

Välmåendeindex Stockholm

Q3 (2509)



CENTER FOR WELLBEING,
WELFARE AND HAPPINESS

Höjdpunkter

- Stockholm har ett välmåendeindex i det tredje kvartalet 2025 på 6,75 (av 10). En liten men inte statistiskt signifikant minskning från 6,87 i det förra kvartalet.
- Välmåendet i Stockholm fortsätter vara relativt jämlikt fördelat, med en Wellbeing Equality Coefficient (WEC) på 15,2 (på en skala 0-100, där 0 innebär total jämlikhet). En liten men statistiskt signifikant höjning från 14,4 i det förra kvartalet.
- Förändringarna verkar vara säsongseffekter, där välmåendet går ner mer för vissa människor.
- Bland de fyra TACK-faktorerna (som förklarar nästan 75 procent av Stockholmnarnas välmående) syns tydliga minskningar i gemenskap och balans, och ökning i upplevd påverkan på sin egen livssituation.
- Värdet av en ökning i välmående (VOWI) är 3064 kronor i månaden per stockholmare. Räknat på 2 miljoner invånare blir det 6 128 000 000 kronor i månaden.
- Stockholmnarna fikar tillsammans med någon i genomsnitt 3,79 gånger i veckan enligt vårt unika mått fikafaktorn.
- Stockholmnarna ägnar sig ganska ofta åt vardagliga sociala beteenden: 94 procent brukar hälsa på sina grannar. 61 procent har småpratats med en främling den senaste veckan. 26 procent log mot en främling under dagen.
- Fika är det sociala beteende som har störst potential för stockholmnarnas välmående, följt av "grunda" gemenskapsfrämjande aktiviteter (hej till grannar och att le eller prata med främlingar), och därefter djupare gemenskapsfrämjande aktiviteter (vända sig till en nära vän, be om eller erbjuda någon hjälp med något).
- De vanligaste temana i invånarnas öppna svar på frågan hur gemenskapen kan ökas i Stockholm är "grunda" mänskliga möten, fler evenemang/aktiviteter, gemensamma miljöer, ökad (billigare) tillgänglighet till kultur, kollektivtrafik och idrott, och mindre stress.
- De vanligaste temana i invånarnas öppna svar på frågan vad som skulle göra livet i Stockholm bättre är åtgärder i trafik och kollektivtrafik, sänkta levnadskostnader, fler gröna miljöer, fler "grunda" mänskliga möten och ökad trygghet.

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 är 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 världen¹, 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 sjuk- och hälsovård, 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 liknande 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 Report².

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 kommer också fokusera 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 Q3 2025

I den här andra rapporten i serien fokuserar vi på att följa upp välmåendeindex från det förra kvartalet och analysera förändringar i stockholmarnas välmående.

Vi gör närmare jämförelser av välmåendeindex med avseende på socioekonomi och hälsa.

Temat för rapporten är gemenskap. Vi ser närmare på ett antal sociala beteenden som påverkar gemenskapen och välmåendet bland stockholmarna.

Vi utvecklar ett unikt mått på det monetära värdet av en ökning i välmående, VOWI (Value of a Wellbeing Increase).

Dessutom analyserar vi invånarnas öppna svar kring hur gemenskapen i Stockholm kan öka samt vad som skulle göra livet i Stockholm bättre.

Om mätningen Q3 2025

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

N = 1101

55,7%, 44,3%
Kvinnor resp. män

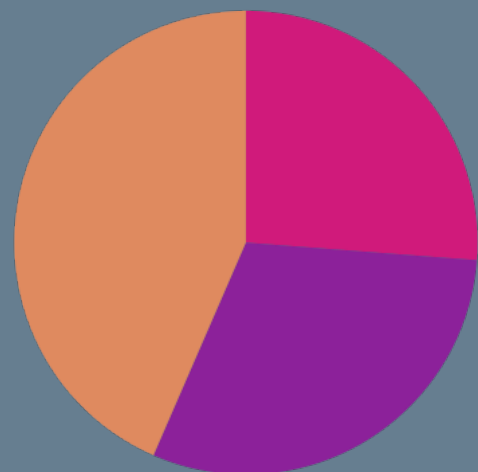
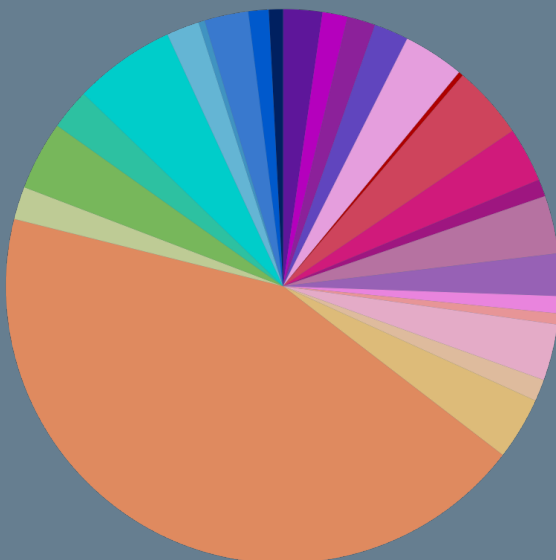
18-93
Medelvärde 48
Ålder

Kommuner:



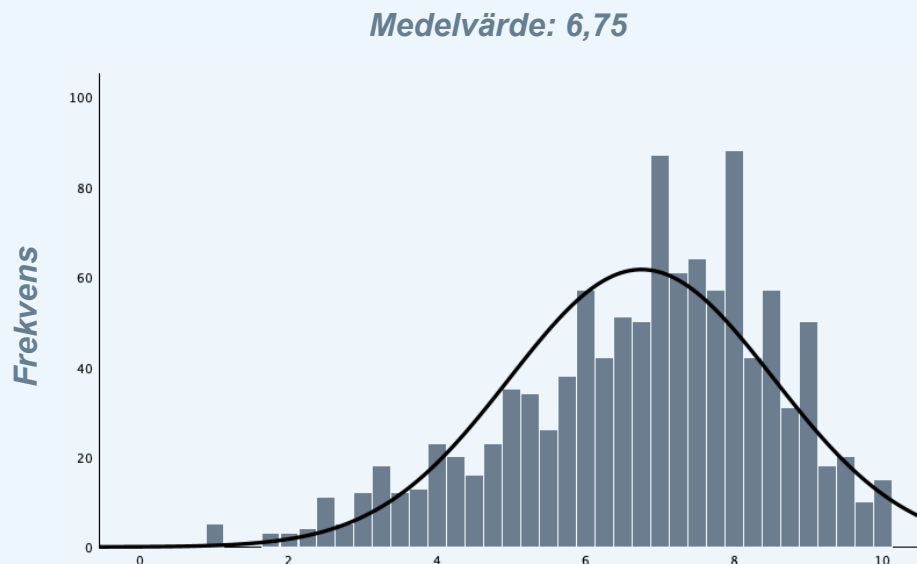
Geografisk fördelning:

Ytterförort Närförort Innerstad



Välmåendeindex

Det tredje kvartalet 2025 har Stockholm ett Välmåendeindex = 6,75.

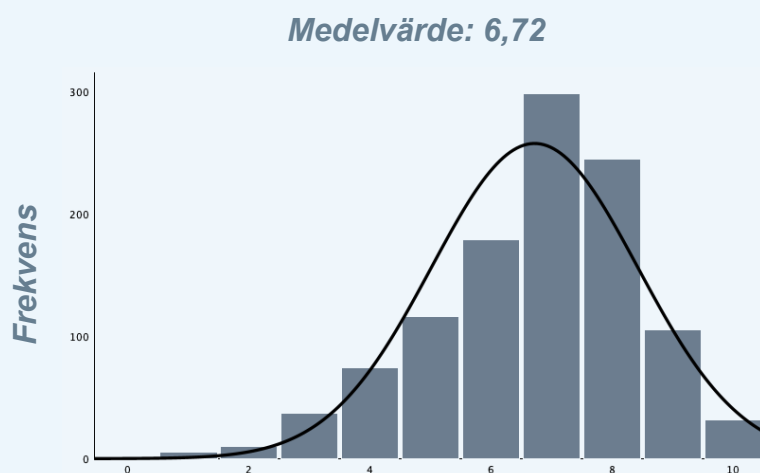


Det är en liten minskning från föregående kvartal, då siffran var 6,87. Men skillnaden är inte statistiskt signifikant.

Den lilla minskningen förklaras när vi ser närmare på de fyra dimensionerna av välmående som ingår i index³:

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?

