

# VISDOMSPANELEN

Våg 4



---

CENTER FOR WELLBEING,  
WELFARE AND HAPPINESS

# Höjdpunkter

- Två tredjedelar av deltagarna bedömer att deras partners välmående ligger nära deras egna välmående.
- Trettio procent bedömer att de ligger på precis samma nivå som sin partner, medan 18 procent bedömer att de ligger ett steg under på skalan och 18 procent bedömer att de ligger ett steg över på skalan.
- Hos personer som har en livspartner och ett högre välmående ( $\geq 6$ ) tror 71% att ens partner har ett välmående från ett steg under till ett steg över en själv på skalan.
- Hos personer som har en partner och ett lägre välmående ( $\leq 4$ ) är trenden mindre tydlig, och sjukdomar inom tvåsamheten är vanlig (47%).
- Alla åldersgrupper har en livssyn som är betydligt mer inriktad framåt i tiden än bakåt i tiden. Men framtidsinriktningen minskar med stigande ålder.
- Alla åldersgrupper utom 90+ bedömer sin energi signifikant över mittpunkten på skalan.
- Både en framtidsinriktad livssyn och upplevd energi har tydliga positiva samband med välmående.
- En majoritet av alla deltagare upplever att de befinner sig i ett annat livscykelstadium än för fem år sen, oavsett ålder. Det betyder att livet efter pensionen upplevs som en serie fortsatta stadier.
- Deltagarna bedömer själva att livet efter pensionen har i genomsnitt 3 fortsatta stadier.
- Antalet upplevda livscykelstadier har ett svagt positivt samband med välmående. Ju fler "nystarter" desto bättre välmående.
- När deltagarna öppet får beskriva livscykelstadiet de befinner sig i utkristalliserar sig fem stora teman.
  1. Mellan jobb och pension
  2. Frihet
  3. Harmoni och tillfredsställelse
  4. Ålderdom
  5. Nära slutet, väntan
- När deltagarna öppet får beskriva sin syn på vad visdom är, blir de fem största temana
  1. Livserfarenhet
  2. Att tillämpa tidigare lärdomar
  3. Samlad kunskap
  4. Ödmjukhet och acceptans
  5. Att ta tillvara på kunskap och föra den vidare

# 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 livscykelstadiet, 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 4

I den här fjärde vågen studerar vi hur deltagarna bedömer välmåendet hos sina livspartners och hur det påverkar deras egna välmåenden.

Vi ser närmare på deltagarnas livssyn i form av tidsperspektiv bakåt eller framåt respektive upplevd energi och hur de hänger samman med välmående.

Rapporten fördjupar sig i hur deltagarna uppfattar livscykelstadierna efter pensionen och sambandet med välmående.

Slutligen tar vi del av deltagarnas visdomar kring vad de skulle kalla livscykelstadierna de befinner sig i samt hur de ser på visdom.

# Vilka är med i panelen?

Med hjälp av Norstat har vi rekryterat ett demografiskt riksrepresentativt urval av svenskar över 60 år. I den fjärde vågen ingår 2053 deltagare från hela Sverige, i åldrarna 53-95 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.

