

VISDOMSPANELEN

Våg 3



CENTER FOR WELLBEING,
WELFARE AND HAPPINESS

Höjdpunkter

- Dåligt mående i form av stress & oro och nedstämdhet har en parallell och unik påverkan på deltagarnas psykiska hälsa jämfört med välmående.
- De två måendena är till största del oberoende av varandra, vilket betyder att deltagarna samtidigt har en viss grad av välmående och en viss grad av dåligt mående.
- Deltagarna känner sig i genomsnitt 8,3 år yngre än sin kronologiska ålder.
- Upplevd ålder har betydligt större påverkan på deltagarnas välmående än deras kronologiska ålder. Det genomsnittliga välmåendet är som högst vid en upplevd ålder kring 50 - 55 år.
- Deltagare med ett mentalt åldersgap där de känner sig kring 20 år yngre än sin kronologiska ålder har högst genomsnittligt välmående.
- Värdet av en liten ökning i välmående (Value of Wellbeing Increase, VOWI) per dag motsvarar i genomsnitt 4561 kronor i månaden.
- Deltagarna värderar lycka högst på både kort och lång sikt, medan de värderar livsrikedom relativt högre på kort sikt och mening relativt högre på lång sikt.
- De teman i deltagarnas visdomar om nära relationer som har tydligast samband med att hamna högre på välmåendeskalan är att nära och kära är friska och mår bra, att vara tillsammans och träffas ofta, att ha många och goda vänner, samt att dela och ha mycket gemensamt i sina liv.
- De teman i deltagarnas visdomar om vad de ångrar eller skulle göra annorlunda i livet som har tydligast samband med att hamna högre på välmåendeskalan är att vara nöjd med livet som det är och att se framåt i stället för bakåt.
- De teman i deltagarnas visdomar om livshändelser de tre senaste månaderna som har tydligast samband med att hamna högre på välmåendeskalan är att nyligen ha träffat familj och vänner och att ha fått nya eller tillfrisknade familjemedlemmar.

Vad är visdomspanelen?

Center for Wellbeing, Welfare and Happiness (CWWH) har tillsammans med Swedbank/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 kommer ta 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?

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 3

I den här tredje vågen adderar vi dåligt mående som en andra komponent jämte välmående som tillsammans utgör människors psykiska hälsa.

Vi utvecklar också analyserna av sambandet mellan ålder och välmående från tidigare genom att se närmare på deltagarnas upplevda ålder och deras mentala åldersgap.

Vi testar ett alternativt sätt att mäta hur stort värde deltagarna sätter på små ökningar i välmående (VOWI) genom att be dem uppskatta hur mycket de skulle vara beredda att betala per dag i stället för hur mycket de skulle vara beredda att gå ner i månadsinkomst.

Slutligen tar vi del av deltagarnas visdomar kring hur nöjda de är med sina nära relationer och varför, vad de ångrar eller skulle ha gjort annorlunda i livet och vilka händelser som påverkar deras välmående det senaste kvartalet. Med hjälp av nya avancerade analysmetoder kan vi se hur temana i svaren har positiva och negativa effekter på var deltagarna hamnar på välmåendeskalan.

Vilka är med i panelen?

Med hjälp av Norstat har vi rekryterat ett demografiskt riksrepresentativt urval av svenskar över 60 år. I den tredje vågen ingår 2061 deltagare från hela Sverige, i åldrarna 53-94 år. Anledningen till att åldersspannet sträcker sig under 60 år är att deltagare har bjudit in sina livspartners till panelen, som kan vara i alla åldrar. Könsfördelningen bland deltagarna är över lag jämn mellan män och kvinnor.

Totalt 2061 deltagare

53 - 94
Ålder

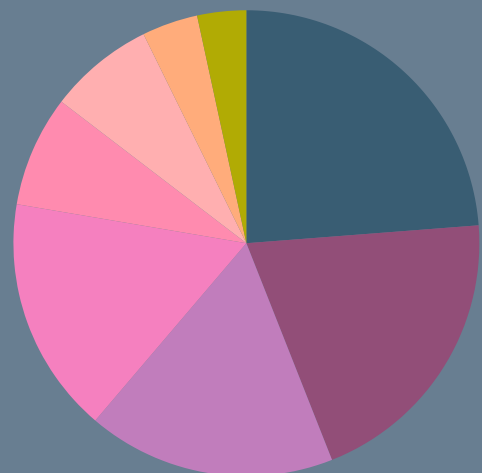
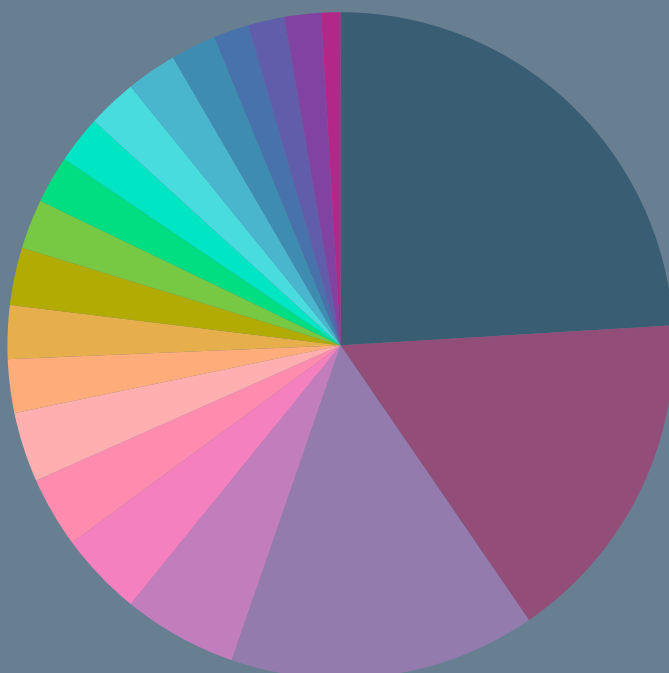
51.5 %
Män

