

VISDOMSPANELEN

Våg 1



CENTER FOR WELLBEING,
WELFARE AND HAPPINESS

Vad är visdomspanelen?

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

Vi kommer ta 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 kommer studera hur livet utvecklas, genom och efter pension, med förändringar i ekonomi, hälsa och relationer med ökande 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?

Panelen kommer även 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.

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

Vi kommer att ställa frågor till panelen en gång i kvartalet.



Vilka är med i panelen?

Med hjälp av Norstat har vi rekryterat ett demografiskt riksrepresentativt urval av svenskar över 60 år. I den första vågen ingår drygt 2000 deltagare från hela Sverige, i åldrarna 60-96 år. Könsfördelningen är jämn mellan män och kvinnor. Drygt tre fjärdedelar (77 procent) har gått i pension.

N = 2030

60-96

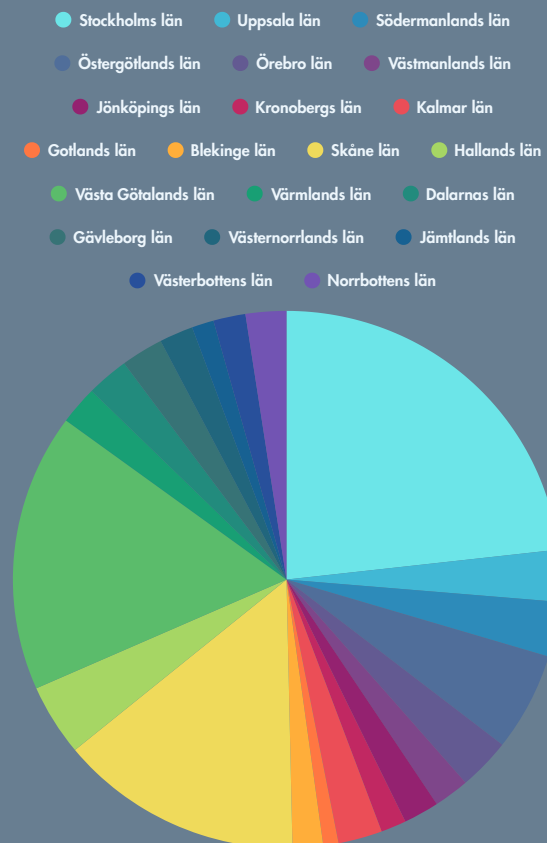
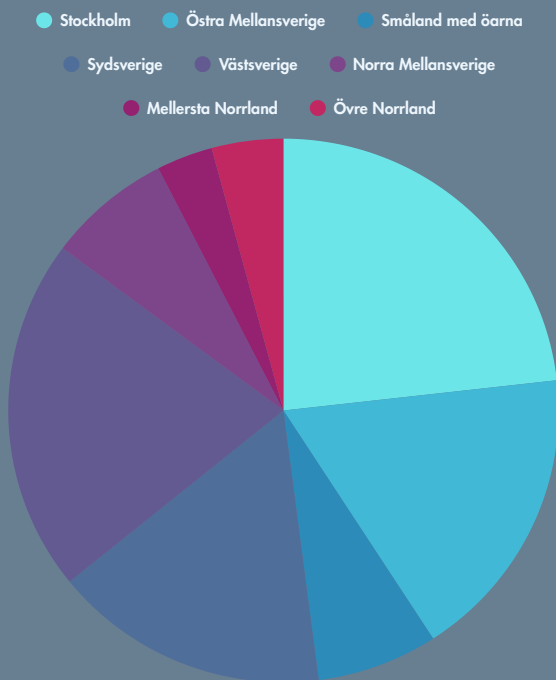
Ålder

50.4 %, 49.6 %

Män resp. kvinnor

77.3 %, (22.7 %)