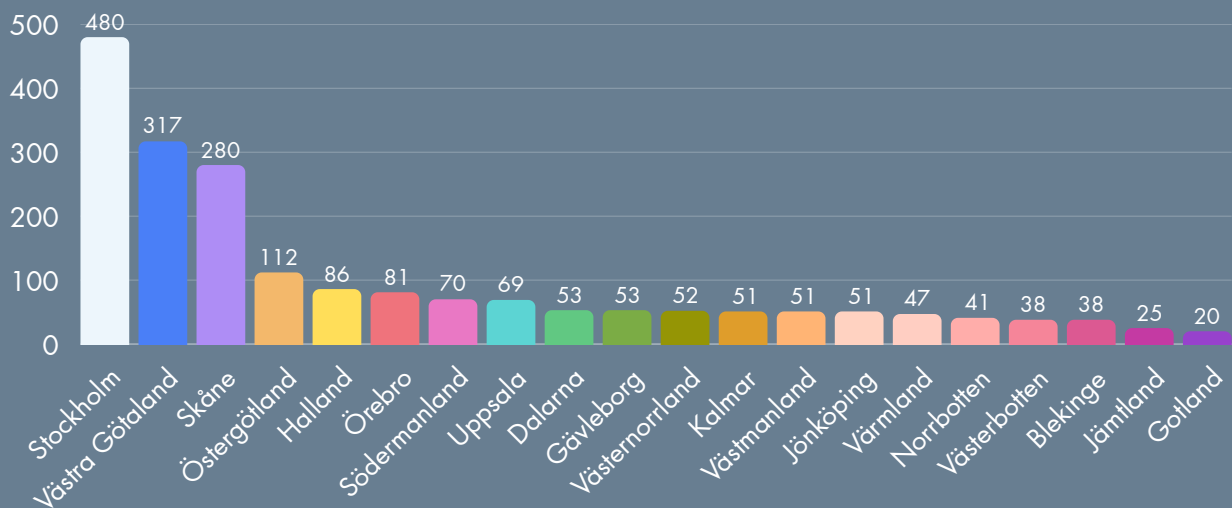
## Totalt 2054 deltagare

53 - 95  
Ålder

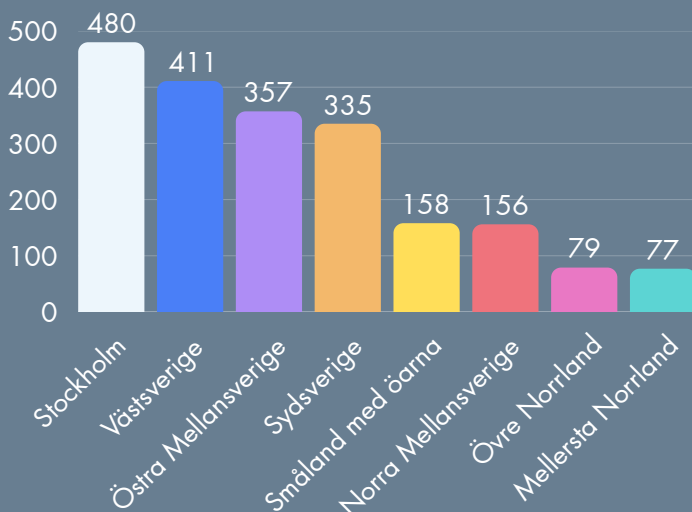
49.4 %  
Män

50.6 %  
Kvinnor

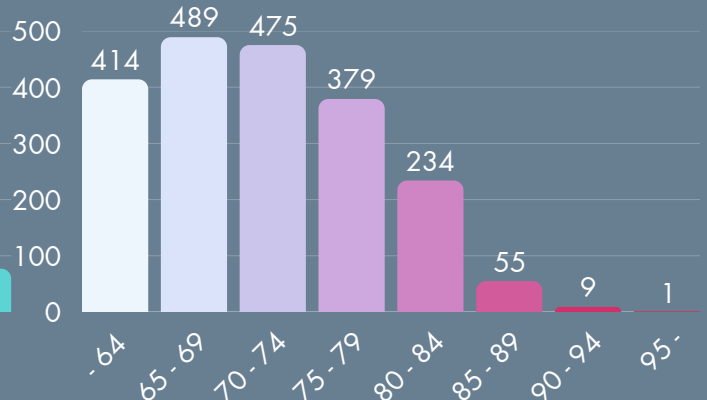
### Län



### Landsdelar

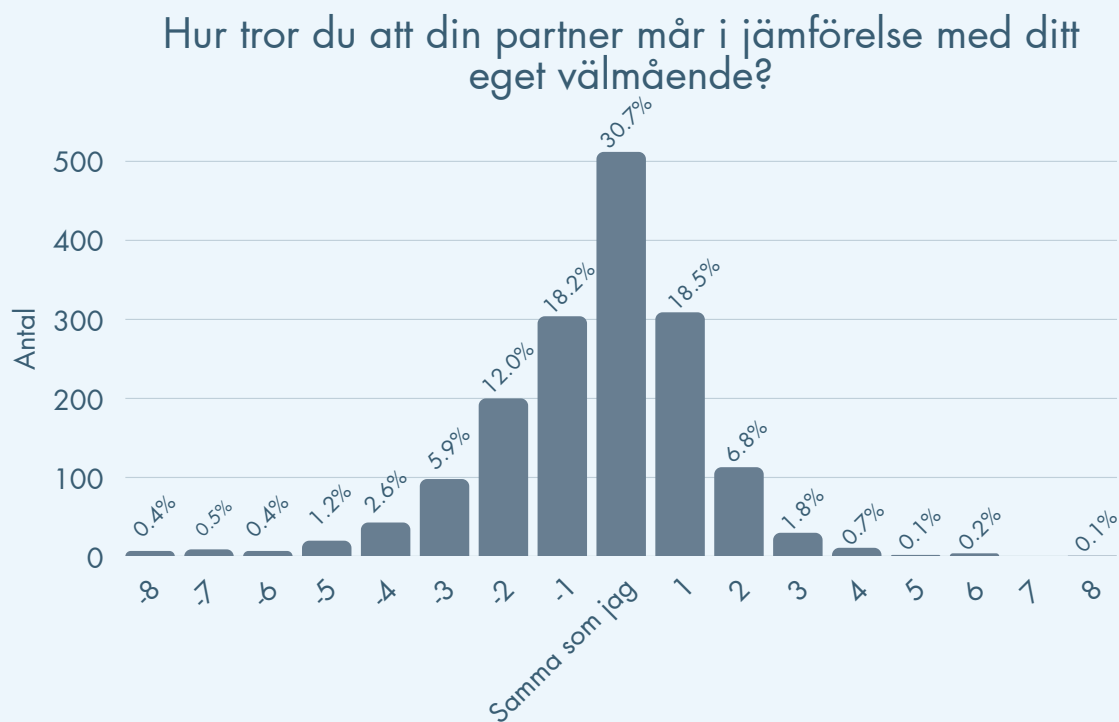


### Åldersgrupper



# Livspartners och välmående

I den här vågen har vi bitt deltagarna att bedöma sina livspartners välmående.