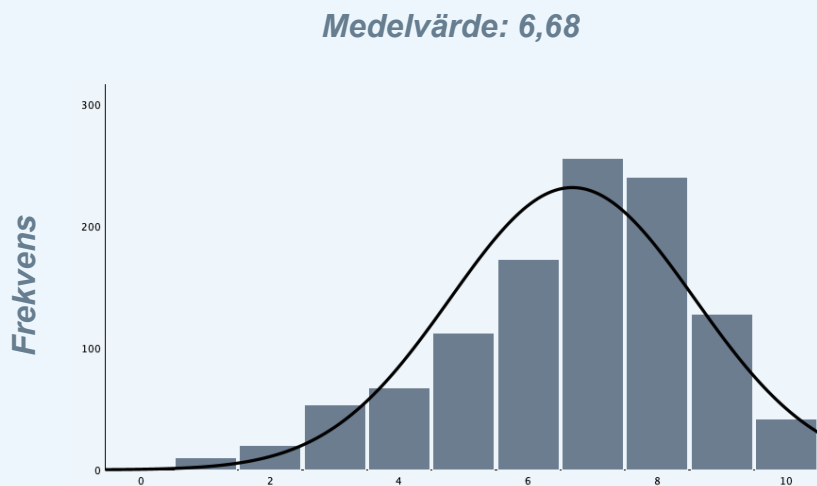


Den genomsnittliga bedömningen av hur gott livet är på det stora hela är 6,72. Det skiljer sig inte signifikant från det förra kvartalet (6,82).

³ För en närmare genomgång, se Välmåendeindex Stockholm Q2 2025 <https://www.hhs.se/contentassets/cbc1da9a06474debbfe5820ec7f61d33/valmaendeindex-stockholm-rapport.pdf>

2

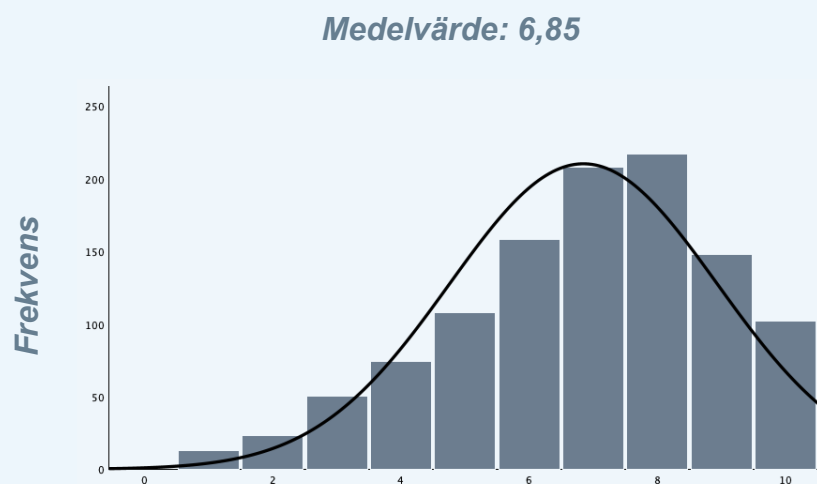
Hur lycklig känner du dig på det stora hela?



Genomsnittet 6,68 är signifikant lägre (på signifikansnivå 5 procent) än förra kvartalets 6,83.

3

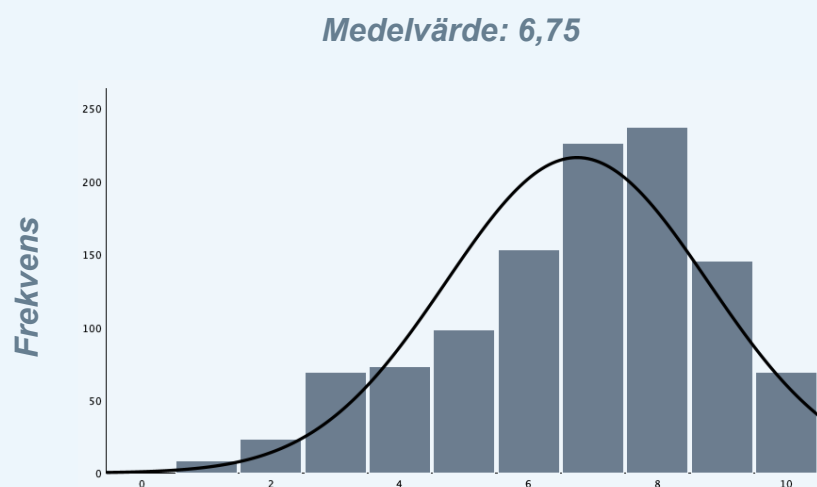
Hur meningsfullt känns ditt liv på det stora hela?



Genomsnittet 6,85 är inte signifikant lägre än förra kvartalets 6,95.

4

Hur rikt känns ditt liv på det stora hela?



Genomsnittet 6,75 är inte signifikant lägre än förra kvartalets 6,86.

Av de fyra dimensionerna är det enbart en, lycka, som har minskat signifikant. Det talar för en säsongseffekt, eftersom det är ett väldokumenterat faktum⁴ att den genomsnittliga lyckan sjunker under den andra halvan av det tredje kvartalet (särskilt i september, vilket är när mätningen genomfördes), jämfört med det andra kvartalet.

Den här mätningen av välmåendeindex etablerar ett basvärde för Q3 som vi kan förvänta oss kommer vara lägre än för Q2 och som vi kan använda för jämförelse med Q3 nästkommande år.

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.

***I det andra kvartalet 2025 är Wellbeing Equality Coefficient (WEC)⁵
för Välmåendeindex:***

15,2

Det är en liten men signifikant ökning (på signifikansnivå 5 procent) sedan det förra kvartalet.

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 jämnt fördelat mellan samtliga invånare.

En liten höjning i WEC jämfört med förra kvartalet betyder att välmåendet blivit mindre jämnt fördelat mellan invånarna. Även det talar för en säsongseffekt, eftersom forskningen visar att den säsongsbetingade nedgången i lycka påverkar vissa mer än andra.

Den här mätningen av WEC etablerar ett basvärde för Q3 som vi kan förvänta oss kommer vara lägre än för Q2 och som vi kan använda för jämförelse med Q3 nästkommande år. Men den pekar också på att vissa grupper av befolkningen kan vara i större behov av välmåendefrämjande åtgärder under kvartalet.

⁴ Maennig, W., Steenbeck, M., & Wilhelm, M. (2014). Rhythms and cycles in happiness. *Applied Economics*, 46(1), 70-78.

⁵ För en närmare genomgång, se Välmåendeindex Stockholm Q2 2025 [https://www.hhs.se/contentassets/](https://www.hhs.se/contentassets/cbc1da9a06474debbfe5820ec7f61d33/valmaendeindex-stockholm-rapport.pdf)

[cbc1da9a06474debbfe5820ec7f61d33/valmaendeindex-stockholm-rapport.pdf](https://www.hhs.se/contentassets/cbc1da9a06474debbfe5820ec7f61d33/valmaendeindex-stockholm-rapport.pdf)

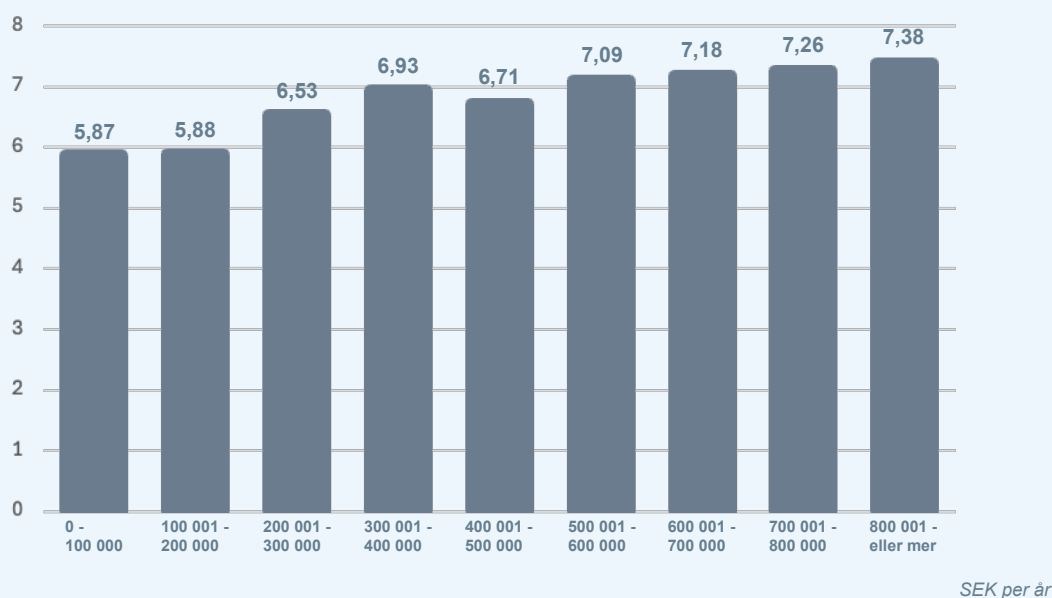
Hur skiljer sig Välmåendeindex i Stockholm?