Pensionärer

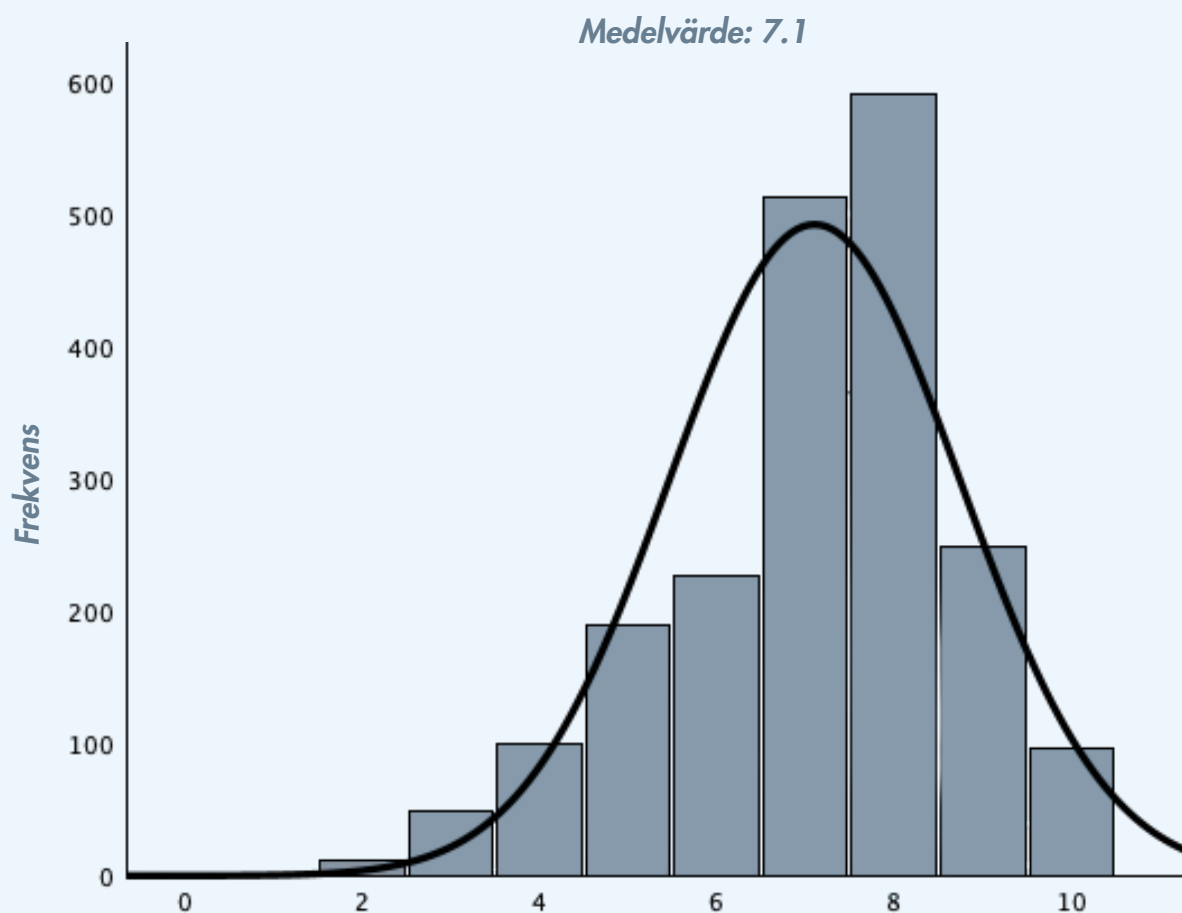


Livskvalitet efter 60

Den första frågan mäter deltagarnas övergripande bedömning av sitt liv, hur gott liv ("good life") de lever på det stora hela. Samma fråga används i World Happiness Report¹ som rankar nästan 150 länder i världen med avseende på välmående.

1

På en skala från 1 till 10, där 10 är det bästa tänkbara och 1 det sämsta, var skulle du placera ditt liv just nu?