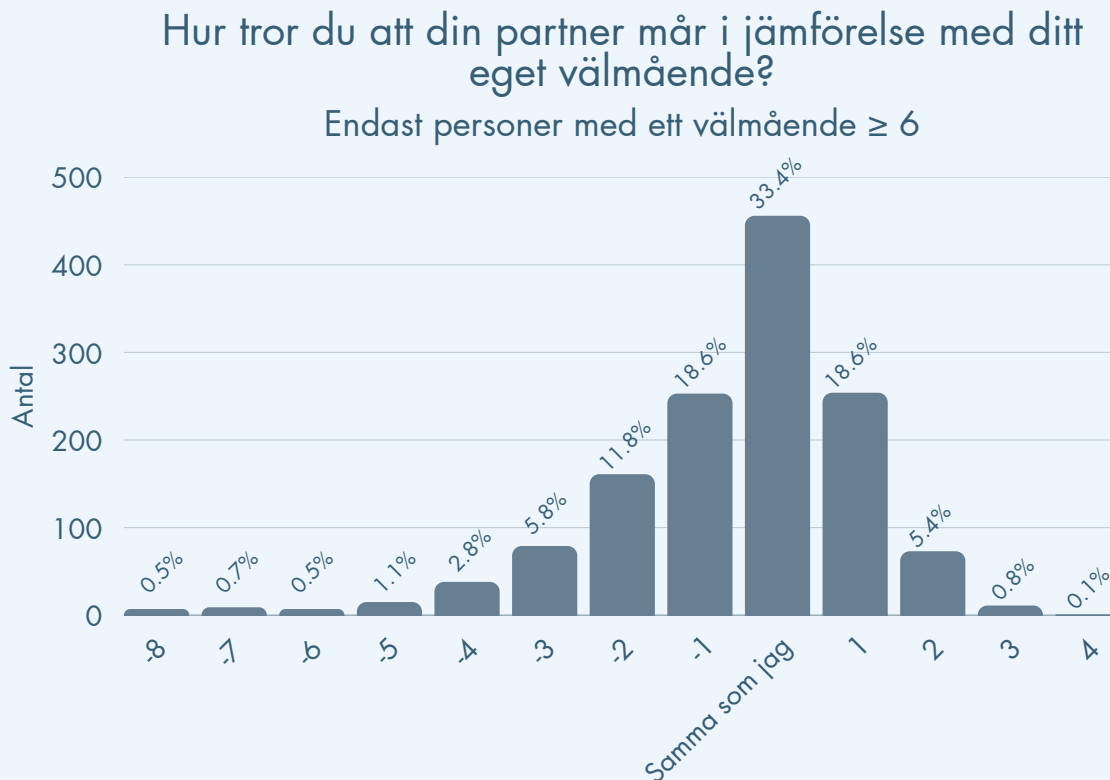


Resultaten pekar på att välmående inte bara är individuellt utan i högsta grad gemensamt och samspelar mellan livspartners.

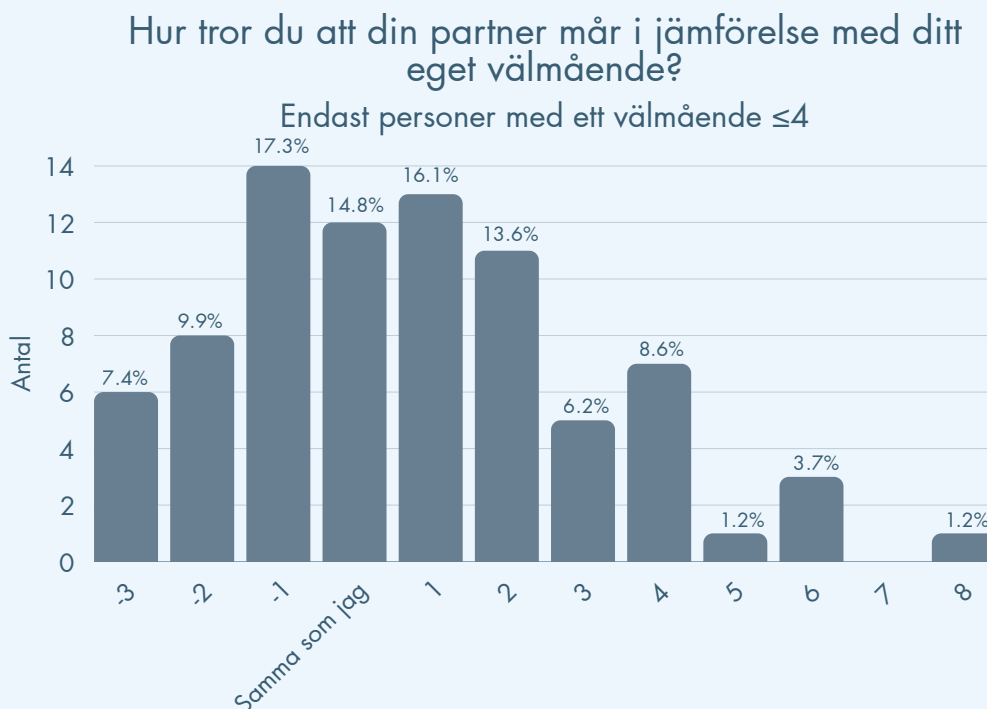
Medelvärden

<b>Välmåendeindex hos personer med en partner</b>	7.23
<b>Gissning partner välmående</b>	6.90

Vid en jämförelse mellan personer med en partner med ett högre välmående ser mönstret mycket likt ut - de allra flesta tror att ens partner mår ungefär likadant som en själv.



Denna trend fortsätter hos personer med ett lägre välmående, trots att mönstret inte är lika tydligt.



