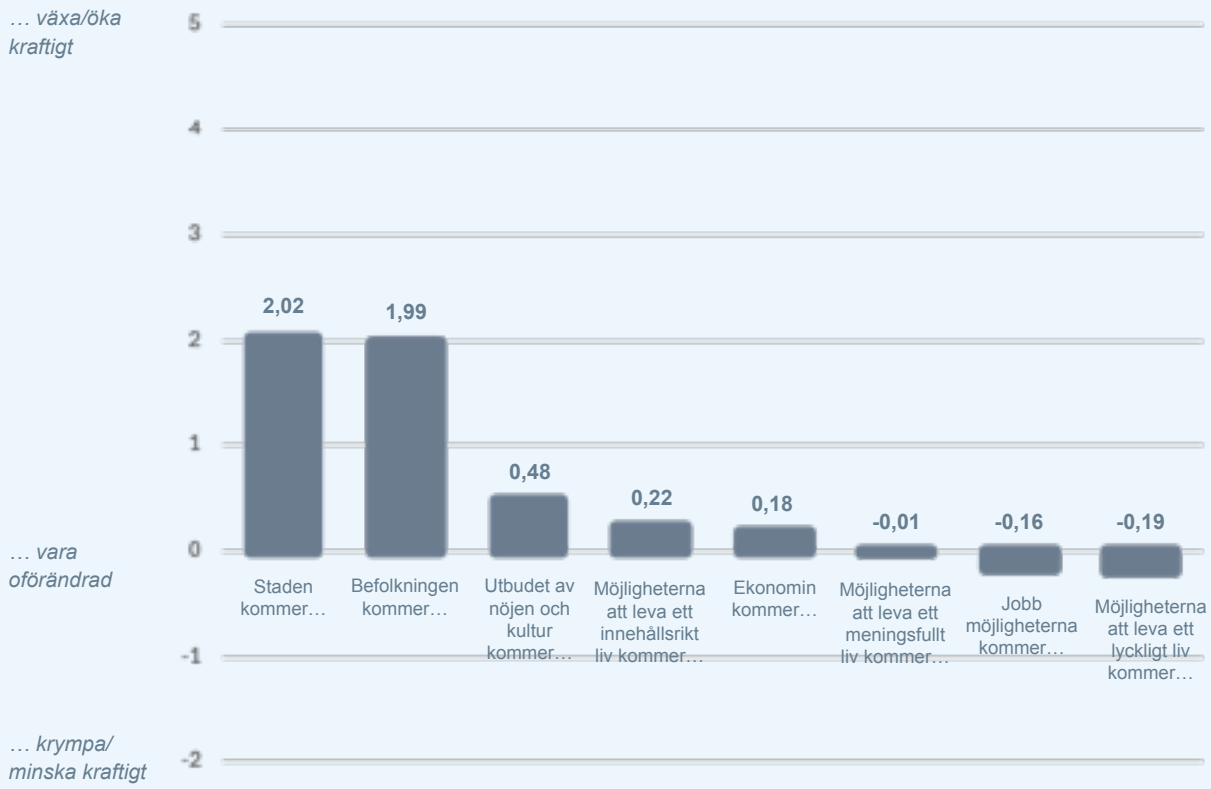


Medelvärdet på 6,72 är marginellt högre än i Q1 2026 (6,62), men skillnaden är inte statistiskt signifikant. Jämfört med motsvarande period 2025 (6,54) är det däremot en statistiskt signifikant ökning.

Synen på Stockholm framöver

I den här mätningen undersöker vi invånarnas syn på Stockholm framöver, med fokus på K:et i TACK-ramverket. Vi analyserar i vilken utsträckning invånarna förväntar sig att Stockholm kommer att växa och utvecklas på olika sätt, samt vilka möjligheter de bedömer att staden kommer att erbjuda för att leva ett lyckligt, meningsfullt och innehållsrikt liv.