48.5 %
Kvinnor

Län



Landsdelar



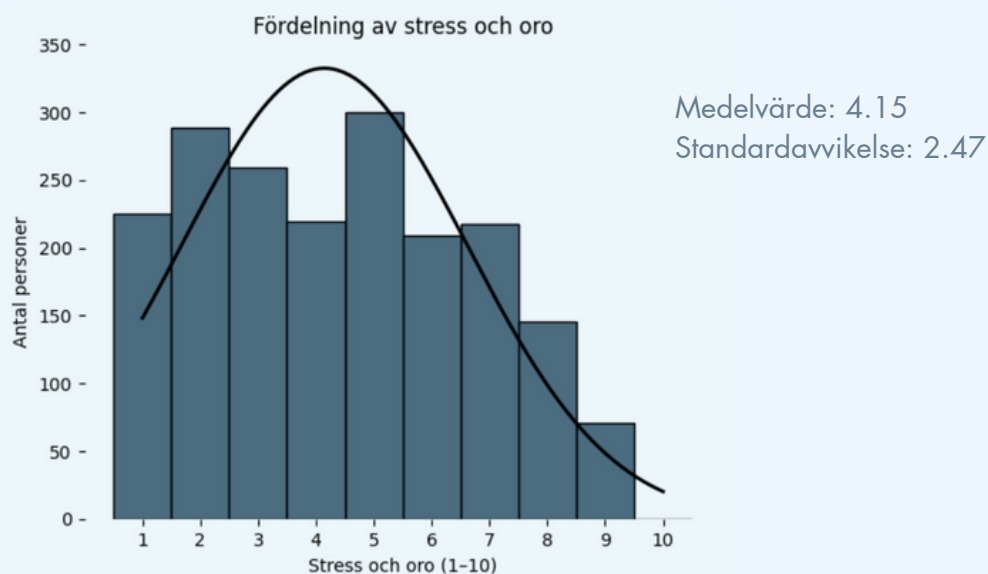
Psykisk hälsa: välmående och dåligt mående

I de tidigare vågorna har vi fokuserat på välmående. I den här vågen lägger vi fokus också på dåligt mående (på engelska kallas välmående för wellbeing och dåligt mående för illbeing). Dåligt mående är en andra komponent jämte välmående i en persons psykiska hälsa¹.

Dåligt mående har två grundläggande dimensioner, stress & oro och nedstämdhet². I panelen ser dimensionerna ut så här:

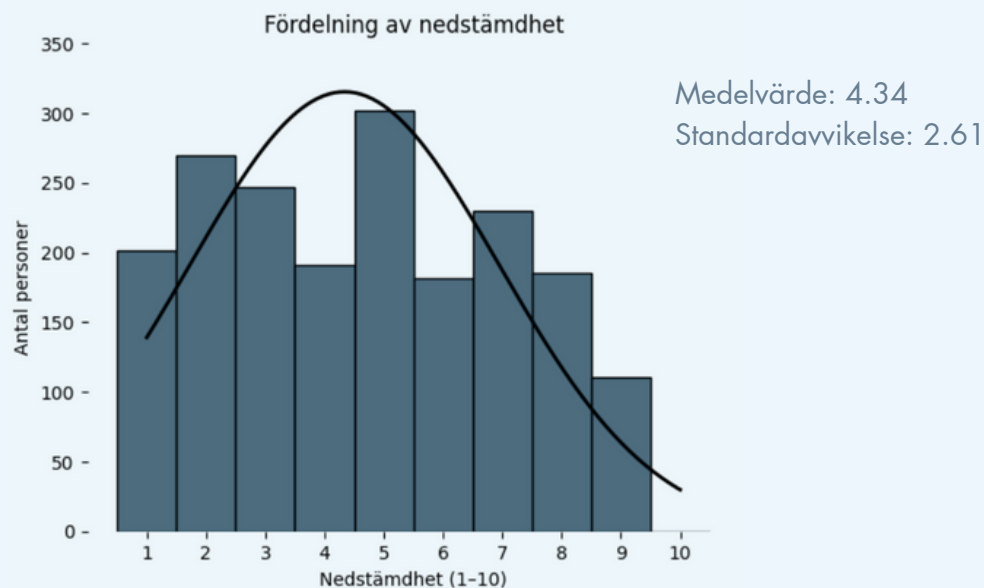
“Hur stressad och oroad känner du dig på en skala från 1-10?”