Något som däremot sticker ut är storleksskillnaden på gruppen med ett välmående över eller lika med 6 och gruppen med ett välmående under eller lika med 4 (1665 respektive 115 personer, där samtliga har en partner).

Som konstaterades i Våg 2<sup>1</sup> är en livspartner en stor källa till ett ökat välmående, och vid en jämförelse av välmåendet mellan personer med och utan en partner är skillnaden starkt signifikant.

Välmåendeindex hos personer <b>med</b> en partner	7.34
Välmåendeindex hos personer <b>utan</b> en partner	6.75

Hos gruppen med en partner och ett lägre välmående nämnde 47% en egen eller sin partners sjukdom som en händelse som påverkat livet de senaste tre månaderna vid undersökningen inför Våg 3<sup>2</sup>, vilket indikerar att en sjukdom inom tvåsamheten påverkar välmåendet även hos partnern som inte själv insjuknat. Detta styrker således teorin om att välmåendet är gemensamt hos livspartners.

En jämförelse mellan kvinnor och män visar att båda tenderar att tro att partnern mår sämre än en själv, kvinnor i lite högre utsträckning. Välmåendet är mycket likt mellan könen.

	Välmåendeindex	Gissning partner välmående
<b>Män</b>	7.27	-0.27
<b>Kvinnor</b>	7.19	-0.62

<sup>1</sup> [Länk till Visdomspanelen våg\\_2](#)

<sup>2</sup> [Länk till Visdomspanelen våg\\_3](#)

De generella slutsatserna vi kan dra är att två mekanismer rimligtvis kan förklara att välmåendet till så stor del är lika och gemensamt för livspartners.

Den första är attraktion. Människor som mår lika dras till varandra. Medvetet eller omedvetet känner vi av varandras upplevda lycka, mening och livsrikedom och bedömer partnerpotentialen utifrån det<sup>3</sup>.

Den andra mekanismen är social smitta. Det innebär att partners smittar av sig på varandra i sitt mående. Oavsett vilka nivåer de börjar på närmar de sig varandra över tiden<sup>4</sup>.

I den här vågen får vi bara en ögonblicksbild av det gemensamma måendet och vi kan därför inte säkert säga i vilken utsträckning de två respektive mekanismerna spelar roll för deltagarna.

I framtida vågor kommer vi kunna se i vilken utsträckning välmåendet konvergerar och huruvida skillnader i välmående mellan partners ökar risken att de med tiden går skilda vägar.

Vi kommer också kunna se hur förändringar i en partners välmående, till exempel genom en livshändelse eller övergång i ett nytt livscykelstadium, påverkar den andra partners välmående och deras relation.

<sup>3</sup> Böhm, R., Schütz, A., Rentzsch, K., Körner, A., & Funke, F. (2010). Are we looking for positivity or similarity in a partner's outlook on life? Similarity predicts perceptions of social attractiveness and relationship quality. *The Journal of Positive Psychology*, 5(6), 431-438.

<sup>4</sup> Stavrova, O., & Chopik, W. J. (2025). Don't Drag Me Down: Valence Asymmetry in Well-Being Co-Development in Couples. *Social Psychological and Personality Science*, 16(2), 159-172.

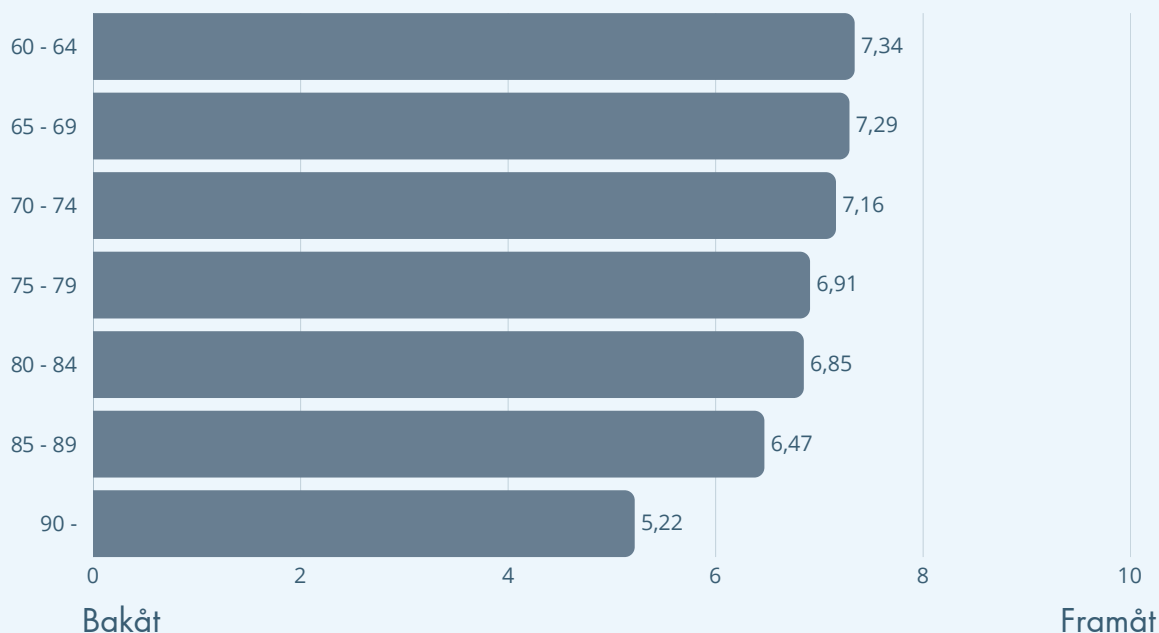
## Livssyn

En grundläggande anledning till att vi startat Visdomspanelen är att människors förväntade livslängd har ökat väsentligt, både i år räknat och i livskraft. Människor är vid bättre hälsa och både orkar och vill mer i livet längre upp i åren än någonsin tidigare.

