

VISDOMSPANELEN

Våg 2



CENTER FOR WELLBEING,
WELFARE AND HAPPINESS

Höjdpunkter

- Bland deltagarna har välmåendet både förbättrats och försämrats sen den förra vågen.
- Förändringarna i välmående har svaga samband med inkomst, ålder och kön och starka samband med livsomständigheter.
- Fyra faktorer (TACK) förklarar 98 procent av deltagarnas välmående.
- Inkomst har en positiv påverkan på deltagarnas välmående upp till 50-60 000 kronor i månaden, därefter minskar effekten.
- Värdet av en liten ökning i välmående (Value of Wellbeing Increase, VOWI) är i genomsnitt 3 651 kronor i månaden.
- En livspartner har stor positiv påverkan på välmåendet (motsvarande en inkomstökning på ca 30 000 kronor i månaden).
- De tre vanligaste temana i deltagarnas visdomar om vad som är viktigast i livet är barn och barnbarn, vänner och familj och att hitta sin egen väg i livet.
- De tre vanligaste temana i vad de skulle vilja säga till sig själva som 20-åringar är att utbilda dig, tro på dig själv och att förstå dig själv och andra bättre.

Vad är visdomspanelen?

Center for Wellbeing, Welfare and Happiness (CWWH) på Handelshögskolan i Stockholm har tillsammans med Swedbank och Sparbankerna startat en panel för att följa och lära av människor med livserfarenhet.

Vi tar del av paneldeltagarnas erfarenheter av att ha levt många år, genom livshändelser, vägval, med- och motgångar. Hur har deras liv påverkats och vad kan de lära oss?

Vi studerar hur livet utvecklas, genom och efter pension, med förändringar i ekonomi, hälsa och relationer med stigande ålder.

Vi tar del av paneldeltagarnas framtida erfarenheter från nya skeenden i livet och livscykelstadier, som tidigare inte har dokumenterats. Vi lever allt längre och friskare, hur fortsätter livet då?

Panelen kommer även från och med nästa våg ge oss unika möjligheter att koppla samman livspartners svar för att se hur deras liv och måenden påverkar varandra.

Genom att löpande följa paneldeltagarna kommer vi dessutom kunna fånga upp hur väntade och oväntade händelser i omvärlden påverkar livet.

Vi ställer frågor till panelen en gång i kvartalet.



Om Visdomspanelen våg 2

I den här andra vågen följer vi upp de olika dimensionerna av deltagarnas välmående från den första vågen¹.

Vi sammanställer också ett välmåendeindex för tydligare överblick och jämförbarhet.

Vi ser närmare på grundläggande faktorer som påverkar deltagarnas välmående och hur det har förändrats.

Rapporten presenterar ett unikt sätt att mäta hur stort värde, mätt i pengar, deltagarna sätter på små ökningar i välmående (VOWI).

Effekten på välmåendet av en livspartner beräknas.

Slutligen använder vi avancerad maskininlärning för att analysera deltagarnas visdomar kring vad som är viktigast i livet och vad de skulle vilja säga till sig själva som 20-åringar.

¹ [Länk till Visdomspanelen våg 1](#)

Vilka är med i panelen?

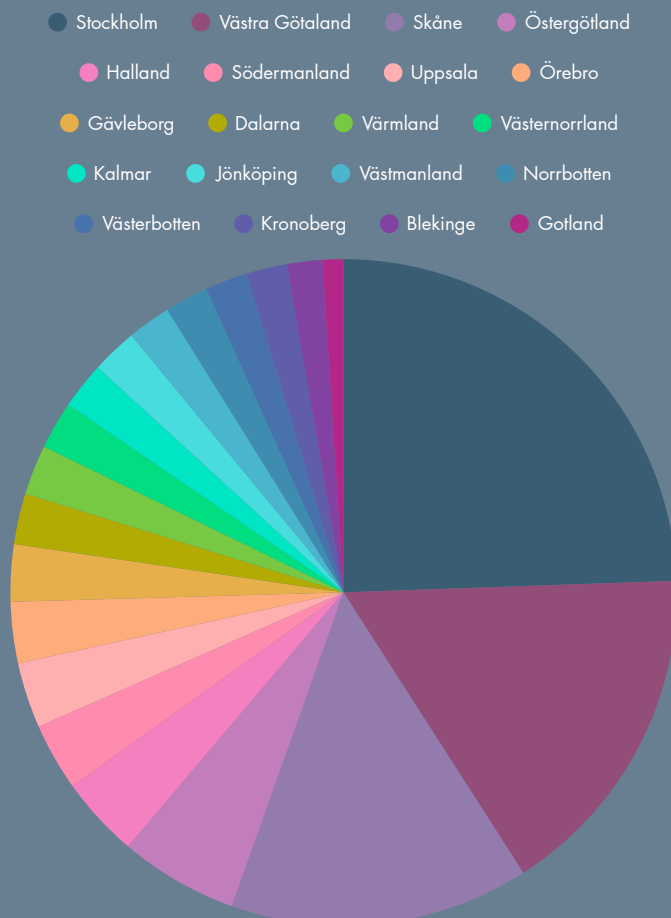
Med hjälp av Norstat har vi rekryterat ett demografiskt riksrepresentativt urval av svenskar över 60 år. I den andra vågen ingår drygt 2000 deltagare från hela Sverige, i åldrarna 59-96 år. Könsfördelningen är jämn mellan män och kvinnor. 1456 deltagare är återkommande från den första vågen och 558 deltagare är nytillkomna.