Framtidsförväntningar



Stockholmarna har framför allt en positiv syn på Stockholms framtida tillväxt, men är mer försiktiga i sin bedömning av vad denna tillväxt kan innebära för livet i staden. Förväntningarna på att både staden och befolkningen kommer att växa är tydligt positiva, medan synen på den ekonomiska utvecklingen, arbetsmarknaden och möjligheterna att leva ett lyckligt, meningsfullt och innehållsrikt liv ligger närmare oförändrade nivåer.

Det finns därmed en tydlig skillnad mellan förväntningarna på Stockholms tillväxt och förväntningarna på att denna tillväxt kommer att innebära bättre förutsättningar för ett gott liv.

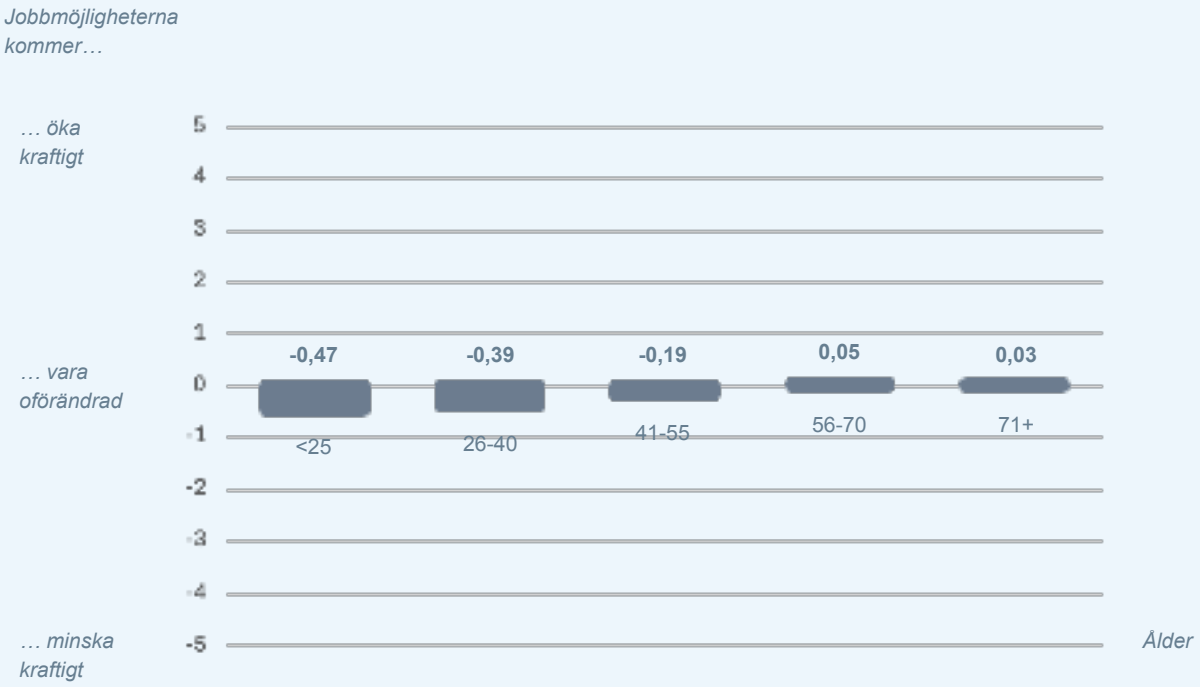
En korrelationsanalys visar att samtliga frågor om framtidssynen på Stockholm har signifikanta samband med varandra. Sambanden varierar i styrka, från r = 0,143 till r = 0,819, där r kan variera från −1 till +1, och där 0 innebär inget linjärt samband och ±1 innebär ett perfekt linjärt samband. De starkaste sambanden återfinns mellan förväntningarna på möjligheterna att leva ett lyckligt, meningsfullt och innehållsrikt liv. Det indikerar att invånarnas framtidsbild i hög grad präglas av en gemensam föreställning om vilka livsmöjligheter Stockholm kommer att erbjuda. Förväntningar på ekonomin, arbetsmarknaden och kulturutbudet hänger också samman med denna bild, men sambanden är svagare.