Samhället erbjuder också möjligheter att leva och vara verksam på olika sätt i betydligt större utsträckning. Det som tidigare ofta kallats för "pensionen" och ofta betraktats som en avslutande nedtrappning kan nu i stället bli en eller flera omstarter och nya faser i livet. I den första rapporten<sup>5</sup> konstaterade vi att en stor del av deltagarna efter pensionen ägnar sig åt både betalda och ideella sysselsättningar och att sysselsättningarna har positiva samband med lycka, mening och livsrikedom.

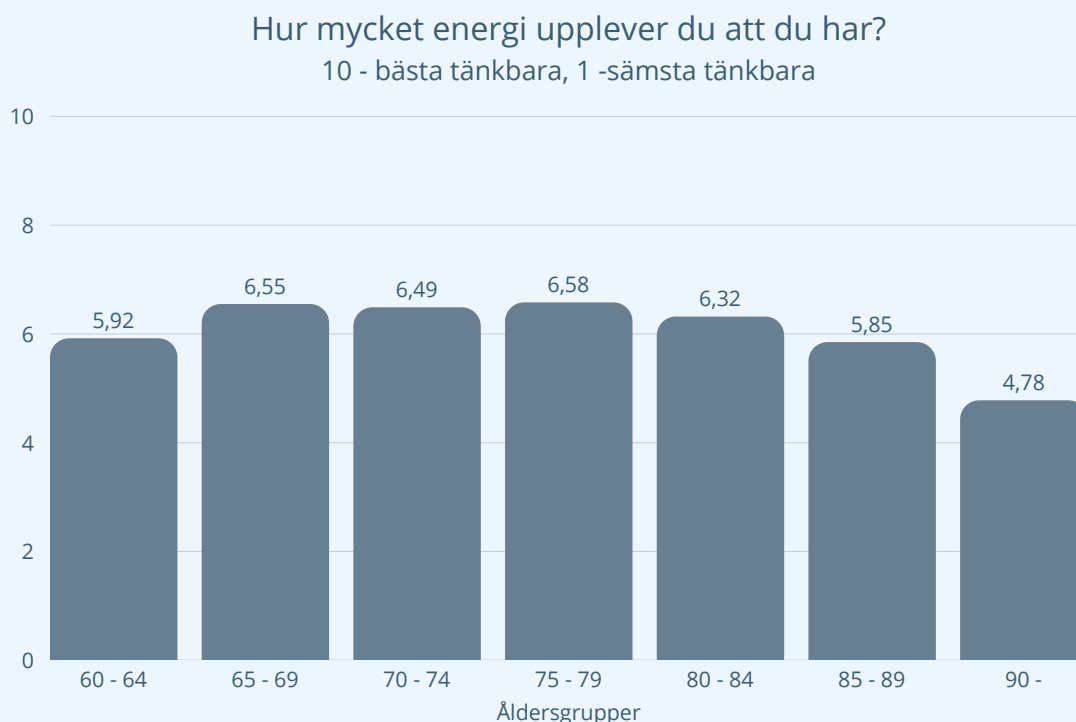
På frågan huruvida de ser mer framåt eller bakåt i tiden kan vi se att deltagarna är betydligt mer inriktade på vad de har framför sig i livet. Först efter 90 års ålder ser vi en signifikant perspektivförändring till att i samma utsträckning tänka både bakåt och framåt.

### Överlag, tänker du mer framåt eller bakåt i tiden?



<sup>5</sup> [Länk till Visdomspanelen väg 1](#)

Vi ser också hur deltagarnas upplevda energi stiger efter 60 års ålder och ligger genomgående på en förhållandevis hög nivå över mittpunkten på skalan för att först efter 85 komma tillbaka till samma nivå som tidigare.



Korrelationsanalyser visar att benägenheten att se framåt i livet och att ha upplevd energi båda har starka samband med deltagarnas välmående, som framgår i tabellen nedan. På en skala från  $r = 0$  (inget samband överhuvudtaget) till  $r = 1$  (fullständigt samband) är välmåendets korrelation med framtidssyn  $r = 0,55$  och med upplevd energi  $r = 0,75$ . Framtidssyn och upplevd energi har också ett starkt samband sinsemellan,  $r = 0,49$ .