N = 2014

59 - 96
Ålder

51.4 %, 48.6 %
Män resp. kvinnor

Län



Landsdelar



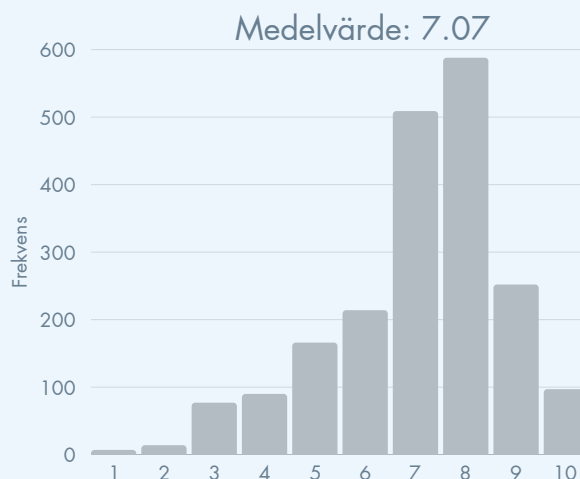
Livskvalitet och välmående

Vi följer hur deltagarnas livskvalitet och välmående utvecklas över tid med fyra frågor (skala 1-10, där 10 är det bästa tänkbara och 1 det sämsta).

I den andra vågen ser värdena ut så här:

1

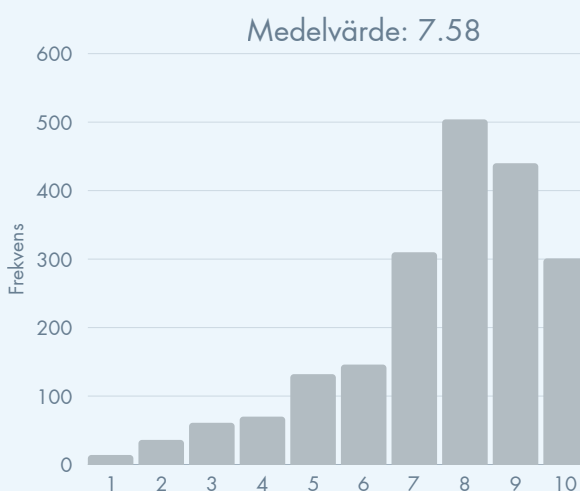
På en skala från 1 till 10, var skulle du placera ditt liv just nu?



De tre följande frågorna mäter de främsta dimensionerna av välmående: lycka, meningsfullhet och livsrikedom.

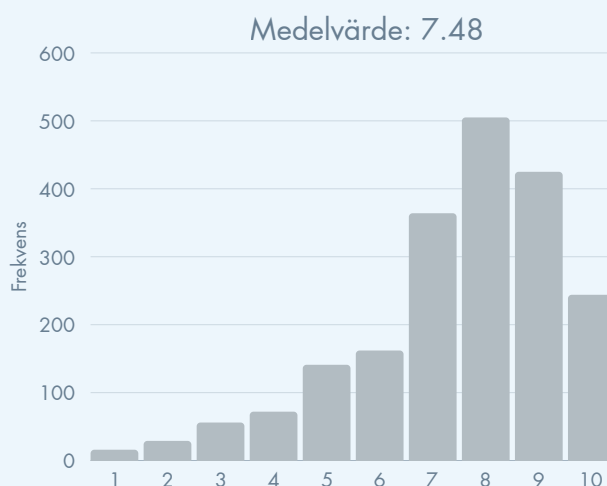
2

Hur meningsfullt känns livet på det stora hela?



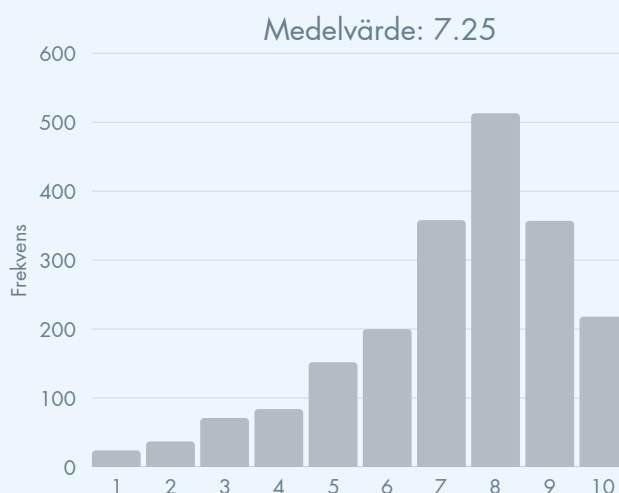
3

Hur rikt känns ditt liv på det stora hela?



4

Hur lycklig är du just nu?