I den förra mätningen analyserade vi skillnader mellan åldersgrupper och fann ett S-format samband där välmående är lägst bland unga invånare. Vi jämförde kvinnor och män utan att finna skillnader. Vi fann små skillnader mellan innerstad, närförort och ytterförort. Jämförelser mellan SCB:s klassificering av socioekonomiska områden visade inga signifikanta skillnader.

I den här rapporten gör vi socioekonomiska jämförelser på invånarnivå.

Inkomst

Genomsnitt
välmåendeindex



Invånarnas personliga inkomst (i form av årlig inkomst före skatt) har ett logaritmiskt samband med deras välmående. Det betyder att inkomsten har ett positivt men avtagande samband med välmåendet. Störst är effekten upp till 500-600 000 kronor om året, därefter är ökningen i välmående marginell.

Sysselsättning

Genomsnitt
välmåendeindex

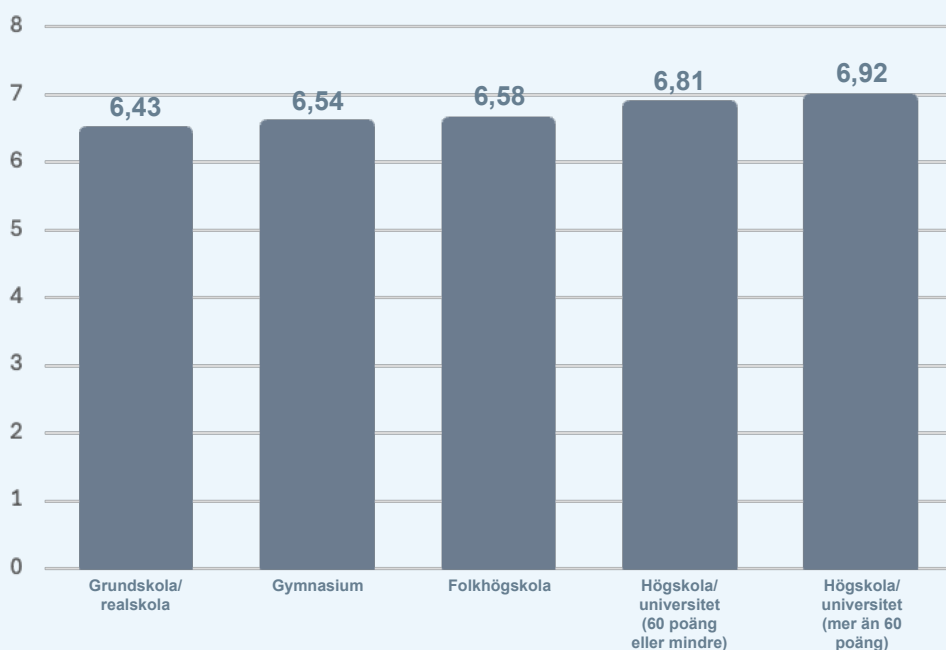


Sysselsättning

Vi ser ett tydligt mönster där de som hamnat utanför eller ännu inte kommit in på arbetsmarknaden har det genomsnittligt lägsta välmåendet och kan behöva särskilda välmåendefrämjande åtgärder. De som befinner sig på arbetsmarknaden ligger kring stockholmsnittet i välmående. Högst genomsnittligt välmående har de som mer eller mindre frivilligt står utanför arbetsmarknaden, i form av föräldraledighet, "hemmavarande", pension eller tjänstledighet. Det kan vara intressant att framöver studera de gemensamma faktorerna bakom deras högre välmående.

Utbildning

Genomsnitt
välmåendeindex

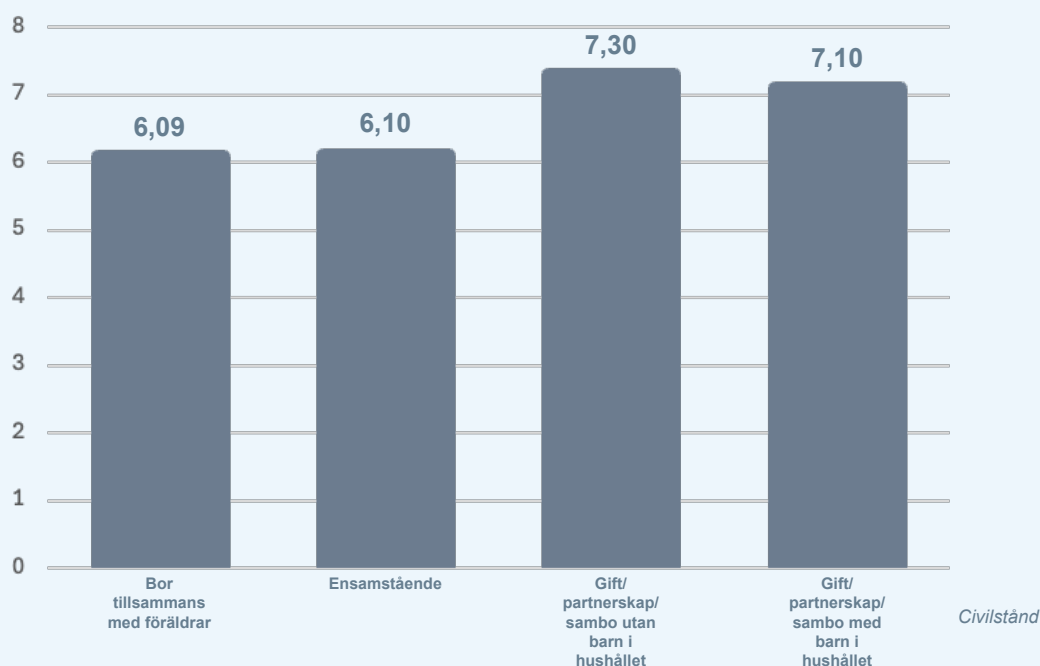


Högst avslutade
utbildning

Vi kan se ett svagt mönster där högre utbildningsnivå verkar hänga samman med högre välmående, men skillnaderna är inte statistiskt signifikanta.

Civilstånd

Genomsnitt
välmåendeindex



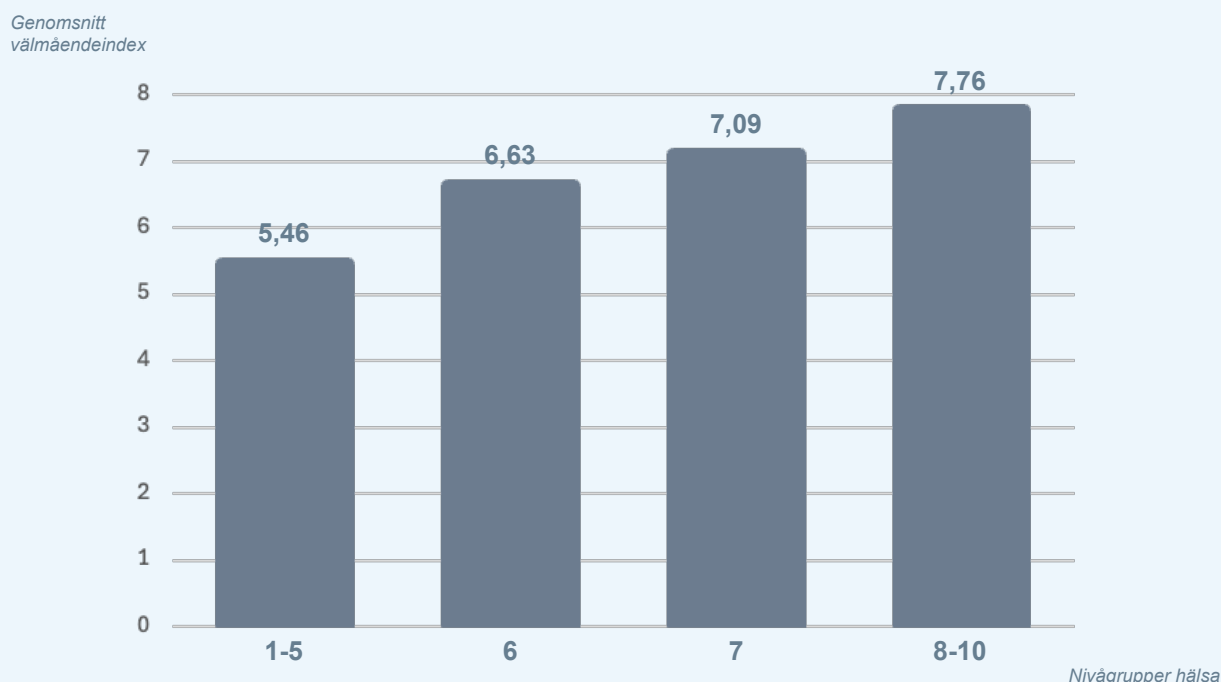
Civilstånd har ett tydligt samband med välmåendet bland stockholmarna, där sammanboende (med eller utan barn) mår signifikant bättre än ensamstående och de som bor tillsammans med föräldrar (till den senare kategorin kan vi räkna unga invånare, som vi i den förra rapporten konstaterade har det lägsta genomsnittliga välmåendet i Stockholm).