Korrelationer välmående, framtidssyn och upplevd energi

	Välmående	Framtidssyn	Upplevd energi
Välmående	1	0.55	0.75
Framtidssyn	0.55	1	0.49
Upplevd energi	0.75	0.49	1

# Sverigetoppen för upplevd energi och framtidssyn

## Upplevd energi

1. Jämtland 6.8
2. Värmland 6.6
3. Norrbotten 6.6
4. Uppsala 6.5
5. Örebro 6.5

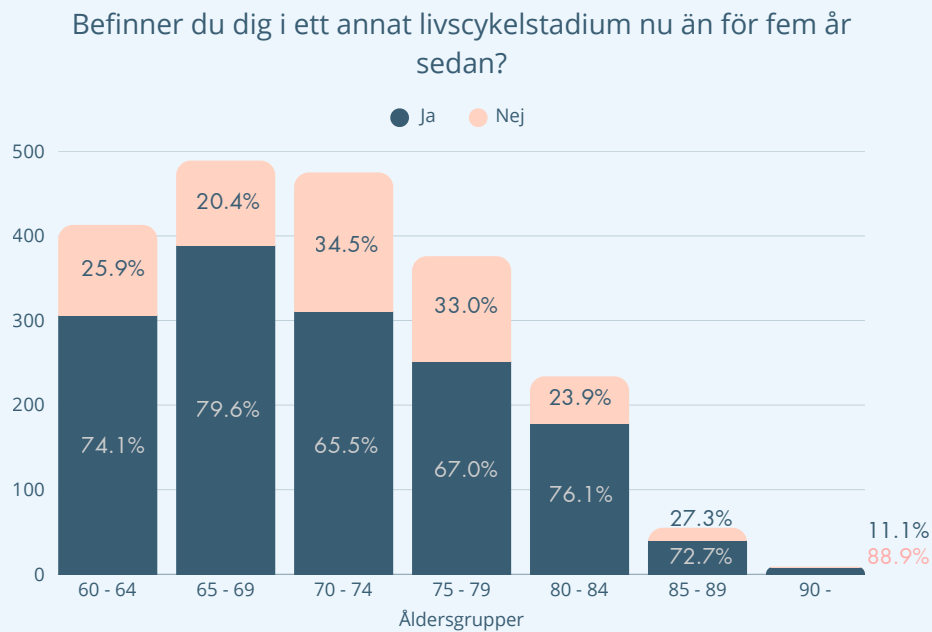
## Framtidssyn

1. Kronoberg 7.6
2. Dalarna 7.5
3. Örebro 7.3
4. Gävleborg 7.2
5. Kalmar 7.2

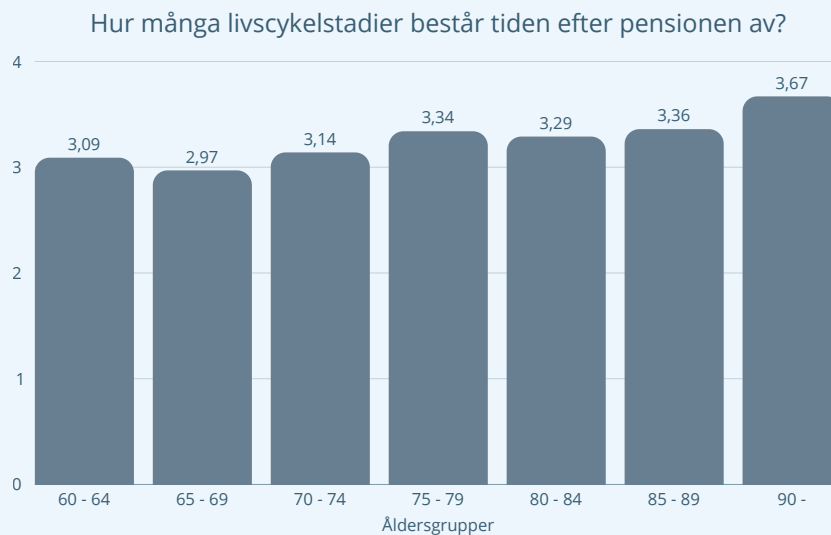


# Livscykelstadier

Vi frågade deltagarna om de upplever att de befinner sig i ett annat livscykelstadium nu än för fem år sen. Nästan tre fjärdedelar, 72 procent svarade ja på frågan. När vi ser närmare på hur andelarna fördelar sig över åldersgrupper visar det sig att en majoritet svarar ja i varje åldersintervall. Det innebär att deltagarna i panelen upplever sig vara i flera olika livscykelstadier.