Jämfört med den första vågen har deltagarnas livskvalitet och välmående i de olika dimensionerna förändrats så här (huruvida värdena i den andra vågen är högre eller lägre):

	Gott liv	Mening	Livsrikedom	Lycka
Förbättring	31%	35%	34%	36%
Försämring	32%	35%	34%	33%
Ingen förändring	37%	31%	32%	31%

Som framgår i tabellen har det skett förändringar, både till det bättre och det sämre, för majoriteten av deltagarna. Det vittnar om att livet och måendet varken är konstanta eller utstakade i riktning.

För att se närmare på möjliga samband mellan riktning och grundläggande faktorer i deltagarnas liv utvecklar vi först ett mer överblickbart välmåendeindex.

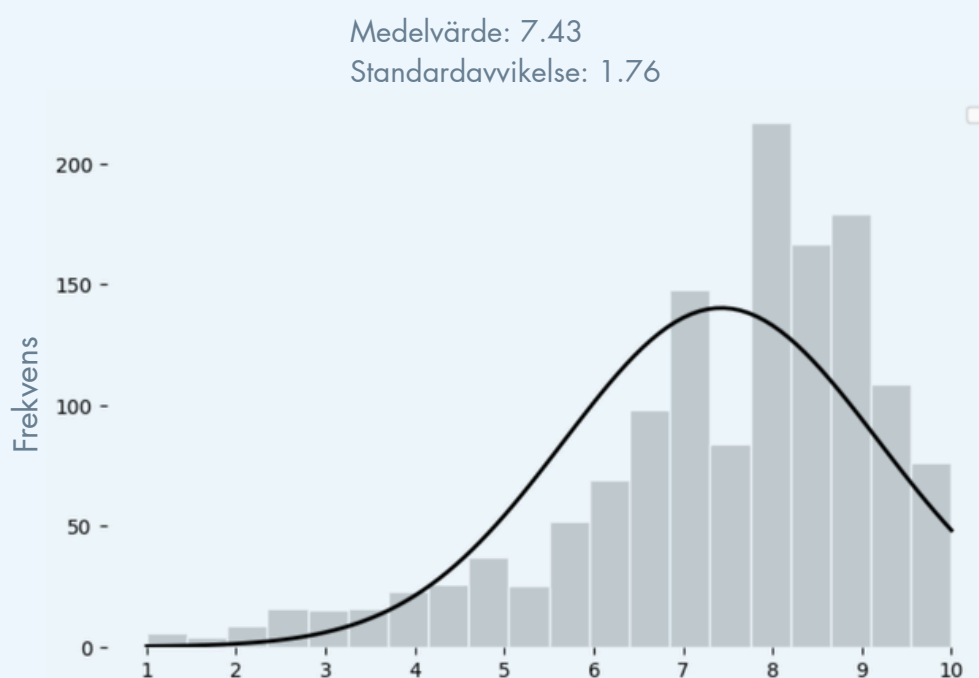
Välmåendeindex

För att få en övergripande bild av deltagarnas välmående och hur det förändras över tid sammanställer vi ett välmåendeindex som består av medelvärdet av livskvaliteten och de tre välmåendedimensionerna:

Gott liv + lycka + mening + rikt liv

CWWH:s forskning² visar att de olika dimensionerna inte sällan rör sig i olika riktningar och att ett välmåendeindex bättre kan fånga in helheten och sambanden med människors omständigheter och vilka effekter de får.

Välmåendeindexet för deltagarna ser ut så här:



² Dahlen, M., & Thorbjørnsen, H. (2022). Individuals' assessments of their own wellbeing, subjective welfare, and good life: Four exploratory studies. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), 11919.

Förändringar i välmående

Sammantaget kan vi nu se närmare på hur välmåendet har förändrats för deltagarna under kvartalet sen den första vågen:

Välmåendeindex förändring	
Förbättring	43,80%
Försämring	44,00%
Ingen förändring	12,20%

Här kan vi se närmare på samband med demografiska och socioekonomiska faktorer som kön, ålder och inkomst. Som vi kan se i tabellen är förändringarna i välmående ännu större när vi betraktar dem sammantaget som index. Det vittnar om att livet har flera dimensioner som kan röra sig i olika riktningar och att för en överväldigande majoritet av deltagarna är välmåendet föränderligt från ett kvartal till ett annat.

Vi ser en svag tendens till att kvinnors välmående är lite mer stabilt och har förändrats lite mer till det bättre, jämfört med män som har det motsatta mönstret. Åldern har ett svagt samband med förändringen i välmående, de som upplevt en förbättring är i genomsnitt ett år yngre. Inkomst har också ett svagt samband, där medelinkomsten är drygt 1000 kronor lägre bland dem som upplevt en försämring.