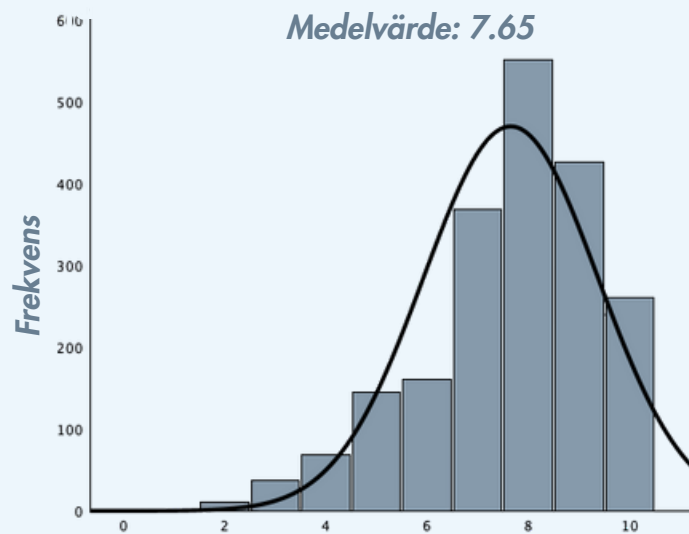


¹ <https://worldhappiness.report>

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

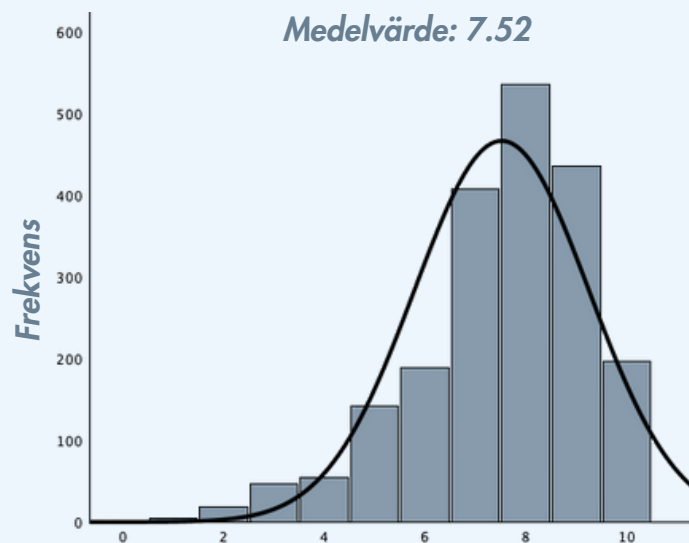
2

Hur meningsfullt känns livet på det stora hela?



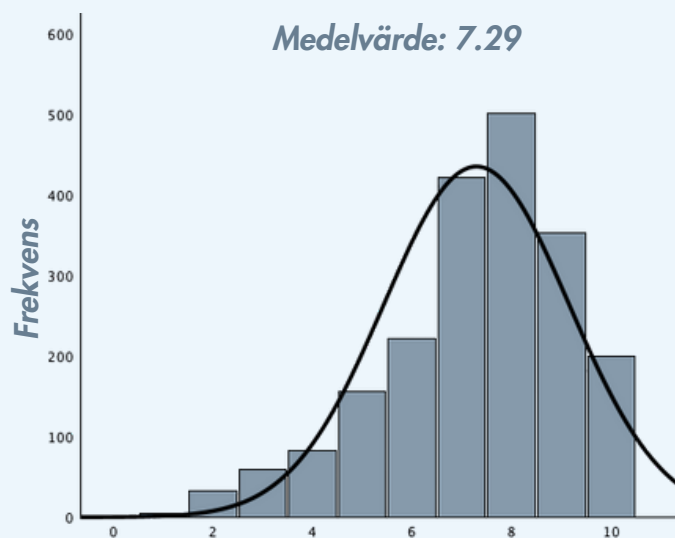
3

Hur rikt känns ditt liv på det stora hela?