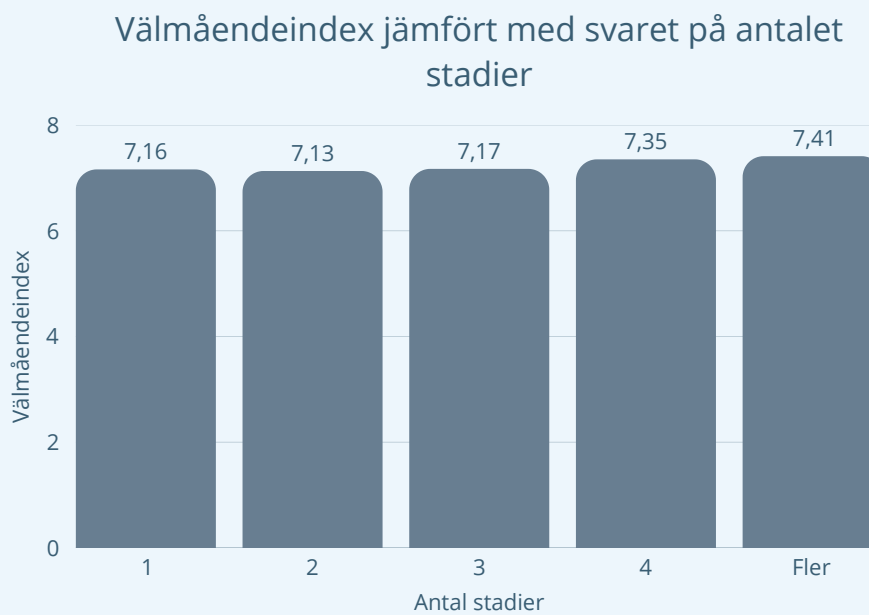


Vi ställde också en uttrycklig fråga till deltagarna om hur många livscykelstadier de anser tiden efter pensionen omfattar. Svaren fördelar sig enligt figuren nedan. Medelvärdet är tre livscykelstadier, vilket innebär att deltagarna i de yngre åldrarna förväntar sig flera stadier framöver och att deltagarna i högre åldrar upplever att det är flera stadier. Vi kan se en svag trend (med måttlig signifikans under 10 procent) att siffran stiger med ålder och erfarenhet.



Antalet livscykelstadier deltagarna ser livet efter pensionen i har positiva korrelationer med både benägenheten att se framåt ( $r = 0.05$ ) och upplevd energi ( $r = 0.05$ ). Korrelationerna är svaga men statistiskt signifikanta, vilket skulle kunna förklaras med den begränsade variansen i livscykelstadier (som för alla åldersgrupper ligger nära 3). Vi ser alltså ett svagt samband mellan att se livet efter pensionen i flera livscykelstadier och att vara mer framåtblickande och ha mer energi.

På samma sätt ser vi en svag trend (på 10 procent signifikansnivå) i hur synen på att livet har flera livscykelstadier har ett positivt samband med deltagarnas välmående.



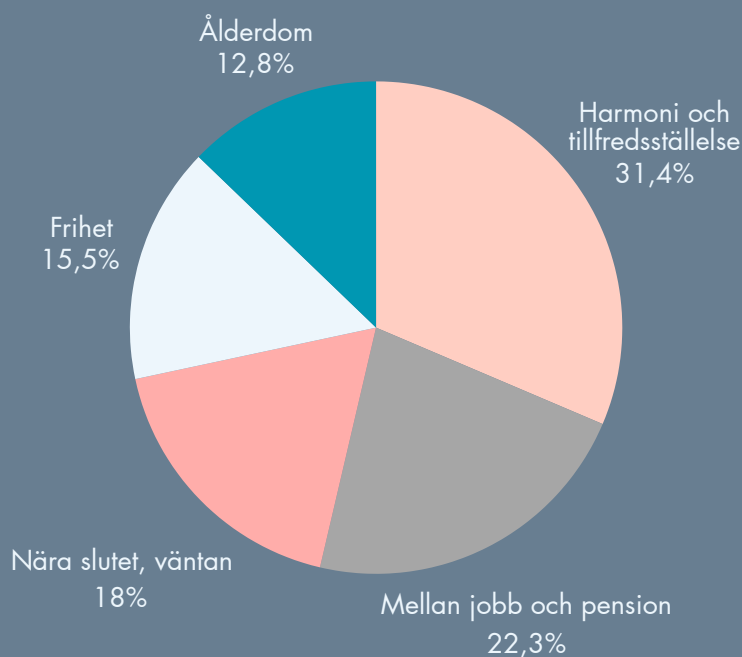
Sammantaget visar analyserna att deltagarna uppfattar att livet efter pensionen inte är ett sista livscykelstadium utan flera. Mönstren i svaren pekar på att varje livscykelstadium är en liten nystart som blickar framåt och ger ny energi. Att betrakta tiden i flera nya livscykelstadier har också ett svagt signifikant positivt samband med välmående.

# Panelens visdomar

## Vilka är livscykelstadierna?

För att fördjupa oss i livscykelstadierna deltagarna ser efter pensionen ställde vi en öppen fråga:

*I ett ord eller en mening, hur skulle du beskriva livscykelstadiet du befinner dig i just nu?*



Deltagarnas svar utkristalliserar sig i fem övergripande teman. Genom att jämföra åldern på deltagarna som nämner respektive tema får vi en bild av i vilken ordning de upplevda livscykelstadierna infinner sig.

	Medelålder	Median
Mellan jobb och pension	64 år	64 år
Frihet	70 år	69 år
Harmoni och tillfredsställelse	70.6 år	69 år
Ålderdom	73.3 år	74 år
Nära slutet, väntan	73.4 år	75 år

### Mellan jobb och pension 22.3%

Många nyblivna pensionärer som navigerar en ny tid i livet samt många som ännu arbetar. Ett övergripande tema i kategorin är en positiv syn på vad förändringen mellan arbete och pension kan innebära.

Välmående 7.01. Åldersspann 60-73



### Frihet 15.5%

Vanliga svar inom denna kategori inkluderar frihet av såväl tid samt möjligheten att välja om och när man vill jobba extra. Ett brett åldersspann på 61 - 88 och det högsta generella välmåendet på 8.15.



### Harmoni och tillfredsställelse 31.4 %

Respondenter i denna grupp uttrycker känslor av tillfredsställelse, lugn och livsnjutning. Det breda åldersspannet på 61 - 90 tyder på att dessa tillstånd kan infinna sig i flera livscykelstadier.

Välmående 8.1.



### Ålderdom 12.8%

Gruppen som anser sig tillhöra ålderdomen har ett brett åldersspann på 63 - 90, och kännetecknas av en svagare kropp, nostalgi samt nedvarvning.