Medelålder	
Förbättring	70
Försämring	71
Ingen förändring	71

Medelinkomst (före skatt)	
Förbättring	34 643kr
Försämring	33 618kr
Ingen förändring	34 714kr

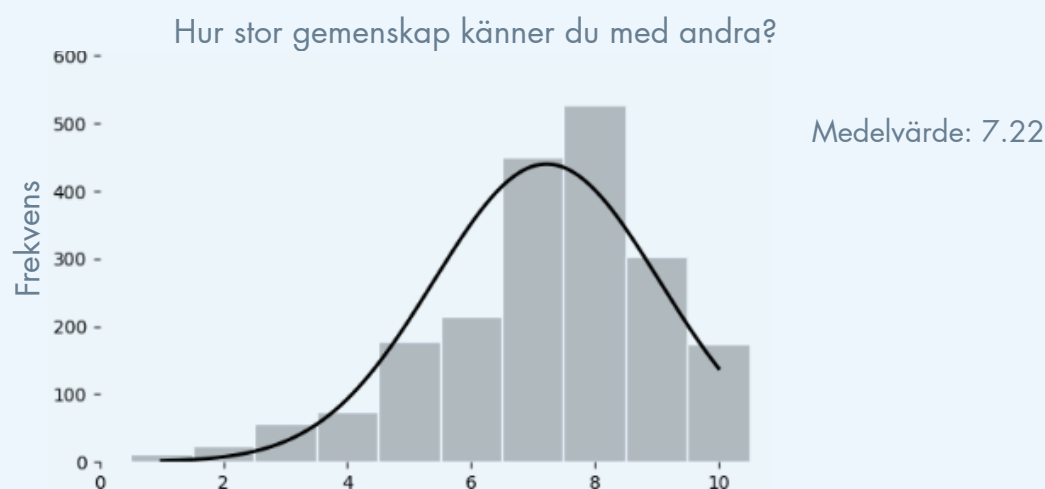
Könsuppdelning	Män	Kvinnor
Förbättring	42,10%	45,40%
Försämring	44,70%	43,30%
Ingen förändring	13,20%	11,30%

TACK: Fyra grundläggande faktorer för välmående.

CWWH har utvecklat ett ramverk bestående av fyra faktorer som har visat sig vara grundläggande för välmående³, både på individ- och samhällsnivå. Med hjälp av dem kan vi förklara aktuella nivåer i välmående och även hur de förändras över tid.

Togetherness: gemenskap.

I vilken utsträckning känner människor gemenskap med varandra?



Agency: påverkan.

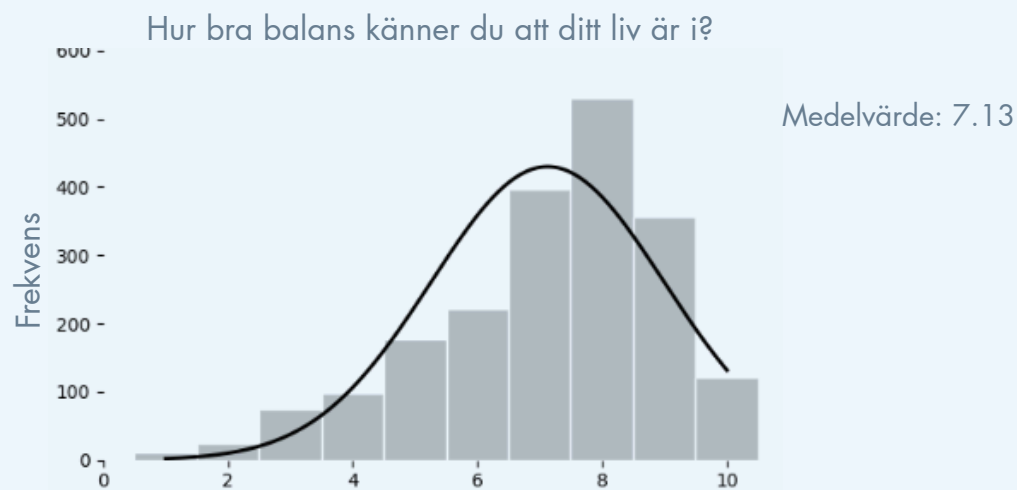
I vilken utsträckning känner människor att de kan påverka sin egen livssituation?



³ För en närmare genomgång, se [Välmåendeindex Stockholm Q2 2025](#)

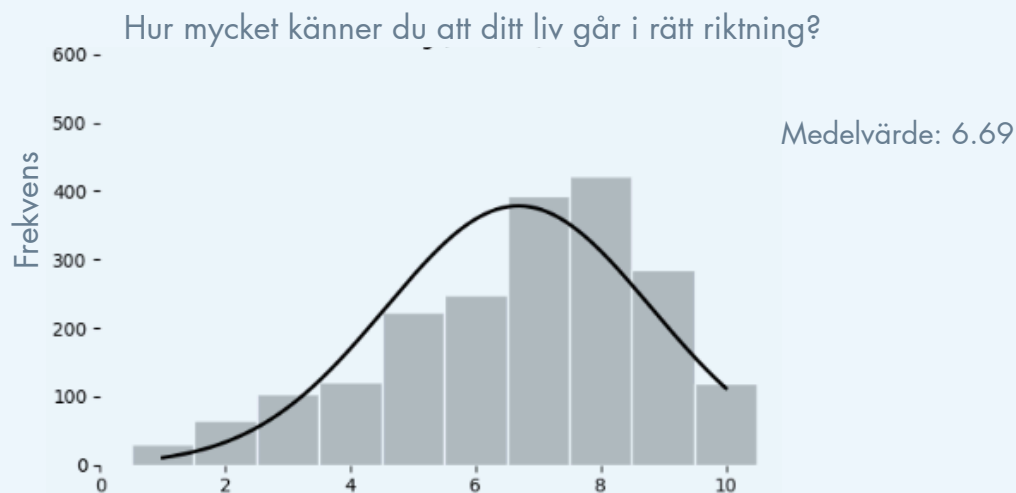
Coherence: sammanhängande.