1 = lägst grad av stress och oro, 10 = högst grad av stress och oro



“I vilken utsträckning känner du dig nedstämd på en skala från 1-10?”

1 = lägst grad av nedstämdhet, 10 = högst grad av nedstämdhet



¹ Tamnes, C. K., Bakkhus, M., Eilertsen, M., Nes, R. B., Prydz, M. B., Ystrom, E., ... & von Soest, T. (2025). The nature of the relation between mental well-being and ill-being. *Nature Human Behaviour*, 1-10.

² Hofgaard, L. S., Nes, R. B., Vassend, O., Ayorech, Z., Czajkowski, N. O., & Røysamb, E. (2025). Mental illbeing and wellbeing are influenced by recent adverse life events. Evidence from a longitudinal twin study. *Current Psychology*, 1-13.

En faktoranalys (PCA) av de fyra välmåendedimensionerna; gott liv, lycka, mening och rikt liv, samt de två dimensionerna av dåligt mående; stress & oro och nedstämdhet, visar att välmående och dåligt mående är två unika komponenter av psykisk hälsa:

	Faktor 1	Faktor 2
Gott liv	0.885	(0.138)
Lycka	0.929	(0.134)
Meningsfullhet	0.933	(0.124)
Livsrikedom	0.938	(0.132)
Stress & oro	(0.132)	0.919
Nedstämdhet	(0.131)	0.919

Med andra ord är välmående och dåligt mående två parallella måenden. Ett lågt välmående är inte detsamma som ett högt dåligt mående och ett lågt dåligt mående innebär inte automatiskt ett högt välmående. När vi indexerar välmåendet på samma sätt som i våg 2 genom att beräkna medelvärdet av de fyra välmåendedimensionerna och sen indexerar de två dimensionerna av dåligt mående blir korrelationen:

Välmående

(Gott liv + lycka + mening + rikt liv)

Dåligt mående

(Stress & oro + nedstämdhet)

$r = -0.29$

Korrelationen r kan anta värden mellan 0 (inget samband överhuvudtaget) och -1/1 (fullständigt negativt eller fullständigt positivt samband). Värdet -0.29 innebär att de två måendena har ett svagt negativt samband och till större del är unika än överlappande.

Det här betyder att människor alltid upplever olika grader av välmående och dåligt mående parallellt. Det går alltså till exempel att samtidigt känna mening i tillvaron och vara stressad och oroad eller att vara nedstämd men samtidigt känna att en lever ett gott liv. Att dåligt mående alltid till viss grad är en del av människors psykiska hälsa är dessvärre ofrånkomligt, men den goda nyheten är att det kan balanseras med ökningar i välmående. På samma sätt kan en reducering av dåligt mående i någon form vara ett balanserande verktyg när en person inte kan öka sitt välmående.

Eftersom välmående och dåligt mående är två olika måenden behöver de också adresseras på olika sätt.

I den förra rapporten³ såg vi närmare på hur de fyra TACK-faktorerna förklarar en överväldigande majoritet av deltagarnas välmående. I den här vågen förklarar de 82 procent av välmåendet:

Balans i livet – starkast effekt ($\beta = 0.411$)
Positiv riktning ($\beta = 0.212$)
Gemenskap ($\beta = 0.184$)
Egen påverkan på livet ($\beta = 0.115$)

$R^2 = 0.818$ ($F = 2285.81$)

I skarp kontrast förklarar samma faktorer endast 9 procent av deltagarnas dåliga mående:

Balans i livet – starkast effekt ($\beta = -0.211$)
Gemenskap ($\beta = -0.108$)
Egen påverkan på livet ($\beta = -0.100$)
Positiv riktning – ingen effekt

$R^2 = 0.089$ ($F = 66.88$)

I nästa våg kommer vi se närmare på vad som har högre förklaringsgrad och påverkan på deltagarnas dåliga mående.