	Staden kommer …	Befolkningen kommer…	Ekonomin kommer …	Utbudet av nöjen och kultur kommer …	Jobbmöjigheterna kommer…	Möjligheterna att leva ett lyckligt liv kommer…	Möjligheterna att leva ett meningsfullt liv kommer…	Möjligheterna att leva ett innehållsrikt liv kommer…
Staden kommer…		0,713	0,324	0,359	0,254	0,262	0,247	0,298
Befolkningen kommer…			0,188	0,284	0,186	0,158	0,143	0,197
Ekonomin kommer…				0,548	0,574	0,554	0,536	0,537
Utbudet av nöjen och kultur kommer…					0,544	0,528	0,506	0,557
Jobbmöjigheterna kommer…						0,610	0,575	0,555
Möjligheterna att leva ett lyckligt liv kommer…							0,814	0,763
Möjligheterna att leva ett meningsfullt liv kommer…								0,819

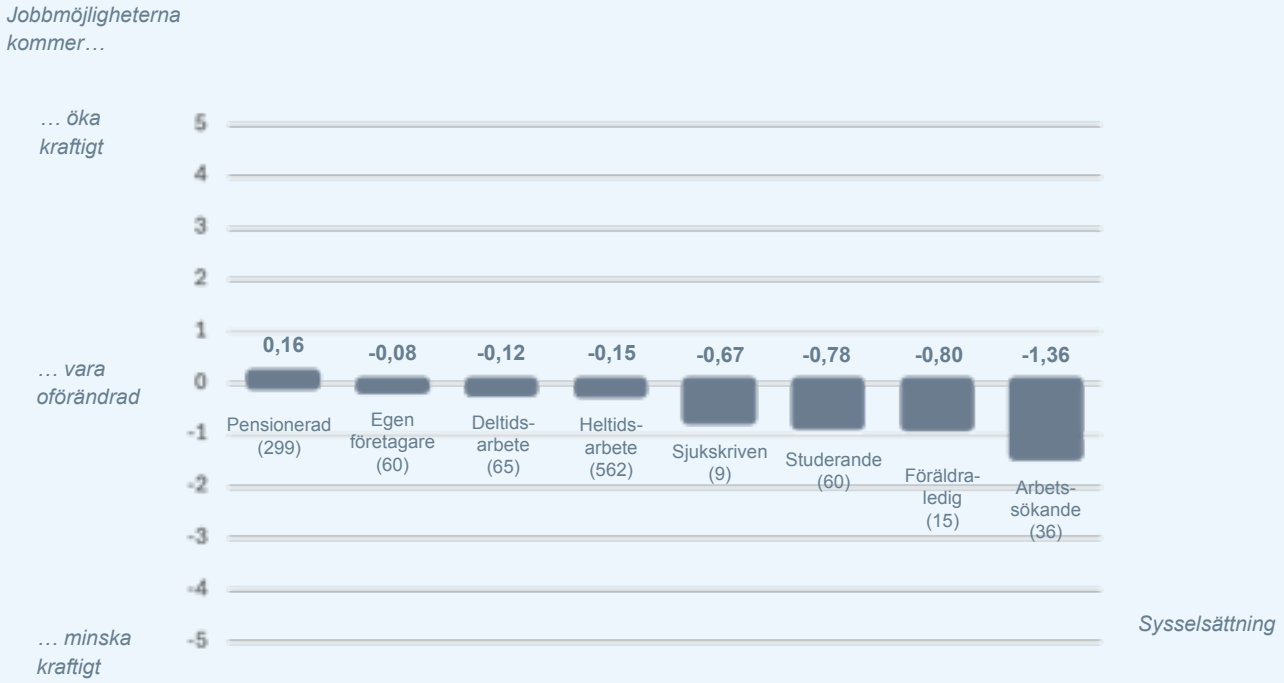
Olika framtidsförväntningar

Framtidssynen skiljer sig i vissa avseenden mellan olika grupper av stockholmare, men skillnaderna är inte genomgående. De tydligaste skillnaderna återfinns mellan olika sysselsättningsgrupper, framför allt i synen på framtida jobbmöjligheter och möjligheterna att leva ett lyckligt, meningsfullt och innehållsrikt liv. Ålder har ett svagare samband med framtidssynen, medan inga signifikanta skillnader har identifierats utifrån inkomst eller geografisk hemvist.