I vilken utsträckning känner du att de olika delarna i ditt liv hänger samman på ett fungerade och positivt sätt?



Kinetics: framåtrörelse.

I vilken utsträckning känner människor att deras liv rör sig i en positiv riktning?



Totalt förklarar de fyra TACK-faktorerna hela 98 procent av deltagarnas välmående:

I en stegvis regression placeras faktorerna i ordning efter hur stor del av variationen de förklarar. Alla fyra visar sig ha signifikant påverkan och förklarar sammanlagt hela 98 procent av variationen i Välmåendeindex (ålder, kön, inkomst har försumbara ytterligare direkta bidrag till förklaringsgraden):

Balans i livet – starkast effekt ($\beta = 0.358$)

Gemenskap ($\beta = 0.277$)

Egen påverkan på livet ($\beta = 0.279$)

Positiv riktning ($\beta = 0.047$)

$R^2 = 0.981$ ($F = 25360.363$)

Jämförelser mellan grupperna vars välmående förändrats till det bättre eller sämre sen det förra kvartalet visar också samband med de fyra faktorerna:

Bland deltagarna som upplevt förbättringar i välmående är medelvärdena för alla fyra faktorer högre, medan medelvärdena är lägre för alla faktorer bland deltagarna som upplevt försämringar i välmående. Skillnaderna i medelvärdena jämfört med de som inte upplevt förändringar är större bland deltagarna med försämrat välmående, vilket pekar på att TACK-faktorerna är extra viktiga för att skydda och fungera som en buffert mot negativa livshändelser.

TACK - faktorer Medelvärde	Gemenskap (T)	Påverkan (A)	Sammanhängande (C)	Riktning (K)
Förbättring	7,74	7,97	7,76	7,38
Försämring	6,62	6,65	6,33	5,84
Ingen förändring	7,54	7,81	7,7	7,26

TACK i Sverige

Så här fördelar sig toppfaktorerna i Sverige.

Välmående

1. Hallands län (7.67)
2. Kronobergs län (7.60)
3. Örebro län (7.57)
4. Västmanlands län (7.55)
5. Dalarnas län (7.50)

Gemenskap (T)

1. Hallands län (7.44)
2. Västmanlands län (7.39)
3. Dalarnas län (7.37)
4. Stockholms län (7.35)
5. Västernorrlands län (7.29)

Påverkan (A)

1. Hallands län (7.73)
2. Örebro län (7.62)
3. Västmanlands län (7.61)
4. Värmlands län (7.60)
5. Dalarnas län (7.55)

Sammanhängande (C)

1. Västmanlands län (7.46)
2. Kronobergs län (7.44)
3. Hallands län (7.41)
4. Gotlands län (7.40)
5. Västernorrlands län (7.38)

Framåtrörelse (K)