Att ensamstående har ett genomsnittligt lägre välmående är anmärkningsvärt med tanke på det stora antalet ensamhushåll i Stockholm. Därför vill vi betona vikten av gemenskapsfrämjande åtgärder (som vi återkommer till längre fram i rapporten).

Hälsa

Korrelationen mellan välmåendeindex och invånarnas bedömning av sin egen fysiska hälsa (1-10) är 0,54 (där 0 betyder inget samband och 1 betyder perfekt samband), vilket pekar på ett tydligt samband mellan det två. En ökning i välmående med ett steg på skalan hänger samman med en ökning i hälsa med 0,54 steg på skalan, och vice versa. Sambandet kan antas vara dubbelriktat, så att en förändring i fysisk hälsa har effekt på välmåendet, men också att en förändring i välmående påverkar den fysiska hälsan. Rimligen är effekten av den fysiska hälsan på välmåendet mer omedelbar.

När vi delar in invånarna i fyra grupper utifrån deras fysiska hälsa blir mönstret följande:



Som vi kan se är mönstret en tydlig ökning i välmående med fysisk hälsa. Invånarna med lägst fysisk hälsa har också lägst välmående, medan de med högst fysisk hälsa också har högst välmående. Slutsatsen blir att fysisk hälsa är en prioritet för att främja invånarnas välmående. Ett lämpligt mål vore att fler ska nå nivån 7, som visar sig vara en tydlig brytpunkt på skalan.

I en stegvis regression placeras de socioekonomiska variablerna i ordning efter hur stor del av variationen i invånarnas välmående de förklarar i relation till varandra. Allt utom utbildning visar sig ha signifikant påverkan på välmåendet. Sammanlagt förklarar de socioekonomiska variablerna 36 procent av variationen i stockholmarnas välmående:

Fysisk hälsa – starkast effekt ($\beta = 0,49$)

Civilstånd ($\beta = 0,20$)

Personlig inkomst ($\beta = 0,15$)

Sysselsättning ($\beta = 0,11$)

TACK: fyra grundläggande faktorer för stockholmarnas välmående

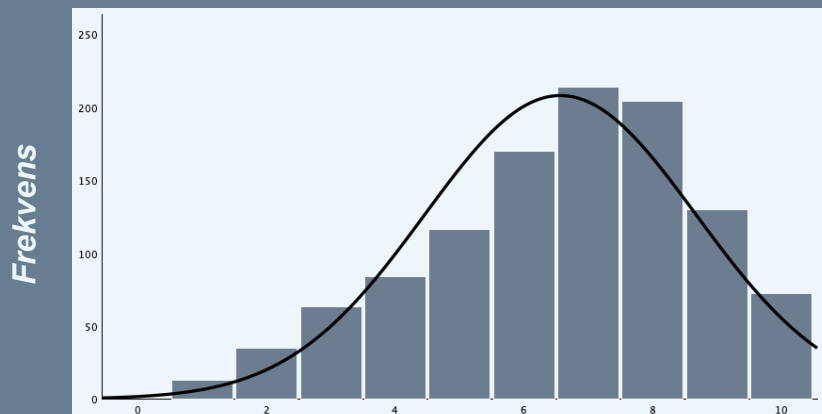
I den förra mätningen konstaterade vi att de fyra faktorerna i TACK-ramverket förklarar 75 procent av variationen i stockholmarnas välmående. Förklaringsgraden ligger på samma nivå (74,3%) även i den här mätningen.

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

1

Hur stor gemenskap känner du med andra?

Medelvärde: 6,56



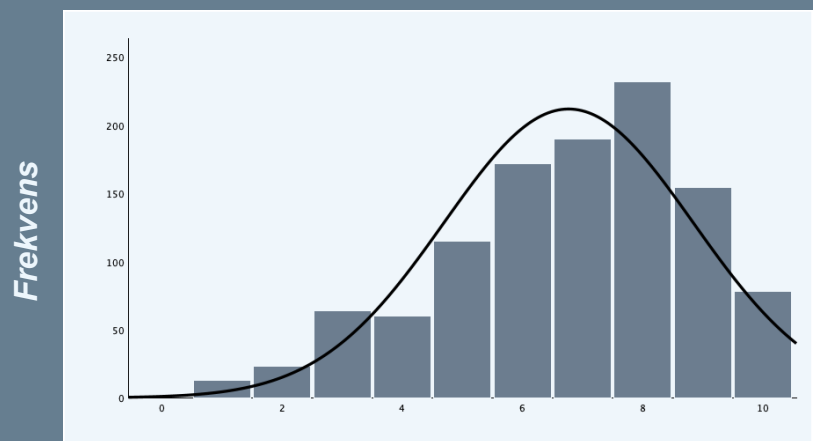
Medelvärdet 6,56 är en väldigt tydlig och statistiskt signifikant (på den mest konservativa signifikansnivån) minskning från förra kvartalets nivå på 7,09. Liksom i de tidigare analyserna är det rimligt att anta en säsongseffekt där början av hösten står i tydlig kontrast mot sommaren med avseende på gemensamma aktiviteter och samvaro. Vi kan förvänta oss en fortsatt lägre basnivå i Q3 än i Q2. Men framförallt kan vi dra slutsatsen att gemenskapsfrämjande insatser blir särdeles angelägna under tidig höst i Q3.

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: 6,77



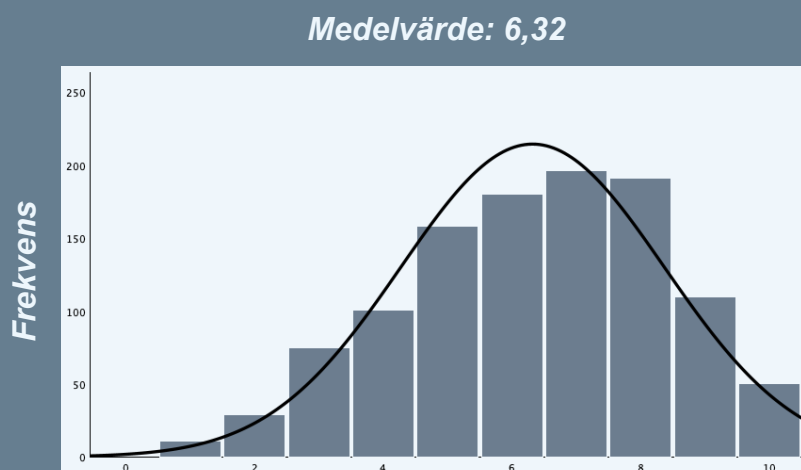
Medelvärde i upplevd möjlighet att påverka sin egen livssituation visar en statistiskt säkerställd höjning som är lika påtaglig som minskningen i gemenskap: upp till 6,77 från förra kvartalets 6,52. Det kan tänkas vara en positiv säsongseffekt, när invånarna är tillbaka från ledigheter och styr mer över tillvaron i arbete, skola och annat.

Vi förväntar oss en fortsatt högre basnivå för Q3 jämfört med Q2 framledes. Vi ser också möjligheter att ta fasta på den ökade nivån i framtiden, genom att göra människor mer medvetna om, och uppmuntra till att agera på, de ökade egna påverkansmöjligheterna.