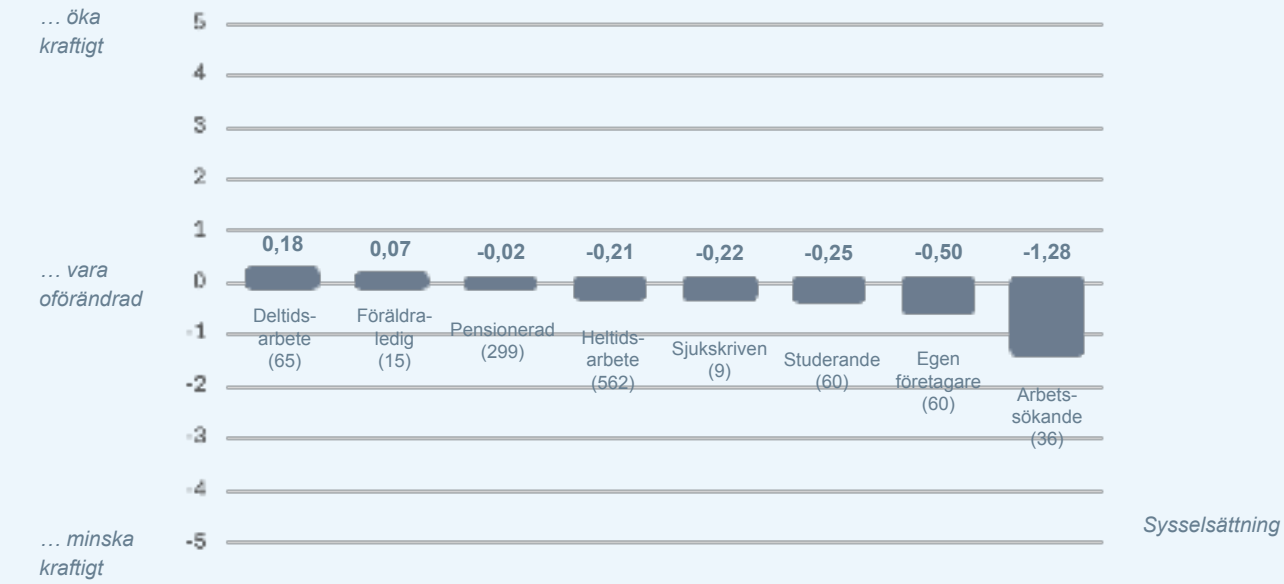
Synen på framtidens jobbmöjligheter skiljer sig signifikant mellan åldersgrupper. Personer under 25 år är mest negativa (−0,47), vilket innebär att de i högre grad tror att jobbmöjligheterna kommer att minska. Synen blir generellt mer positiv med stigande ålder och är mest positiv bland 56–70-åringar (0,05), följt av personer 71+ (0,03).