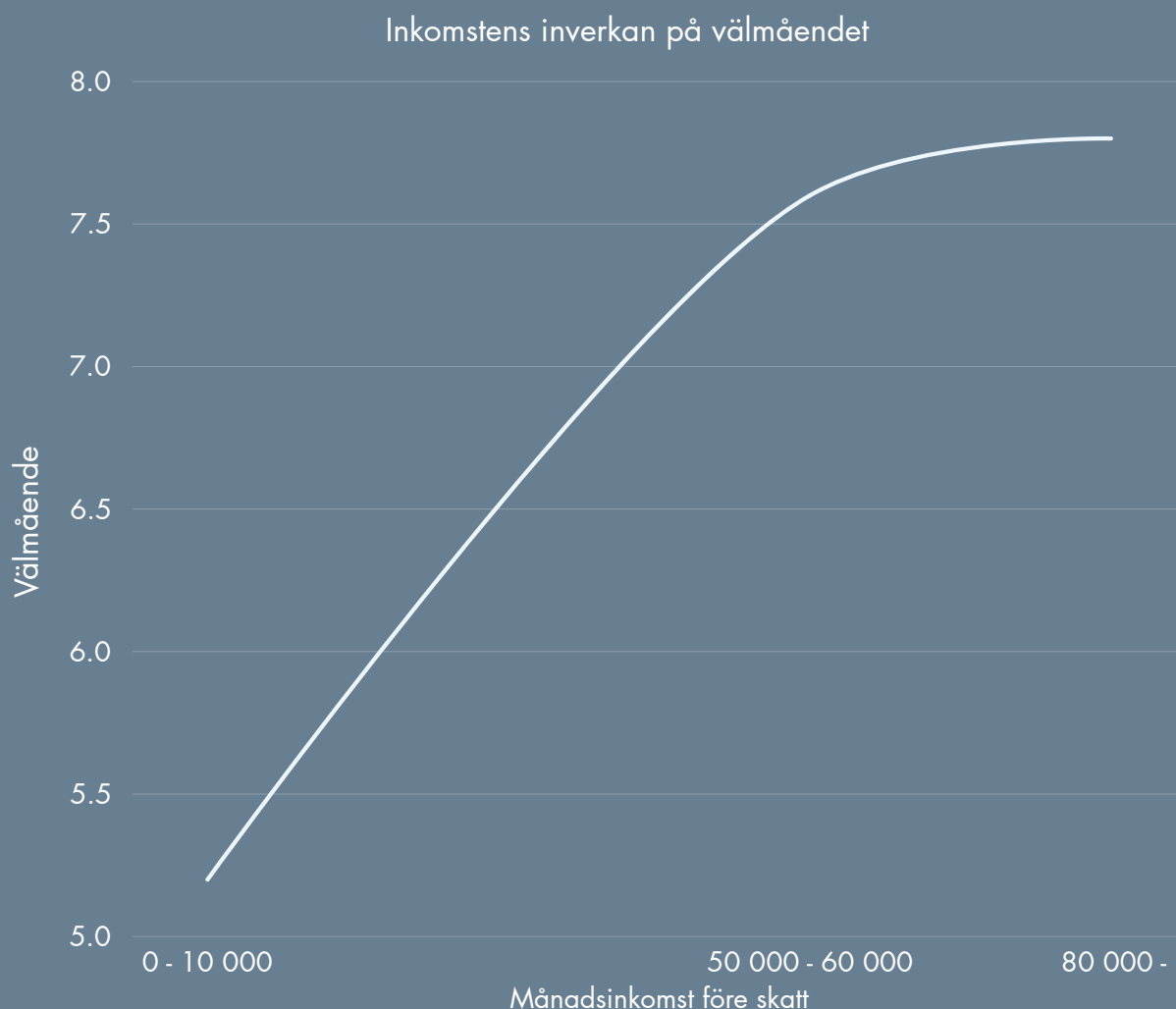
1. Örebro län (7.02)
2. Kalmar län (7.00)
3. Hallands län (6.95)
4. Västerbottens län (6.90)
5. Södermanlands län (6.89)



Pengar och välmående

I den förra rapporten såg vi närmare på sambandet mellan ålder och lycka, som visade sig vara S-format. En analys av sambandet mellan inkomst och välmående ger istället ett avtagande samband, där mer pengar har en tydligt positiv effekt på välmåendet upp till en nivå mellan 50-60 000 kronor i månaden. Över den nivån är den positiva effekten på välmående liten.

Slutsatsen vi kan dra är att pengar har positiv betydelse för välmåendet, framför allt upp till en nivå mellan 50 000 och 60 000 kronor i månaden.



Värdet av en ökning i välmående (VOWI)

Inom samhällsekonomi och politik finns etablerade metoder för att beräkna värdet av ett människoliv (Value of Statistical Life, VSL ⁴) och värdet av förbättrad fysisk hälsa (Quality- Adjusted Life Year, QALY ⁵). De har gemensamt att de frågar människor hur mycket de skulle vara beredda att betala för att minska faror för livet (VSL) eller för att leva med förbättrad fysisk hälsa (QALY). Vi använder en liknande metod för att beräkna värdet av en ökning i välmående, som vi kallar *Value of Wellbeing Increase* (VOWI). Deltagarna har fått svara på frågan, *hur många kronor skulle du vara villig att gå ner i månadsinkomst för att hamna ett steg högre på välmåendeskalan?*



Deltagare som uppgett sig villiga att lägga delar av sin inkomst på välmåendedimensionerna var i genomsnitt beredda att gå ner **3 651 kronor** i månadsinkomst för att hamna ett steg högre upp i någon av de tre dimensionerna.

Per år blir det $3\,651 \times 12 = \mathbf{43\,812\text{ kronor}}$.

För en tidsperiod eller förväntad livslängd på 20 år blir det $43\,812 \times 20 = \mathbf{876\,240\text{ kronor}}$.

En jämförelse visar att människor sätter högst pengavärde på lycka, därefter mening, följt av ett rikt liv.

⁴ För en genomgång, se t.ex. Banzhaf, H. S. (2022). The value of statistical life: a meta-analysis of meta-analyses. *Journal of Benefit-Cost Analysis*, 13(2), 182-197.

⁵ För en genomgång, se t.ex. Kouakou, C. R., & Pöder, T. G. (2022). Willingness to pay for a quality-adjusted life year: a systematic review with meta-regression. *The European Journal of Health Economics*, 23(2), 277-299.

För alla tre välmåendedimensioner stiger pengavärdet med inkomst, det vill säga de som har högre inkomst är beredda att betala mer (men den effekten är svag med en förklaring under fem procent). Pengavärdet sjunker också med befintligt välmående, så att de som ligger lägre på skalorna är beredda att betala mer för att hamna högre, medan de som redan är högre upp på skalan är villiga betala lite mindre (men även den effekten är svag med en förklaring under fem procent).

Mönstren är likadana när vi ser på pengavärdet i form av procent på inkomsten:

Lycka	11.97 %
Mening	10.02 %
Livsrikedom	9.71 %

Människor är beredda att betala flest procent av inkomsten för lycka, följt av mening och därefter ett rikt liv.