Välmående 6.6.



### Nära slutet, väntan 18%

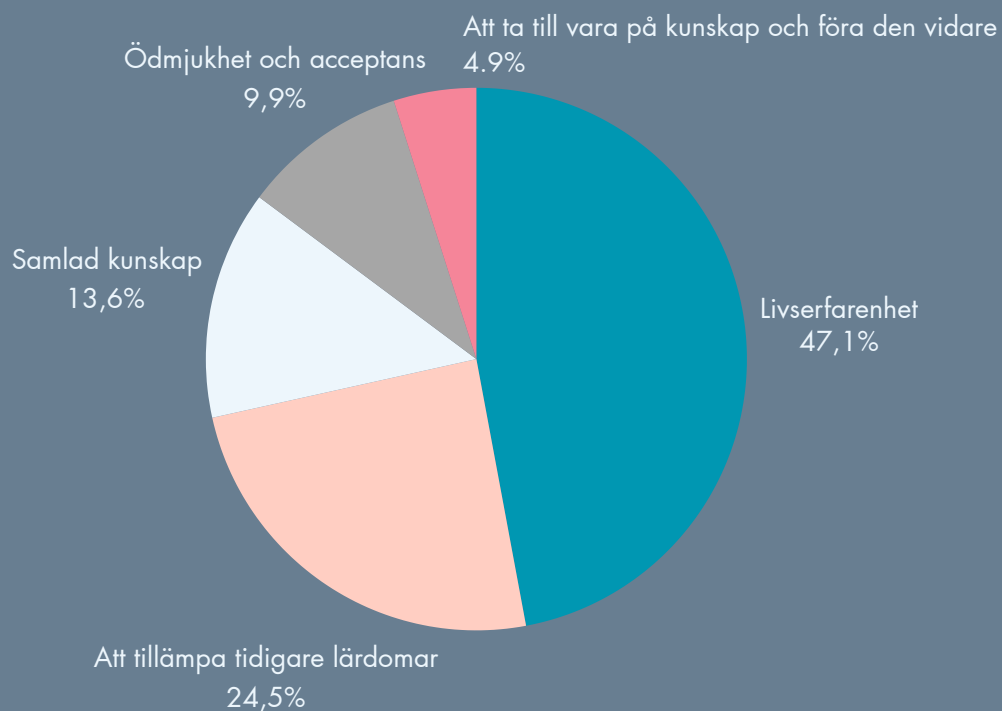
Svarsgruppen har ett brett åldersspann på 61 - 89. Ett återkommande tema hos de yngre i gruppen är sjukdomar, och gruppen uppmäter det lägsta generella välmåendet på 6.06.



## Vad är visdom?

Vi frågade också deltagarna om deras syn på visdom med en öppen fråga:

*Känner du dig vis och vad är visdom för dig?*



### Livserfarenhet 47.1%

Samlade erfarenheter, goda såväl som onda. Ett långt liv genererar visdom.

### Att tillämpa tidigare lärdomar 24.5%

Att lära sig från tidigare erfarenheter och att tillämpa den nya kunskapen.



### Samlad kunskap 13.6%

Allmänbildning, kunskap om ett brett antal ämnen alternativt en fördjupad kunskap inom specifika områden.



### Ödmjukhet och acceptans 9.9%

Större fokus på det inre, att själv känna ödmjukhet inför vad man ännu inte lärt, acceptans och självinsikt.



### Att ta tillvara på kunskap och föra den vidare 4.9%

En kombination av ovanstående svar och att föra dessa insikter vidare till nästa generation.

Svaren gällande visdom, till skillnad från livscykelstadierna, berörde ofta samma ämnen i olika formuleringar. Sammanfattningsvis beskrivs visdom enligt panelen som "*kunskap och lärdomar insamlade genom erfarenheter och möjligheten att på ett ödmjukt sätt applicera, tillämpa och föra dem vidare*".

# Slutord

Det här är den fjärde 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 deltagarna bedömer sina livspartners välmående och hur det i sin tur hänger samman med deras gna välmående.

Vi har fördjupat oss i deltagarnas livssyn och hur deras tidsperspektiv bakåt eller framåt och deras upplevda energi hänger samman med välmåendet.

Rapporten har analyserat deltagarnas syn på huruvida tiden efter pension räknas i ett livscykelstadium eller flera och hur antalet livscykelstadier har samband med livssyn och välmående.

Slutligen fördjupade vi oss i paneldeltagarnas visdomar i form av deras öppna svar på frågan om vad de skulle kalla livscykelstadierna de befinner sig samt deras öppna svar på frågan om vad visdom är.

Livscykelstadierna kategoriseras av panelen som harmoni och tillfredsställelse, mellan jobb och pension, nära slutet och väntan, frihet samt ålderdom.

Visdom beskrivs enligt panelen som "*kunskap och lärdomar insamlade genom erfarenheter och möjligheten att på ett ödmjukt sätt applicera, tillämpa och föra dem vidare*" och kategoriseras som livserfarenhet, att tillämpa tidigare erfarenheter, samlad kunskap, ödmjukhet och acceptans samt att ta tillvara på kunskap och föra den vidare.

I nästa våg kommer vi analysera ytterligare faktorer som påverkar välmåendet. Vi kommer göra beräkningar på hur de värderar sin tid i olika avseenden. 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