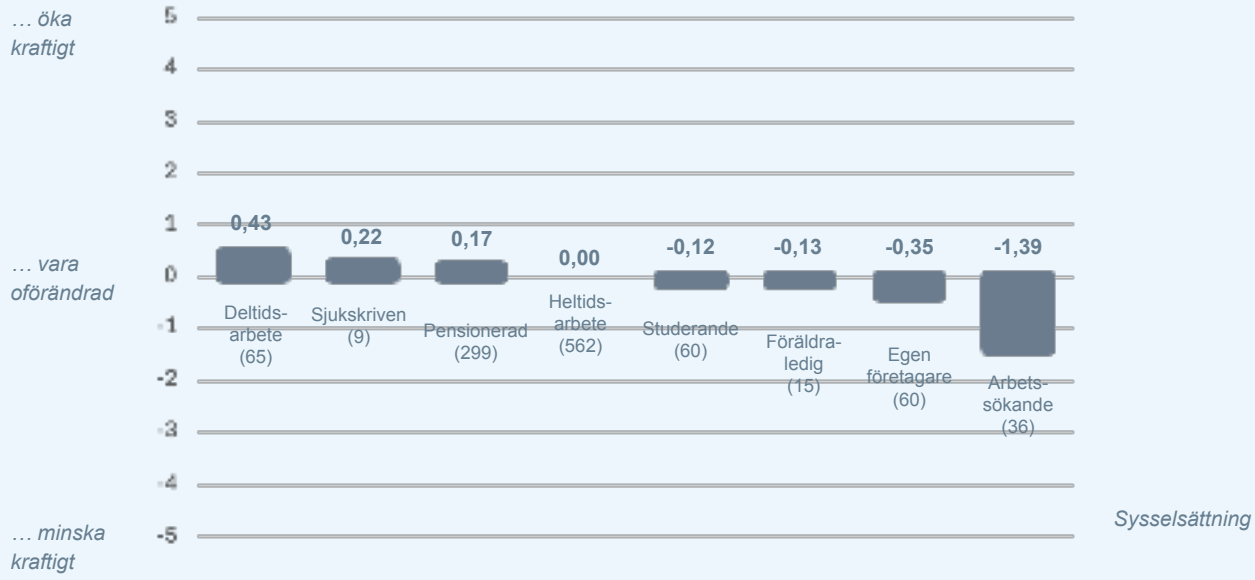
Synen på framtidens jobbmöjligheter skiljer sig även signifikant mellan olika sysselsättningsgrupper. Arbetssökande är mest negativa, följt av föräldralediga och studerande, vilket innebär att de i högre grad tror att jobbmöjligheterna kommer att minska. Mest positiv är synen bland pensionärer, som i genomsnitt tror på relativt oförändrade jobbmöjligheter.



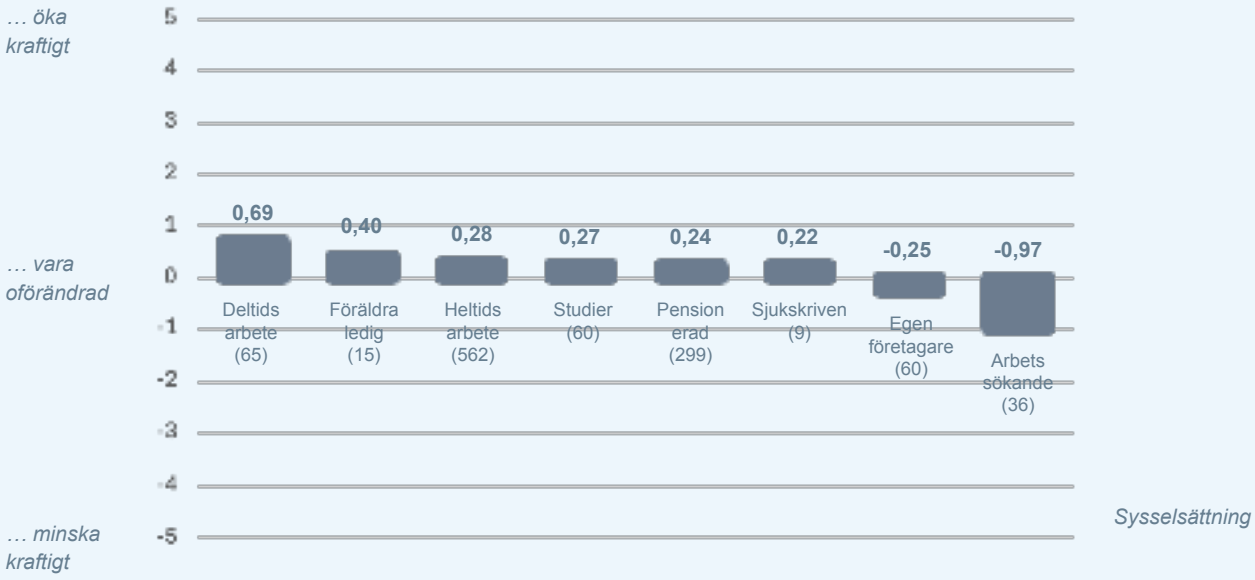
Den negativa framtidssynen bland arbetssökande återkommer även i synen på möjligheterna att leva ett lyckligt, meningsfullt och innehållsrikt liv. Arbetssökande har den mest negativa synen, medan deltidsarbetande har den mest positiva.