Coherence: sammanhängande. 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?

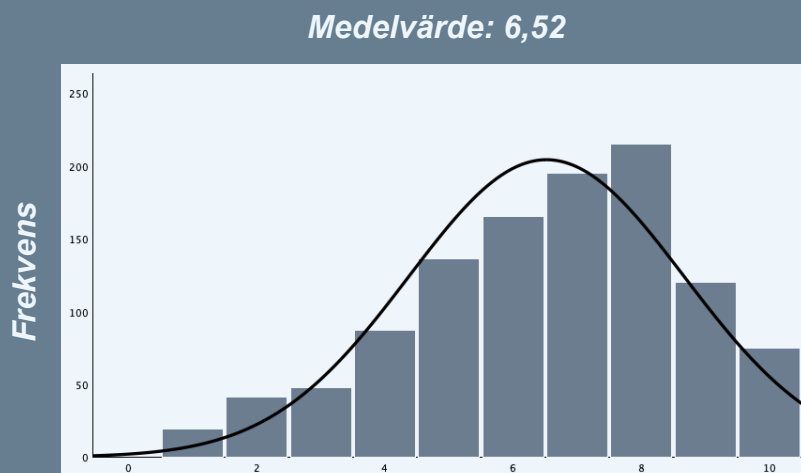


Den genomsnittliga balansen sjunker väsentligt jämfört med Q2, från 6,88 till 6,32. Återigen en rimlig säsongseffekt jämfört med sommar och ledig tid som vi kan vänta oss framgent. Vi kan dra slutsatsen att balansfrämjande insatser blir särdeles angelägna under tidig höst i Q3.

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

4

Hur positivt ser du på framtiden?



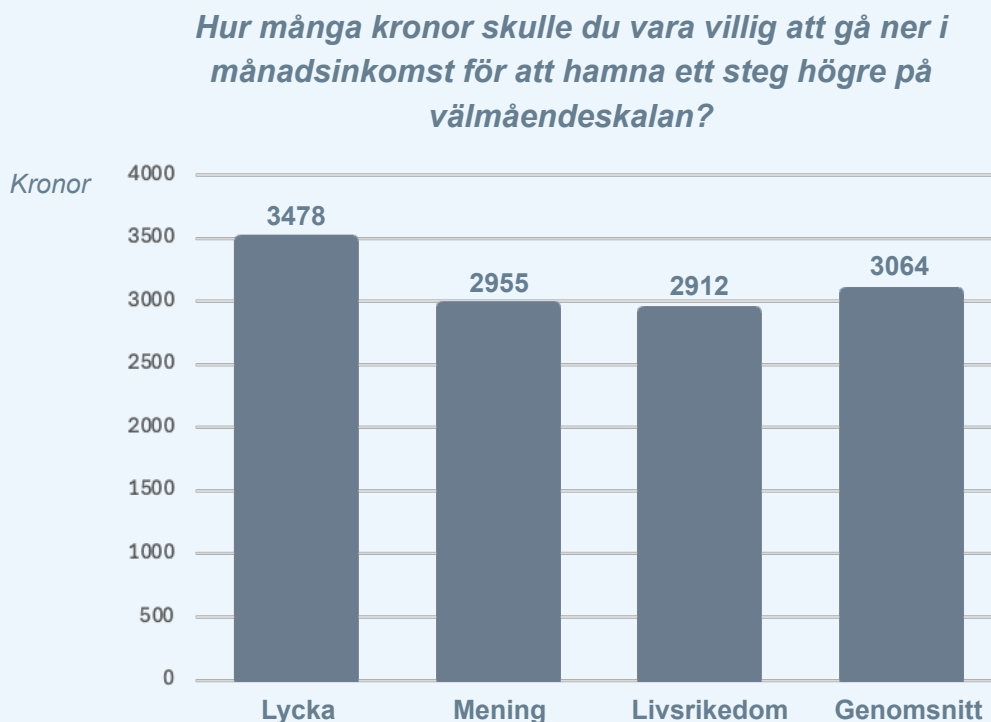
Medelvärde 6,52 är en marginell ökning från 6,45 i Q2, som inte är statistiskt signifikant och vi kan inte dra några slutsatser om eller förvänta oss skillnader mellan Q3 och Q2 med avseende på invånarnas framtidsstro.

Värdet av en ökning i välmående (VOWI)

Vi har tagit fram ett unikt mått för att räkna ut pengavärdet av en ökning i välmående, VOWI (Value Of a Wellbeing Increase). Det kan användas för att göra avvägningar kring olika välmående-främjande åtgärder, vad bör prioriteras, vad är de förväntade värdena och hur kan kostnader relateras till vinster i ekonomiska termer?

Vi baserar VOWI på etablerade metoder inom samhällsekonomi och politik för att beräkna värdet av ett människoliv (Value of Statistical Life, VSL⁶) och värdet av förbättrad fysisk hälsa (Quality-Adjusted Life Year, QALY⁷). De har gemensamt att de räknar ut monetära värden genom att exempelvis fråga 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).

För att räkna ut det monetära värdet av en ökning i välmåendeindex ber vi invånarna att svara på frågan, *hur många kronor skulle du vara villig att gå ner i månadsinkomst för att hamna ett steg högre på välmåendeskalan?*



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

Genomsnittligt skulle invånarna vara beredda att gå ner **3064 kronor** i månadsinkomst för att hamna ett steg högre upp i någon av de tre välmåendedimensionerna.

Per år blir det $3064 \times 12 = \mathbf{36\ 768\ kronor}$.

⁶ 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

⁷ 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 har emellertid inget samband med invånarnas befintliga nivåer, vilket innebär att människor genomsnittligt sätter samma värde på att öka sitt välmående oavsett var på skalan de befinner sig.

Låt oss se närmare på att öka gemenskapen i Stockholm, som är temat för den här rapporten och som vi också har konstaterat kan behöva prioriteras i och med att basnivån sjunker under Q3.

Om till exempel en satsning skulle göras på att öka gemenskapen (motsvarande ett steg på den skalan) i en del av regionen om 500 000 personer skulle den vara värd:

$0,132$ (effekten av gemenskap på välmåendeindex i Q3) $\times$ 500 000 (antal personer) $\times$ 3064 kronor (VOWI) $\times$ 3 (antal månaders varaktighet) = **606 672 000 kronor**.

Hur sociala är stockholmare?

Med gemenskap som tema för den här rapporten har vi sett närmare på ett antal olika sociala och potentiellt gemenskapsfrämjande aktiviteter bland stockholmarna.

Vi genomförde en faktoranalys för att säkerställa hur de olika aktiviteterna förhåller sig till varandra. Tre faktorer utkristalliserar sig, som bekräftar våra rubriker:

Faktor 1 (Djupare gemenskapsfrämjande aktiviteter): En nära vän att vända sig till + att be någon om hjälp + att erbjuda någon hjälp

Faktor 2 (Delade måltider): Äta middag tillsammans med någon + fika tillsammans med någon

Faktor 3 ("Grunda" gemenskapsfrämjande relationer): Säga hej till grannar, prata med främlingar, le åt främlingar

Vi inkluderade de tre faktorerna tillsammans med demografiska och socioekonomiska variabler i en stegvis regression där de placeras i ordning efter hur stor del av variationen de förklarar. Alla tre faktorer visar sig ha signifikant påverkan (som är större än invånarnas demografi och socioekonomi) och förklarar sammanlagt 41 procent av variationen i stockholmarnas välmående:

Delade måltider – starkast effekt ($\beta = 0,414$)

"Grunda" gemenskapsfrämjande relationer ($\beta = 0,276$)

Djupare gemenskapsfrämjande relationer ($\beta = 0,210$)

$R^2 = 0,41$ ($F = 126,373$)

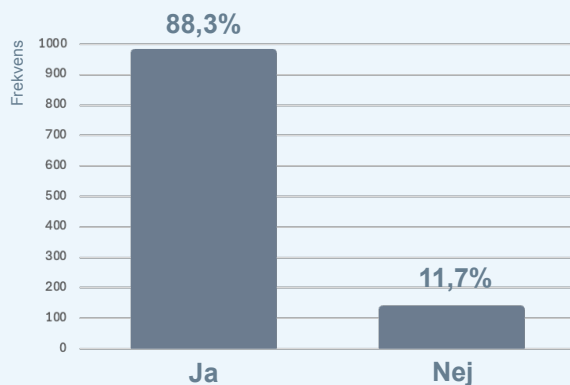
Den första slutsatsen vi kan dra är att gemensamma och gemenskapsfrämjande aktiviteter har ett starkt samband med stockholmarnas välmående.