³ Länk till Visdomspanelen våg 2

Dåligt mående i Sverige

Som framgår i den första tabellen placerar sig de topp 5 lägsta genomsnitten av dåligt mående mellan värdena 3-4 på skalan 1-10. I den andra tabellen placerar sig de topp 5 högsta genomsnitten av dåligt mående strax under och över värdet 5 på skalan. Av det kan vi konstatera att det dåliga måendet i Sverige inte är oväsentligt, eftersom det befinner sig tydligt över den lägsta punkten 1 på skalan även på platserna i landet där det är som lägst. Samtidigt är det dåliga måendet inte heller genomsnittligt alarmerande högt, eftersom det befinner sig kring mitten av skalan på platserna där det är som högst.

Lägst grad av dåligt mående

	Stress/ oro	Nedstämdhet
Norrbottn	3.51	3.84
Värmland	3.63	3.88
Södermanland	3.73	4.13
Jämtland	3.74	3.74
Västernorrland	3.85	4.06

Högst grad av dåligt mående

	Stress/ oro	Nedstämdhet
Blekinge	4.86	5.19
Gotland	4.74	5.11
Halland	4.51	4.71
Gävleborg	4.47	4.23
Västerbotten	4.46	4.51

En intressant iakttagelse i den andra tabellen är att Gotland, Halland och Västerbotten, som hamnar på topp 5 för högst dåligt mående, i den första vägen⁴ också placerade sig i toppen på de olika välmåendedimensionerna. Det illustrerar tydligt vad vi tidigare konstaterat, att välmående och dåligt mående är parallella måenden som kan upplevas i olika grad (och till och med relativt hög grad) samtidigt.

⁴ [Länk till Visdomspanelen väg_1](#)

Upplevd ålder

I den här vågen har vi frågat deltagarna vilken ålder de känner sig som. Forskning visar att människors upplevda ålder sällan är densamma som deras kronologiska ålder, det vill säga tiden från när de föddes. Forskning visar också att den upplevda åldern, precis som den kronologiska åldern, har ett samband med människors välmående⁵.

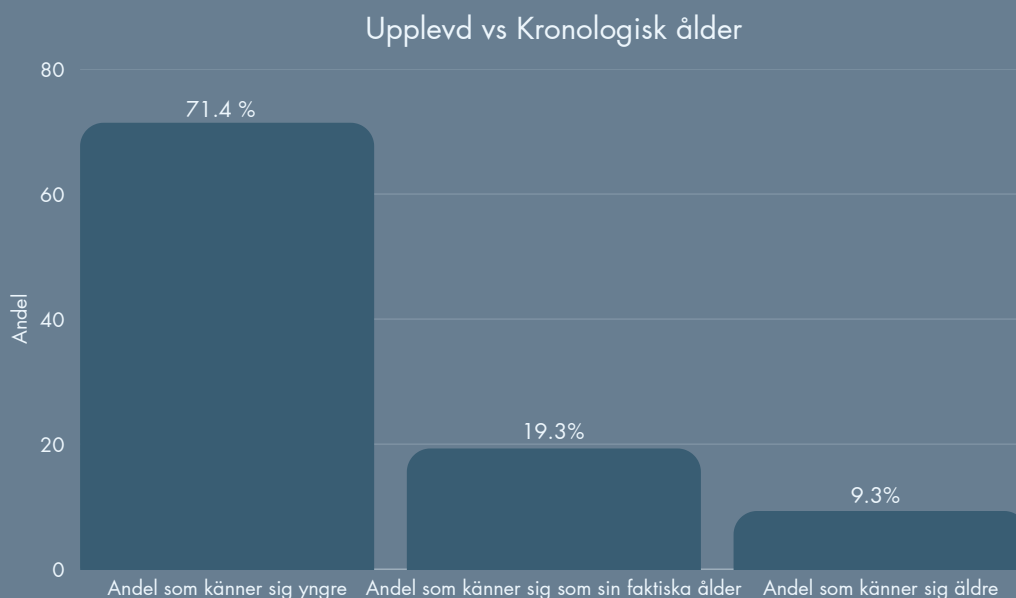
När vi i regressioner med välmående som beroende variabel jämför förklaringsgraderna ser vi att upplevd ålder förklarar mer av deltagarnas välmående än den kronologiska åldern (9,7% vs. 1,5%). Men allra störst förklaringsgrad (15%) har skillnaden mellan den upplevda åldern och den kronologiska åldern, som vi kan kalla det mentala åldersgapet:

Kronologisk ålder $R^2 = 0.015$ ($F = 15.11$)

Upplevd ålder $R^2 = 0.097$ ($F = 72.83$)