Möjligheterna att leva ett meningsfullt liv kommer…



Möjligheterna att leva ett innehållsrikt liv kommer…



Framtidssyn och välmående

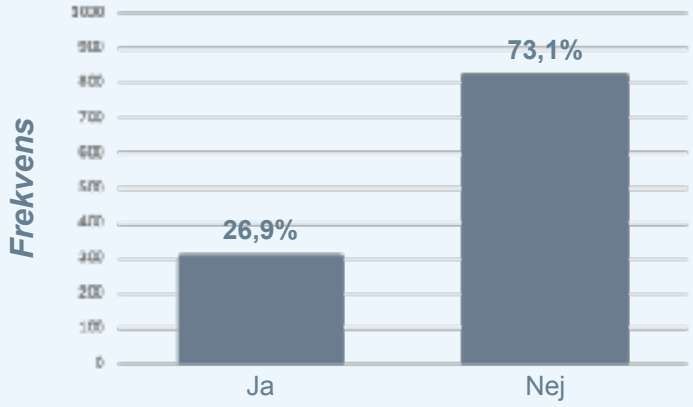
En mer positiv framtidssyn hänger samman med högre välmående. Sambanden är genomgående positiva och tydligast för förväntningarna på framtida möjligheter att leva ett meningsfullt, lyckligt och innehållsrikt liv. Det starkaste sambandet finns mellan välmående och förväntningarna på möjligheten att leva ett meningsfullt liv (r = 0,268), följt av möjligheten att leva ett lyckligt liv (r = 0,252) och ett innehållsrikt liv (r = 0,237). Det är därmed framför allt kvaliteten på det framtida livet, snarare än förväntningarna på att Stockholm som stad kommer att växa, som hänger samman med invånarnas välmående.

	Korrelation med välmåendeindex
Staden kommer…	0,062
Befolkningen kommer…	0,013
Ekonomin kommer…	0,162
Utbudet av nöjen och kultur kommer…	0,152
Jobbmöjigheterna kommer…	0,170
Möjligheterna att leva ett lyckligt liv kommer…	0,252
Möjligheterna att leva ett meningsfullt liv kommer…	0,268
Möjligheterna att leva ett innehållsrikt liv kommer…	0,237

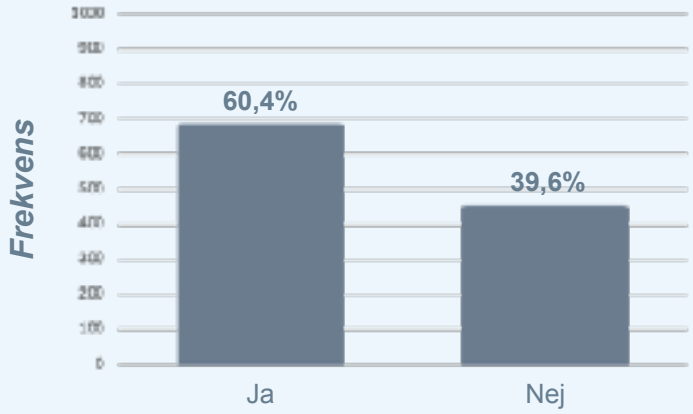
Stockholm som en lycklig stad

En annan aspekt av stockholmarnas framtidssyn är frågan om Stockholm kan bli världens lyckligaste stad. Här är invånarna betydligt mer försiktiga. Endast drygt en fjärdedel (26,9%) tror att Stockholm skulle kunna nå denna position i framtiden. Däremot är det betydligt fler (60,4%) som tror att omvärlden redan betraktar Stockholm som en lycklig stad.

Tror du att Stockholm skulle kunna bli världens lyckligaste stad i framtiden?



Tror du att omvärlden utanför Sverige uppfattar Stockholm som en lycklig stad?