Vad gäller gemenskapsfrämjande relationer har de "grunda" en extra stor potential, genom både deras lite större relativa påverkan och möjligheterna för alla på daglig basis att vara delaktiga, med grannar och människor omkring sig.

Låt oss se närmare på aktiviteterna i stigande effektordning.

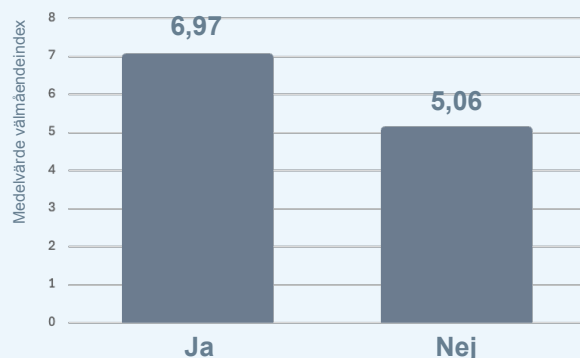
Djupare gemenskapsfrämjande aktiviteter

*Har du en nära vän du kan
vända dig till om du behöver?*



Den här frågan används i World Happiness Report (WHR) som ett mått på socialt stöd och har ett starkt samband med den genomsnittliga lyckan i världens länder. Sverige rankades 27:a i världen på den frågan i senaste WHR⁸. Andelen stockholmare som svarar ja är därför glädjande hög. Vi kan också se ett tydligt samband med välmående:

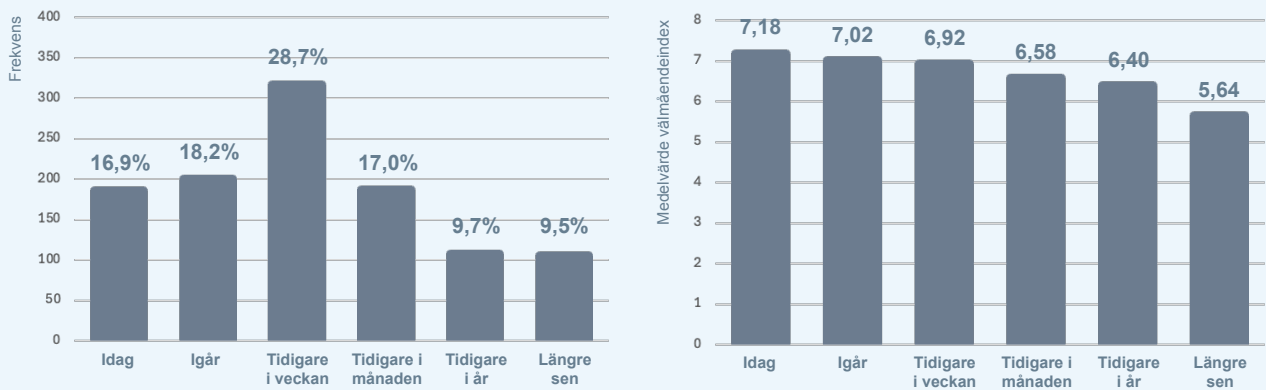
*Har du en nära vän du kan
vända dig till om du behöver?*



⁸ World Happiness Report 2025 https://data.worldhappiness.report/table?_gl=1*1bdjdv*_gcl_au*MTE4OTA2ODIxMy4xNzU1NjAxNTA4

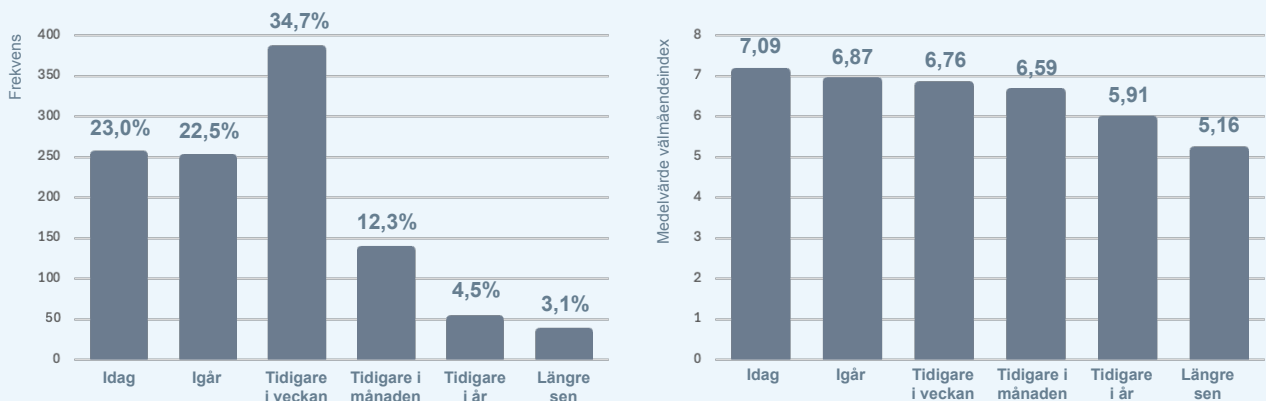
Frågan som används i World Happiness Report om att ha någon att vända sig till är emellertid fiktiv, om människor verkligen vänder sig till varandra framgår inte, inte heller vilken betydelse det faktiskt har för välmåendet. Därför ställde vi de frågorna till stockholmarna.

När bad du senast någon om hjälp med något?



Att faktiskt vända sig till någon och be om hjälp har ett tydligt samband med välmående.

När erbjöd du senast någon hjälp med något?

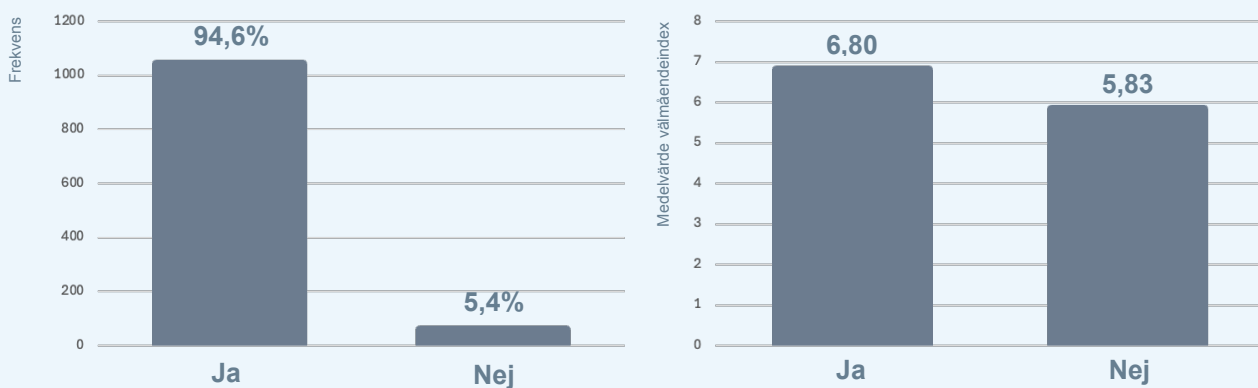


Att själv erbjuda någon hjälp visar sig också ha ett samband med välmående.

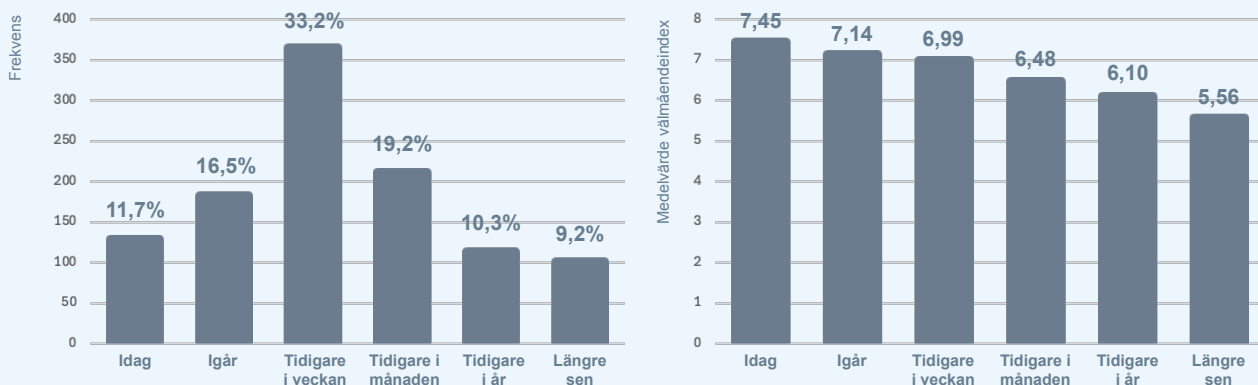
“Grunda” gemenskapsfrämjande aktiviteter

Eftersom storstäder kännetecknas av att ha många människor omkring sig utan att nödvändigtvis ha nära relationer till dem har vi frågat stockholmarna om vad vi kan kalla grunda sociala utbyten med andra i deras omgivning.