VOWI är intressant som tankeövning, hur mycket är egentligen ökningarna i välmående som helhet och i dess olika dimensioner värda för människor, för var och en av oss? VOWI skulle kunna fungera som en måttstock för prioriteringar i livet, hur mycket är det värt att lägga på något som kan öka välmåendet motsvarande ett steg på skalan? Men VOWI kan också utvecklas för användning i samhällsekonomi och politik, på samma sätt som beräkningar av värdet av människoliv och förbättringar i fysisk hälsa.

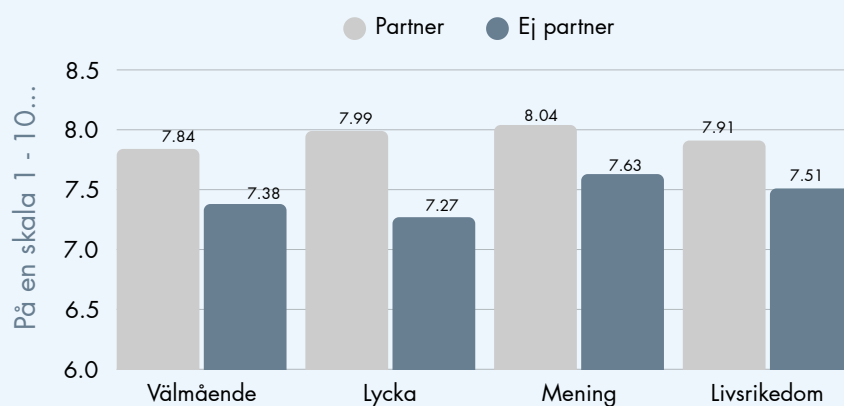
Genom att aggregera en befolknings eller grupps VOWI:n går det att "sätta prislapp" och budgetera för insatser utifrån hur mycket de ökar deras genomsnittliga välmående på skalan. Som ett litet räkneexempel på våra deltagare skulle en insats som ökar människors möjlighet att påverka sitt eget liv per skalsteg vara värd:

$0,279$ (effekten på välmående) $\times$ 3 651 kronor (deras VOWI för genomsnittet av välmåendedimensionerna) $\times$ 240 (20 års livsperiod) $\times$ 2 000 (antalet deltagare i panelen) = **448 941 920 kronor**.

På det här sättet kan vi jämföra värdet mot kostnaderna för olika insatser med samma mål, eller med helt andra mål.

Värdet av en livspartner

I den här vågen bad vi deltagarna att ange om de har en livspartner och i så fall värva dem till panelen så att vi kan lära oss hur människor påverkar varandra i livet tillsammans. Från och med nästa våg, när båda livspartners deltar, kommer vi kunna göra sådana analyser. Men redan nu kan vi utifrån deltagarnas svar se hur de som angett en livspartner skiljer sig i välmående från dem som inte angett en livspartner:



Som vi kan se är skillnaden tydlig i välmåendeindex, de som anger en livspartner ligger betydligt högre på skalan. Skillnaderna är statistiskt signifikanta i alla tre välmåendedimensioner och allra starkast med avseende på lycka. Att ha en livspartner verkar med andra ord ha ett stort värde för välmåendet. Skulle vi placera skillnaden i välmående (ungefär ett halvt skalsteg) på kurvan för inkomstens samband med välmående skulle en livspartner motsvara en skillnad kring 30 000 kronor i månaden:



Panelens visdomar

Vi bad panelen att dela sina visdomar genom att svara på två öppna frågor, "vad är viktigast i livet för dig?" och "om du hade fått säga vad som helst till dig själv som 20-åring, vad hade du sagt?"

Vi analyserade svaren med hjälp av LDA-metod, som är en form av maskininlärning, där de vanligast förekommande orden identifieras och sätts samman till genomgripande teman. I genomsnitt skrev deltagarna 6,4 ord i sina svar på vad som är viktigast i livet och 8,6 ord om vad de skulle säga till sig själva som 20-åringar. Alla ord översattes till engelska för att bättre och språkrikare identifieras i algoritmens ordförståelse.

I figurerna nedan visas de fem vanligaste temana som ordmoln, där storleken på orden visar hur centrala de är i temat. Ju större ord, desto mer betydelse.

Vad är viktigast för dig i livet?

Vad är viktigast för dig i livet?

A word cloud for the theme 'Barn och barnbarn'. The most prominent words are 'grandchildren', 'children', and 'family'. Other visible words include 'partner', 'sister', 'healthy', and 'children_grandchildren_healthy'.

Barn och barnbarn

A word cloud for the theme 'Vänner och familj'. The most prominent words are 'friends', 'family', and 'family_friends'. Other visible words include 'good_friends', 'healthy_friends', 'short', 'health_family', 'life_short', and 'health_family_friends'.

Vänner och familj

A word cloud for the theme 'Hitta egen väg'. The most prominent words are 'way', 'without', 'best', 'money', 'work', 'well', 'go', 'people', 'much', and 'children'.