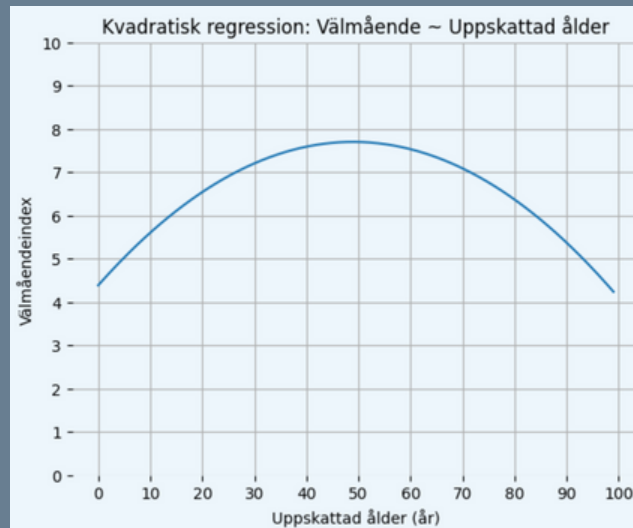
Mentalt åldersgap $R^2 = 0.15$ ($F = 119.52$)

I genomsnitt är deltagarnas åldersgap 8,3 år. Med det menas att de känner sig 8,3 år yngre än sin kronologiska ålder.

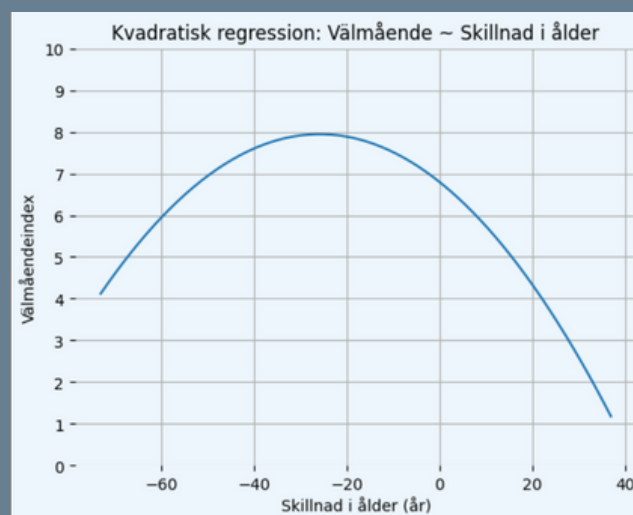


⁵ Dahlen, M. & Thorbjørnsen, H. (2023). More. Numbers. Every. Day. London: Octopus Publishing Group.

I Våg 1 av panelen konstaterade vi att lyckan var som högst vid 88 års (kronologisk) ålder⁶. Välmåendeindex hamnar på ungefär samma nivå. Nu kan vi konstatera att välmåendet bland deltagarna är genomsnittligt som högst kring den upplevda åldern 50 - 55 år:



Vi kan också konstatera att välmåendet genomsnittligt verkar vara som högst vid ett mentalt åldersgap kring 20 år:



Som framgår av kurvan är det negativt för välmåendet att känna sig äldre än sin kronologiska ålder. Men det är också negativt att känna sig för mycket yngre. En förklaring till det kan vara att den upplevda åldern skapar en kontrast med kontexten människor lever i utifrån sin kronologiska ålder (till exempel vänner, livspartners, sysselsättning) och vad kroppen tillåter.

⁶ [Länk till Visdomspanelen våg 1](#)

Mentalt åldersgap i Sverige

Mentalt åldersgap

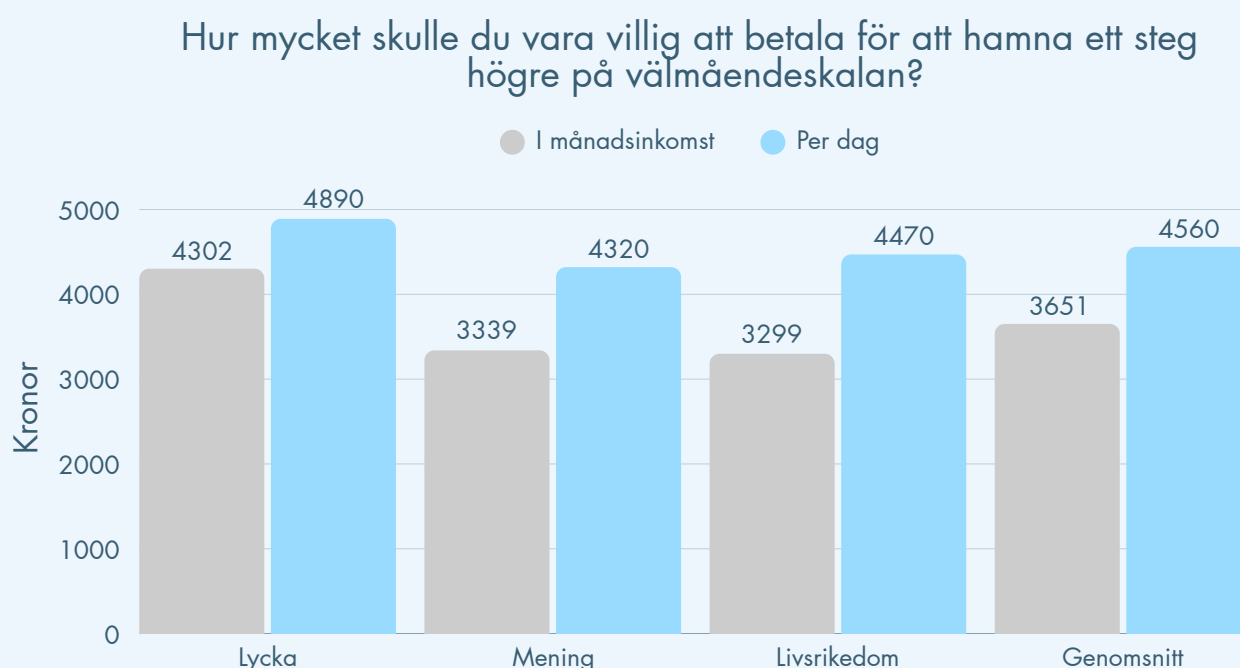
1. Västernorrland -10.5 år
2. Jämtland -10.3 år
3. Södermanland -9.7 år
4. Örebro -9.0 år
5. Västerbotten -8.9 år