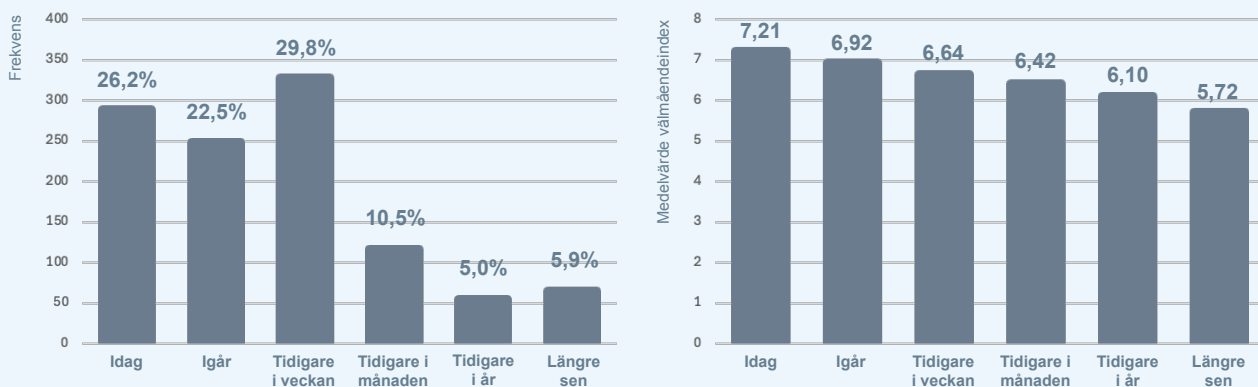
Brukar du säga hej till dina grannar när du ser dem?



När småpratade du senast med en främling (t.ex. någon på bussen, gymmet, i väntrummet, mataffären)?



När log du senast åt en främling (tex någon på gatan eller bussen)?



Vi ser tydliga linjära samband mellan hur ofta stockholmarna är ”grunt” sociala med varandra och deras välmående. Att säga hej, le och småprata är beteenden med stor potential som är värda att uppmuntra. Det är också glädjande att se att stockholmarna faktiskt är sociala med varandra i så hög utsträckning;

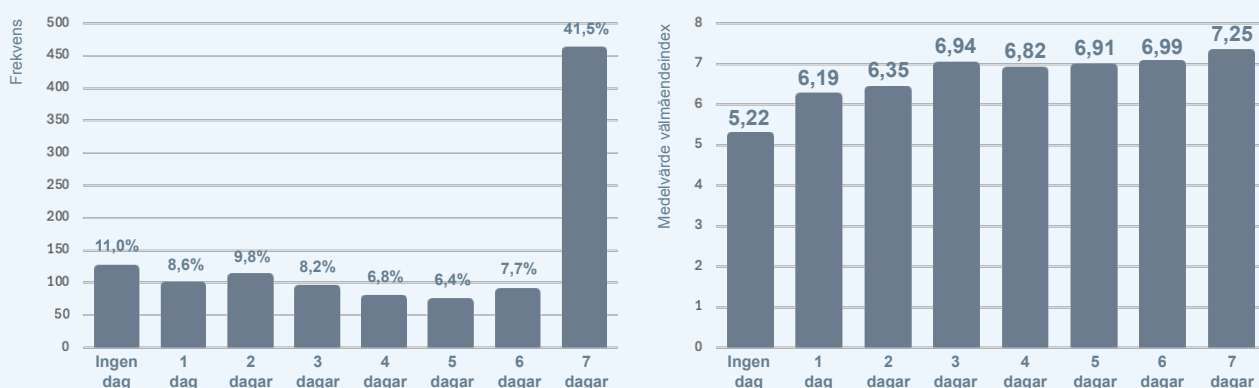
94 procent brukar hälsa på sina grannar.

61 procent har småpratats med en främling den senaste veckan.

26 procent log mot en främling under dagen.

Delade måltider

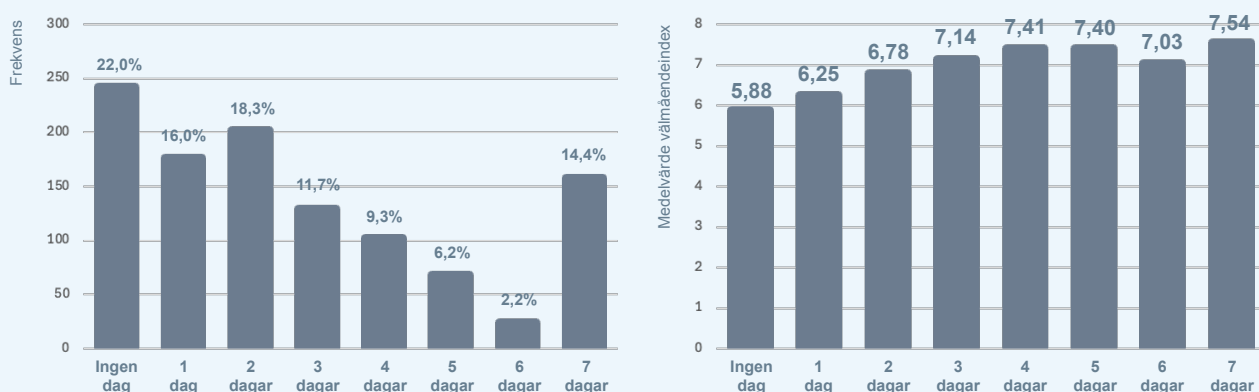
Den senaste veckan, hur många dagar åt du middag tillsammans med någon annan?



Vi kan se att gemensamma middagar har ett starkt samband med välmåendet. Det överensstämmer väl med FN:s mätningar i World Happiness Report. Där framkommer ett globalt mönster där delade middagar har en stark påverkan på människors välmående. I den senaste rapporten⁹ beskrivs också en alarmerande trend där människor alltmer sällan äter middag tillsammans.

En förklaring till det är att allt fler människor bor själva, särskilt i de växande storstäderna. Middagar delas med stor sannolikhet mellan sammanboende, familjen och en nära krets. Stockholm är ett exempel på en växande storstad där vi bor nära många människor men inte tillsammans. Därför frågade vi också om en måltid som med större sannolikhet delas utanför hemmet och den närmaste kretsen.

Den senaste veckan, hur många dagar fikade du tillsammans med någon annan?



Mycket riktigt är fikafrekvensen i Stockholm relativt hög och den har ett tydligt samband med invånarnas välmående.

⁹ World Happiness Report 2025 https://data.worldhappiness.report/table?_gl=1*1bdjdv*_gcl_au*MTE4OTA2ODIxMy4xNzU1NjAxNTA4

Fikafaktorn

Våra analyser visar att gemensamma middagar har en stor effekt på välmåendet, men också att de har ett starkt samband med civilstånd och ålder. Det är framförallt sammanboende som delar middagar med andra och människor i medelåldern. Invånare i andra åldrar och som inte är sammanboende med andra är betydligt mindre benägna att äta delade middagar. Med andra ord är gemensamma middagar ett fenomen som skiljer mellan, snarare än förenar stockholmarna.

Därför har vi tagit fram vad vi kallar fikafaktorn. Fika har en väldigt stor potential för gemenskapen och välmåendet i en stad, eftersom fika till skillnad från middagar (som oftast delas med familjemedlemmar och sammanboende) kan delas med betydligt fler människor – vänner, kollegor, grannar, med flera!

Fika är starkt förknippat med Sverige. Stockholm är dessutom en av de städer i världen som har flest singelhushåll och därför blir fika extra relevant.