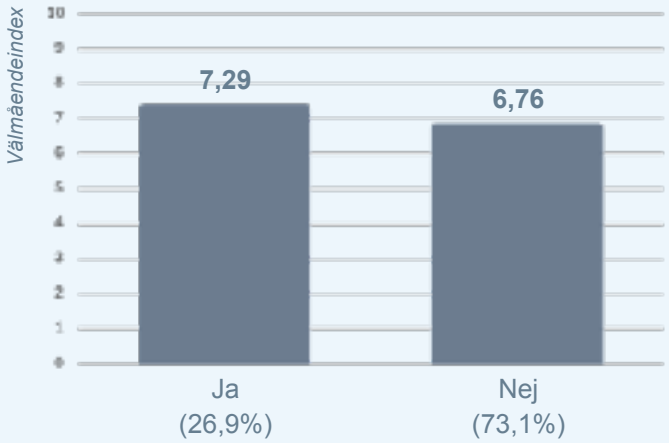


Den vanligaste kombinationen (38,5%) är att inte tro att Stockholm kan bli världens lyckligaste stad, men ändå tro att omvärlden redan ser staden som lycklig. Tätt därefter (34,6%) följer de som varken tror det ena eller det andra.

Tror du att Stockholm skulle kunna bli världens lyckligaste stad i framtiden?	*Tror du att omvärlden utanför Sverige uppfattar Stockholm som en lycklig stad?* Ja	Nej
Ja	22,0 %	4,9 %
Nej	38,5 %	34,6 %

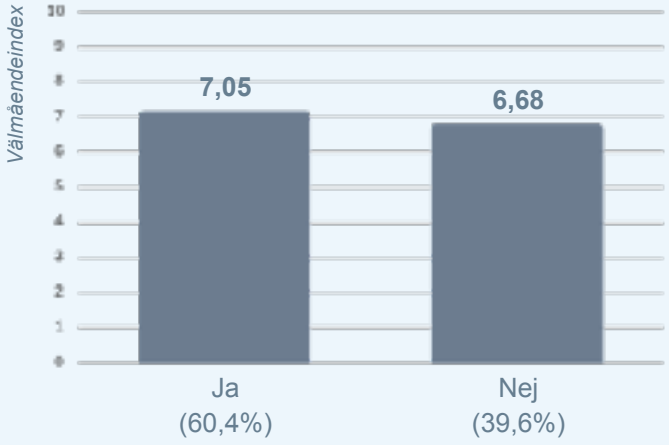
Tron på Stockholm som lycklig stad har inget samband med ålder, inkomst, område i Stockholm eller sysselsättning. Det hänger däremot samman med högre välmående. Invånare som tror att Stockholm skulle kunna bli världens lyckligaste stad har ett genomsnittligt välmående på 7,29, jämfört med 6,76 bland dem som inte tror det.

Tror du att Stockholm skulle kunna bli världens lyckligaste stad i framtiden?



Även uppfattningen om omvärldens syn på Stockholm hänger samman med välmående: de som tror att omvärlden ser Stockholm som en lycklig stad har ett genomsnittligt välmående på 7,05, jämfört med 6,68 bland övriga.

Tror du att omvärlden utanför Sverige uppfattar Stockholm som en lycklig stad?



Öppna svar om Stockholms möjligheter och utmaningar

Invånarna fick möjlighet att med öppna svar beskriva varför de svarade som de gjorde på frågorna om Stockholms möjligheter att bli världens lyckligaste stad och hur de tror att omvärlden ser på Stockholm. Här går vi igenom de största temana bland svaren.

Tror du att Stockholm skulle kunna bli världens lyckligaste stad i framtiden?

Siffrorna inom parentes i temana nedan anger andelen av ja- och nej-svaren som angav respektive tema som anledning till sitt svar.