Värdet av en ökning i välmående (VOWI): per dag

I den förra vågen⁷ introducerade vi ett unikt mått på värdet av välmående, som baseras på hur mycket deltagarna skulle vara beredda att gå ner i sin månadsinkomst för att hamna ett steg högre på de olika välmåendeskallorna. Vi kallar det Value of a Wellbeing Increase (VOWI).

I den här vågen har vi i stället bett deltagarna att uppge hur mycket de skulle vara beredda att betala *per dag* för att hamna ett steg högre på de olika välmåendeskallorna. De genomsnittliga värdena ser ut så här:



Det första som är värt att notera är att det genomsnittliga värdet av en välmåendeökning stiger med 25 procent, från 3651 kronor i månaden till 4560 kronor i månaden (beräknat som den dagliga summan deltagarna är beredda att betala gånger 30 dagar).

En förklaring till skillnaden är ett klassiskt fenomen inom ekonomisk psykologi som kallas för mentala konton. Människor betraktar dagliga utgifter som ett konto och en månatlig inkomstsänkning som ett annat konto, som inte är direkt jämförbara. En daglig utgift på 152 kronor känns inte lika stor som en månatlig inkomstsänkning på (152×30) 4560 kronor (på det kontot tyckte deltagarna i stället att 3651 kronor var tillräckligt i den förra vågen).

Vilket sätt är då det bästa att mäta värdet av en välmåendeökning, som en månatlig inkomstsänkning eller en daglig utgift? Att relatera till månatlig inkomst ger en mer konservativ bedömning och minskar risken för överskattning. Att i stället relatera till en daglig utgift minskar risken för underskattning.

⁷ Länk till Vidsomspanelen våg 2

Det andra som är värt att notera är att storleksordningen på välmåendedimensionerna ändras. När deltagarna bedömde hur mycket de skulle vara beredda att ge upp av sin månadsinkomst värderades lycka högst, följt av mening och sist livsrikedom. När deltagarna i stället bedömer hur mycket de skulle vara beredda att betala per dag värderas fortfarande lycka högst, men därefter kommer livsrikedom före mening.

Det här mönstret pekar på att deltagarnas välmående har ett tidsperspektiv, där mening är relativt viktigare på längre sikt medan det är relativt viktigare att leva ett rikt liv här och nu.

Insikten om att välmåendedimensionerna har ett tidsperspektiv kan vara användbar både på ett personligt plan och i policyfrågor när insatser på grupp- och samhällsnivåer för att öka människors välmående ska planeras och finansieras, vad ger mest värde och hur ska värdet beräknas?

Panelens visdomar

Vi bad panelen att dela sina visdomar genom att svara på tre öppna frågor:

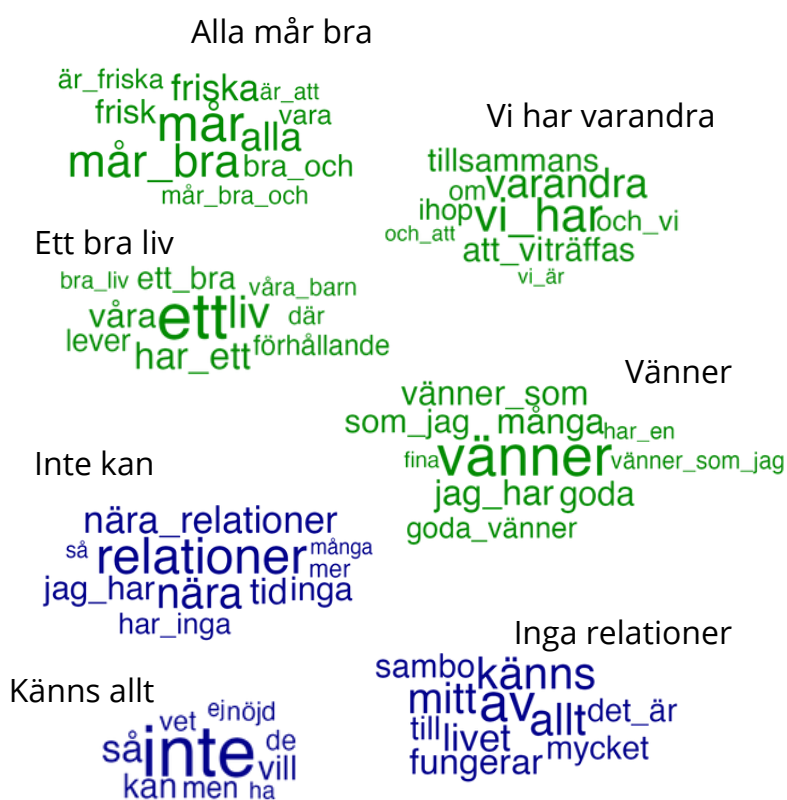
- Hur nöjd är du med dina nära relationer just nu, och varför?
- När du ser tillbaka på livet, finns det något du ångrar eller skulle ha gjort annorlunda?
- Har det hänt något särskilt i ditt liv de senaste tre månaderna som påverkat ditt välmående?

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. Deltagarna skrev i genomsnitt 17,8 ord i svaren om hur nöjda de är med sina nära relationer, 9,8 ord om vad de ångrar eller skulle ha gjort annorlunda och 6,0 ord om händelser som påverkat deras välmående.

I figurerna nedan visas de vanligaste temana i svaren på varje fråga som ordmoln, till vänster. Storleken på orden visar hur centrala de är i temat. Ju större ord, desto större betydelse.

Skillnader i visdomsspråk mellan **högt** (max 10) och **lågt** (min 1) välbefinnande.

Relationsnöjdhet



	$\hat{Y}$	Y
Vi delar många intressen och fattar alla viktiga beslut tillsammans. Vi har många goda vänner och en mycket bra relation med våra barn och barnbarn.	9.2	9.3
Mina relationer är respektfulla, vänliga och artiga. Vi delar dessutom samma intressen och värderingar	8.8	9.5
Är lyckligt gift. Har 2 barn. Föräldrar fortfarande i livet	8.7	9.5
Har ingen nära relation.	4.1	1.0
Har inga nära relationer	4.2	1.8
Har noll relationer.	4.8	1.0

Modellens träffsäkerhet: $r = 0.43$

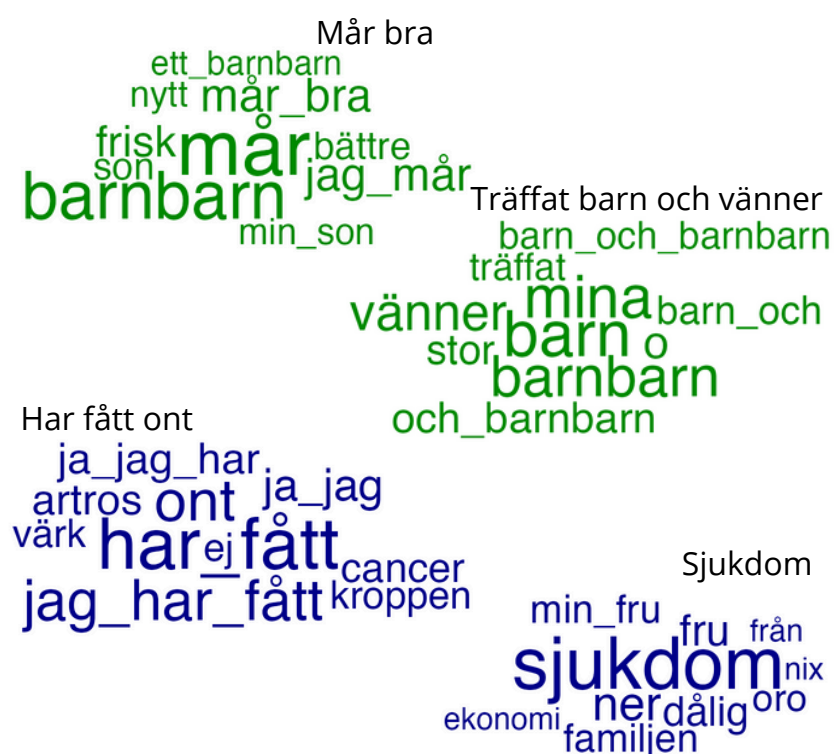
Ånger i livet



	$\hat{Y}$	Y
Det finns saker jag hade velat kunna göra annorlunda men det är inget som jag ångrar eller går och åltar.	8.9	9.8
Bara små saker. Är mycket nöjd med hur livet varit på alla sätt	8.5	9.5
Jag tror inte det. Livet har varit bra hittills.	8.8	9.5
Det mesta	6.6	1.5
Att jag varit allt för godtrogen och trott gott om andra.	6.5	1.3
Skulle köpt bostadsrätt för 40 år sedan. Skulle tagit ett jobb jag tackat nej till.	6.8	1.0