Hitta egen väg

A word cloud for the theme 'Gemenskap'. The most prominent words are 'community', 'people', 'feel', 'something', 'others', 'sense', 'nature', 'loving', and 'music'.

Gemenskap

A word cloud for the theme 'Förståelse, ödmjukhet och empati'. The most prominent words are 'know', 'happy', 'grateful', 'positive', 'patience', 'honesty', 'humility', 'empathy', and 'kindness'.

Förståelse, ödmjukhet och empati

Det första temat är barn och barnbarn.

Deltagarnas svar handlar om hur barnen och barnbarnen håller dem unga och förlänger livet. De är en förlängning av livet och dem själva och ger det både glädje här och nu och en djupare mening. Livet är inte bara en generation för sig utan flera tillsammans.

Det andra temat är vänner och familj.

Deltagarnas svar handlar om att livet är kort och att vi därför inte ska vänta med att vara tillsammans med dem vi håller kära. De betonar också hur viktigt det är att de vi känner har hälsan och mår bra för att vi själva ska må bra. En visdom vi tyvärr alltför ofta får lära oss den hårda vägen när de vi håller kära blir sjuka eller lämnar oss. Vi får inte ta dem och deras hälsa för givna utan måste värna dem här och nu.

Det tredje temat är att hitta din egen väg.

Jobb, pengar, barn och livspussel som ska läggas, det finns inte en enskild bästa väg.

Det fjärde temat är gemenskap.

Livet lever vi bäst tillsammans. Men den gemenskapen kan göras på många sätt, i och med naturen, musik och olika upplevelser. Upplev saker tillsammans, våga komma nära, älska och känna mer.

Det femte och mest djuplodande temat är att förstå dig själv och andra.

Var ödmjuk och ärlig med dig själv. Var snäll och empatisk mot andra. Förstå vad som på riktigt gör dig lycklig och var tacksam och positiv.

Vad skulle du säga till dig själv som 20-åring?

Vad skulle du säga till dig själv som 20-åring?



Det första temat är att utbilda dig.

Investera i ditt lärande, både i skolan och på jobbet. Fortsätt lära dig genom livet och rör dig framåt.

Det andra temat är att tro på dig själv.

Våga följa ditt hjärta och lita på att det du gör är rätt. Oroa dig mindre över vad andra säger och tycker.

Det tredje temat är att förstå dig själv och andra.

Samma visdom som i det mest djuplodande temat kring vad som är viktigt i livet. Det är alltså en visdom deltagarna gärna vill förmedla till sig själva som 20-åringar för att den förståelsen behövs tidigt i livet.

Det fjärde temat är att ta hand om dig själv och din hälsa.

Du ska leva ett långt och innehållsrikt liv och behöver vara hållbar. Livet är inte ett sprintlopp utan ett maraton, eller varför inte en riktigt lång och fin vandring?

Det femte temat är att leva livet.

Du må ha långt och mycket liv framför dig, men vänta inte med att leva det. Livet är till för att levas!

Slutord

Det här är den andra vågen i Visdomspanelens kvartalsvisa mätningar. Det huvudsakliga syftet med den här rapporten har varit att dels redogöra för hur välmåendet förändrats bland deltagarna, dels ta del av nya visdomar.

Vi har sammanställt ett välmåendeindex och testat fyra grundläggande faktorerers påverkan på välmåendet och hur det har förändrats över tid. En överväldigande majoritet av deltagarna upplevde förändringar i välmående det senaste kvartalet, till det bättre eller sämre. Det pekar på att välmåendet är i högsta grad dynamiskt och föränderligt och att det rör sig i flera olika dimensioner. Vi kunde konstatera att våra fyra TACK-faktorer har ett tydligt samband med förändringarna och att de verkar särskilt viktiga för att skydda mot negativa livshändelser och försämrat mående.

Vi har sett närmare på sambandet mellan deltagarnas inkomst och deras välmående. Vi kunde se att inkomsten har en positiv effekt som är störst upp till en nivå kring 50 - 60 000 kronor. Rapporten har presenterat en unik metod för att beräkna värdet på ökningarna i välmående, Value of Wellbeing Increase (VOWI).

I samband med att vi i den här vågen bad deltagarna att rekrytera sina livspartners kunde vi också göra en första, enkel analys av hur en livspartner påverkar välmåendet. Vår analys fann att värdet av en partner motsvarar en inkomstökning kring 30 000 kronor i månaden.

Slutligen fördjupade vi oss med hjälp av avancerad maskininlärning i paneldeltagarnas visdomar i form av deras öppna svar på frågorna vad de skulle vilja säga till sig själva som 20-åringar och vad som är viktigt i livet.

I nästa våg kommer vi bland annat fördjupa oss i vad som påverkar deltagarnas förändringar i välmående genom att fråga dem om specifika händelser under tidsperioden. Vi kommer kunna göra sambandsanalyser mellan livspartners välmåenden. Dessutom kommer deltagarna att dela med sig av nya visdomar.

Micael Dahlen

John Karsberg

August Nilsson

Hanna Baldwin

Center for Wellbeing, Welfare and Happiness.



CENTER FOR WELLBEING,
WELFARE AND HAPPINESS