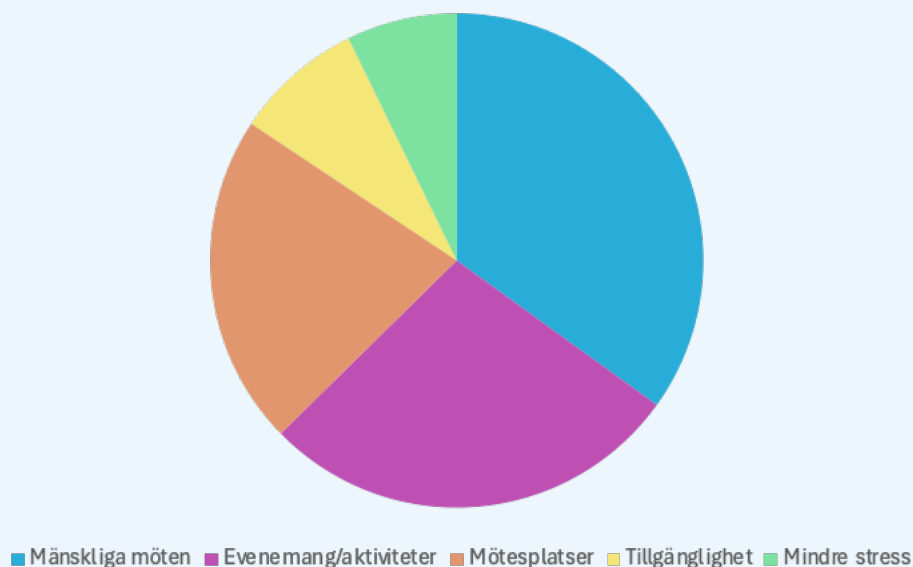
I vår mätning svarade stockholmarna att de i genomsnitt fikar tillsammans med någon 3,79 dagar den senaste veckan.

Fikafaktorn för Stockholm är alltså 3,79 för Q3 2025.

Vi kommer följa upp fikafaktorn i framtida mätningar.

Hur kan gemenskapen öka i Stockholm?

Vi ställde en öppen fråga till invånarna om hur gemenskapen kan öka i Stockholm. De vanligaste temana i deras svar:



Mänskliga möten är det tema som nämns av flest invånare (29%). Till de vanligare förslagen hör att le mot varandra, hälsa oftare, vara vänliga och hjälpa åt. I linje med vad vi konstaterat tidigare i rapporten är potentialen stor i ”grunda” gemenskapsfrämjande aktiviteter.

Evenemang/aktiviteter nämns av 23% av stockholmarna. Förslagen omfattar större kulturella och sportsliga evenemang i staden som både samlar stockholmare och besökare, liksom mer lokala evenemang och aktiviteter, som parkteatrar, gatufester, marknader och stadsdelsdagar.

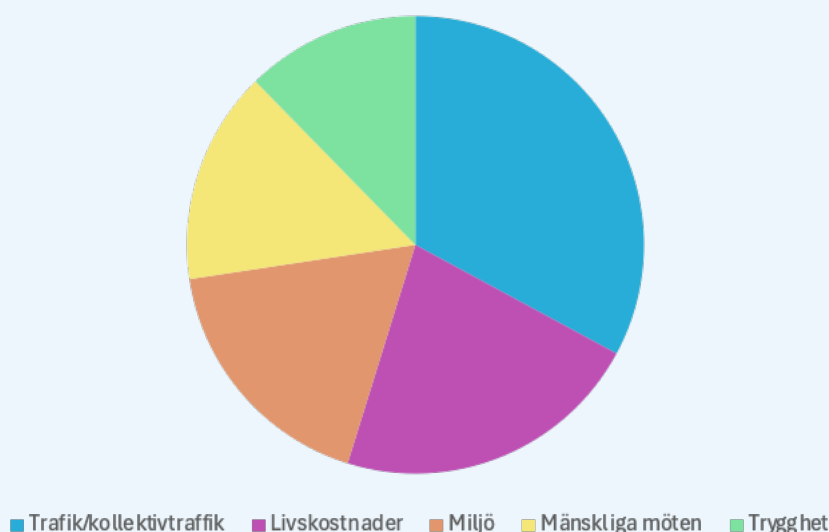
Mötesplatser är det tredje största temat (18%). Stockholmarna efterlyser flera gemensamma mötesplatser både utomhus och inomhus. Till exempel parker, torg, trädgårdar, aktivitetsytor, kombinationer av aktivitets- och möteshallar.

Tillgänglighet nämns av 7% av invånarna. Oftast nämns sänkta priser, på framförallt kultur, som teatrar och museer, kollektivtrafik och idrott, i form av inträde till motionshallar och deltagande i föreningar.

Mindre stress är det femte vanligaste temat (6%). Stockholmarna behöver sänka tempot och bli mindre stressade. Bland förslagen finns kortare arbets- och skoltider och minskad pendling.

Vad skulle göra livet i Stockholm bättre?

Vi ställde en öppen fråga till invånarna om vad som skulle göra livet i Stockholm bättre. De vanligaste temana i deras svar:



Trafik/kollektivtrafik nämns av nästan en fjärdedel av stockholmarna (24%). De efterlyser förbättringar i framkomlighet både vad gäller den privata och den kollektiva trafiken och mindre trängsel.

Levnadskostnader är det näst vanligaste temat (16%). Invånarna efterlyser framförallt lägre boendekostnader och transportkostnader, men även priser på mat och nöjen som ökar livskvaliteten.

Miljö är det tredje vanligaste temat som nämns (13%). Framförallt vill stockholmarna se fler grönområden i form av parker, planteringar och träd.

Mänskliga möten (11%) är ett ofta förekommande svar även på den här frågan, som pekar på hur grundläggande gemenskapen bland invånarna är för livskvaliteten och välmåendet i Stockholm.

Trygghet är det femte vanligaste temat (9%). Stockholmarna efterlyser stadsplanering och åtgärder som ökar tryggheten i de gemensamma miljöerna.

Slutord

Det här är den andra rapporten av Välmåendeindex i Stockholm, utifrån den kvartalsvisa mätningen för Q3 2025.

Det första syftet med den här rapporten har varit att följa upp mätningen från det förra kvartalet. Vi har kunnat konstatera en liten minskning i lycka och en liten ökning i WEC, som vi kan anta är säsongseffekter. Därmed har vi etablerat basnivåer för Q3 att utgå från kommande år. Vi kan också dra en slutsats att vissa grupper av invånare kan vara i större säsongsbehov av välmåendefrämjande åtgärder.

Vi har analyserat utvecklingen av de fyra grundläggande TACK-faktorerna som förklarar 75 procent av variationen i stockholmarnas välmående. Invånarnas upplevda gemenskap och balans har sjunkit signifikant jämfört med det förra kvartalet, medan den upplevda förmågan att påverka sin livssituation har stigit. Även här kan vi anta säsongseffekter. Vi kan också dra slutsatser om hur de här grundläggande faktorerna kan behöva säsongsrelaterade insatser för att främja välmåendet.

I rapporten har vi fördjupat oss i skillnader i välmåendeindex utifrån invånarnas socioekonomi och fysiska hälsa. Den fysiska hälsan har ett tydligt samband med välmående och bör vara en prioritet.

Rapporten har fördjupat sig i temat gemenskap. Vi har sett närmare på stockholmarnas djupare gemenskapsfrämjande aktiviteter, "grunda" gemenskapsfrämjande aktiviteter och delade middagar och fika. Överlag visade sig de gemenskapsfrämjande aktiviteterna ha starkare samband med stockholmarnas välmående än demografi och socioekonomi.

Särskilt stor potential för stockholmarnas välmående fann vi i delade fikastunder. Vi har därför tagit fram en unikt mått för Stockholm som vi kallar fikafaktorn.

Rapporten lanserar också ett unikt mått på det monetära värdet av ökningar i välmående, VOWI (Value of Wellbeing Increase).

Slutligen har vi ställt öppna frågor till invånarna om hur de anser att gemenskapen i Stockholm kan öka och vad som skulle göra livet i Stockholm bättre.

Nästa rapport kommer redogöra för den kvartalsvisa mätningen av Välmåendeindex i Stockholm för Q4 2025. Den kommer följa upp de föregående mätningarna och etablera säsongsrelaterade basnivåer för Q4. Rapporten kommer se närmare på hur välmåendet samvarierar med ytterligare dimensioner i Stockholm. Den kommer också ha extra fokus på ett eller flera nya teman.

Micael Dahlen

John Karsberg

Lonneke van den Akker

Hanna Baldwin

Center for Wellbeing, Welfare and Happiness.



CENTER FOR WELLBEING,
WELFARE AND HAPPINESS