Modellens träffsäkerhet: $r = 0.18$

Händelser senaste tre månaderna



	$\hat{Y}$	Y
Min infekterade stenfyllda gallblåsa opererades bort.	9.5	10
Vi har firat guldbryllupsdag	9.4	9.8
Jag har rest mycket som jag älskar att göra. Fått träffa mina barnbarn mycket	9.4	10
Min katt har blivit överkörd av en bil	6.6	1.8
Hustrun fått massiv stroke och vårdas i eget hem	6.4	1.8
psykisk ohälsa	5.9	1.5

Modellens träffsäkerhet: $r = 0.31$

Med hjälp av ny avancerad metod kan vi också se vilka samband de öppna svaren har med deltagarnas genomsnittliga välmående i form av indexet vi skapat på skalan 1-10. De gröna ordmolnen har positiva samband med deltagarnas välmående, vilket betyder att temana ökar välmåendet. De blåa ordmolnen har istället negativa samband med och minskar välmåendet. Till höger i figuren finns exempel på svar från temana och vilket värde på välmåendeindex de motsvarar (Y är värdet på det specifika svaret och $\hat{Y}$ är det värde språkmodellen uppskattar för svar på samma tema).

Nära relationer och välmående

De fyra övergripande relationsteman som hänger samman med högre välmående är att nära och kära är friska och mår bra, att vara tillsammans och träffas ofta, att ha många och goda vänner, samt att dela och ha mycket gemensamt i sina liv.

De tre relationsteman som hänger samman med lägre välmående är missnöje med en nära relation, att inte ha några nära relationer, samt att inte känna tillräcklig närhet.

Ånger i livet och välmående

De två övergripande teman som har ett positivt samband med välmående är att vara nöjd med livet som det är och att se framåt i stället för bakåt.

De tre teman som har ett negativt samband är att ångra vad en inte har gjort, att en borde ha lyssnat mer på sig själv, samt vad en inte kommer kunna eller hinna göra.

Händelser som nyligen påverkat välmåendet

De två teman som tydligast hänger samman med högre välmående är att nyligen ha träffat familj och vänner och att ha fått nya eller tillfrisknade familjemedlemmar.

De två teman som tydligast hänger samman med lägre välmående är försämringar av den egna hälsan och att hälsan försämrats för närstående.

Svaren på de tre frågorna har väsentlig träffsäkerhet.

Med hjälp av den avancerade analysmetoden kan vi också få ett värde på hur träffsäkra de olika språkmodellerna är på att förklara deltagarnas välmående utifrån svaren på de tre öppna frågorna, där r kan anta värden mellan 0 (ingen förklaring alls) och 1 (fullständig förklaring).

Som framgår av de tre r -värdena längst ner i figurerna är träffsäkerheten väsentlig för alla tre öppna frågor, 0,43 för deltagarnas relationsnöjdhet (högst), 0,31 för händelser som påverkat deras välmående (näst högst) och 0,18 för vad de ångrar eller skulle göra annorlunda i livet.

Slutord

Det här är den tredje vågen i Visdomspanelens kvartalsvisa mätningar.

Det huvudsakliga syftet med den här rapporten har varit att dels addera nya perspektiv på deltagarnas välmående, dels ta del av nya visdomar.

Vi har sett närmare på hur dåligt mående är en oberoende och parallell komponent som tillsammans med välmående utgör deltagarnas psykiska hälsa.

Vi har fördjupat oss i sambandet mellan ålder och välmående och analyserat sambanden med upplevd ålder och mentalt åldersgap.

Rapporten har presenterat en alternativ metod för att beräkna värdet på ökningar i välmående, *Value of Wellbeing Increase* (VOWI) som ger ett högre genomsnittligt värde och en annan storleksordning på de olika välmåendedimensionerna.

Slutligen fördjupade vi oss i paneldeltagarnas visdomar i form av deras öppna svar på frågorna hur nöjda de är med sina nära relationer och varför, om de ångrar eller skulle ha gjort något annorlunda i livet och vilka händelser de tre senaste månaderna som påverkat deras välmående. Med hjälp av ny avancerad maskininlärningsmetod kunde vi analysera sambanden mellan de öppna svaren och var deltagarna hamnar på välmåendeskalan.

I nästa våg kommer vi bland annat fördjupa oss i vad som påverkar dåligt mående bland deltagarna. Vi kommer analysera ytterligare faktorer som påverkar välmåendet. Vi hoppas ha rekryterat in tillräckligt många livspartners för att 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