Ja (26,9%):

1. **Natur, grönska och skönhet (27,1%)**: Naturen, skärgården och stadens skönhet lyfts fram som tecken på att goda förutsättningar redan finns.
2. **Ekonomi, jobb och välfärd (14,9%):** Invånarna pekar på god välfärd och gott om arbetstillfällen som en styrka staden har.
3. **Kultur och nöjesliv (12,5%):** Invånarna lyfter fram ett rikt kultur- och nöjesutbud som en tillgång.
4. **Infrastruktur och kollektivtrafik (8,1%):** Kommunikationerna beskrivs oftast som en fungerande styrka, men några ser även utrymme för förbättring.
5. **Trygghet och säkerhet (4,4%):** En del upplever staden som redan trygg, medan andra sätter det som ett villkor för att staden skulle kunna bli lycklig.

Nej (73,1%):

1. **Mentalitet och socialt klimat (10,6%):** Stockholmare beskrivs som reserverade eller stressade, vilket ses som en social barriär.
2. **Ekonomi, jobb och arbetslöshet (9,6%):** Invånarna uttrycker en oro för det ekonomiska läget, arbetslöshet och minskad tillväxt.
3. **Bostad och boendekostnader (9,1%):** Invånarna pekar på bostadsbrist, höga hyror och att det blir för dyrt för att bo kvar.
4. **Kriminalitet och otrygghet (8,4%):** Gängkriminalitet och våld ses som ett direkt hinder för att bli den lyckligaste staden.
5. **Infrastruktur och kollektivtrafik (6,6%):** Trafikproblem och otillräcklig kollektivtrafik nämns som begränsande faktorer.

Tror du att omvärlden utanför Sverige uppfattar Stockholm som en lycklig stad?

Ja (60,4%):

1. **Natur, grönska och skönhet (22,7%)**: Invånarna tror att omvärlden ser Stockholms vackra läge vid vatten och natur, och drar slutsatsen att staden uppfattas som lycklig.
2. **Ekonomi och jobb (4,6%):** Invånarna pekar på att Stockholm kan uppfattas som rikt.
3. **Trygghet och säkerhet (3,2%):** Staden tros uppfattas som trygg och stabil.

Nej (39,6%):

1. **Kriminalitet och otrygghet (16,9%):** Stockholmare tror att internationell mediebevakning av gängkriminalitet och skjutningar format bilden utomlands.
2. **Mentalitet och socialt klimat (7,7%):** Invånarna tror att svenskar kan uppfattas som inbundna eller svåra att lära känna, vilket ger ett kyligt intryck utåt.
3. **Väder, klimat och mörker (3,5%):** Mörkret och kylan tros ge ett dystert intryck utåt.

Slutord

Det här är den femte rapporten av Välmåendeindex i Stockholm, utifrån den kvartalsvisa mätningen för Q2 2026.

Det första syftet med den här rapporten har varit att följa upp mätningen från föregående kvartal. Vi har kunnat konstatera överlag stabila nivåer på välmåendeindex och de fyra TACK-faktorerna jämfört med Q1. Jämfört med motsvarande kvartal förra året syns däremot en tydlig ökning i gemenskap och framåtblick, medan påverkan och balans ligger kvar på ungefär samma nivåer. Det här är samtidigt första gången vi kan göra den jämförelsen, och den kommer att bli ett viktigt verktyg för att följa säsongsmönster i stockholmarnas välmående år för år.

Rapporten har fördjupat sig i temat *synen på Stockholm framöver.* Vi har sett närmare på i vilken utsträckning invånarna tror att staden, befolkningen, ekonomin och möjligheterna att leva ett gott liv kommer att växa, och funnit att optimismen är betydligt större kring stadens och befolkningens tillväxt än kring vad den tillväxten faktiskt kommer att innebära för livskvaliteten.

Framtidssynen skiljer sig även mellan grupper, framför allt utifrån sysselsättning, och en mer positiv framtidssyn hänger tydligt samman med högre välmående.

Vi har också frågat invånarna om de tror att Stockholm kan bli världens lyckligaste stad, och om de tror att omvärlden redan ser Stockholm som en lycklig stad. En av fyra tror det förra, sex av tio det senare, och båda uppfattningarna hänger samman med högre välmående.

Micael Dahlen
John Karsberg
Lonneke van den Akker
Center for Wellbeing, Welfare and Happiness.