4

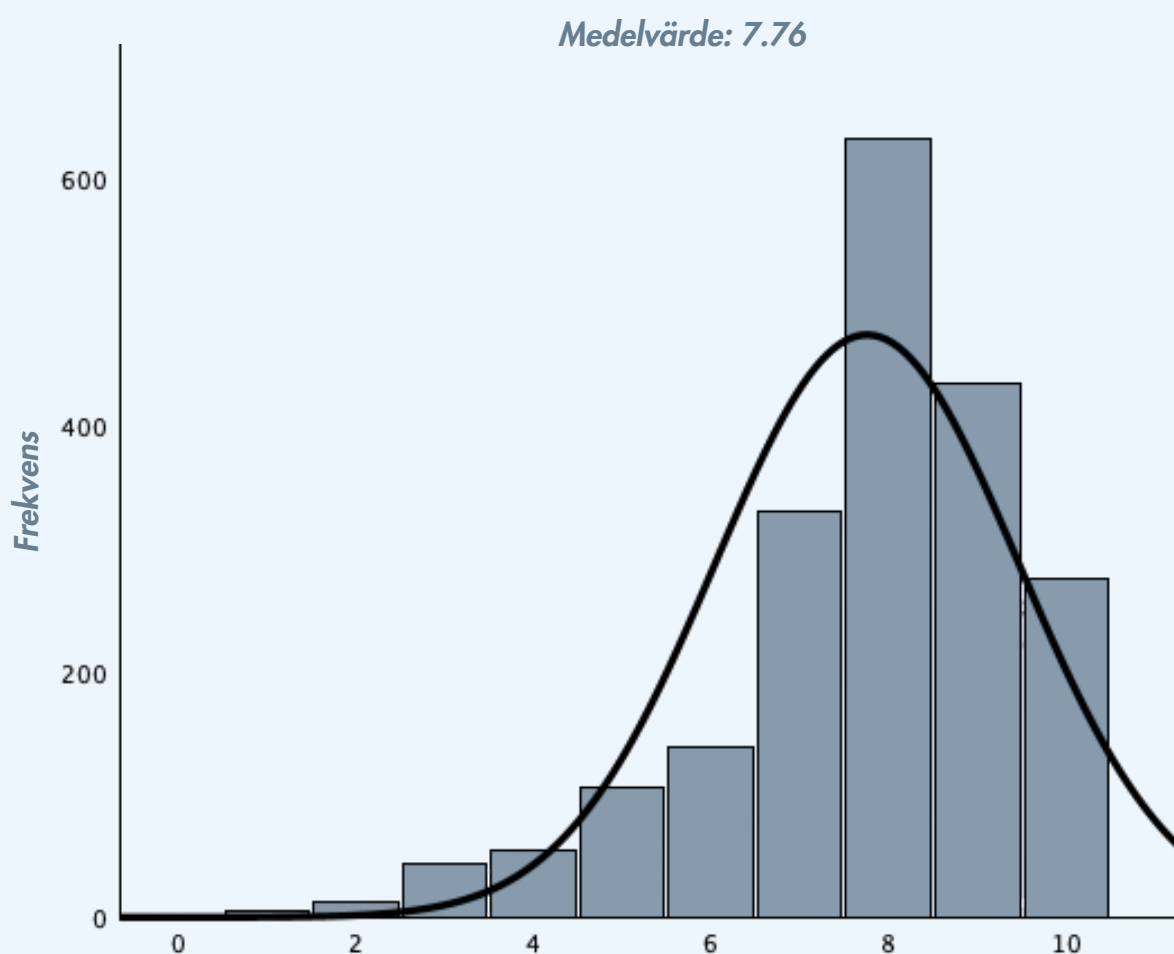
Hur lycklig är du just nu?



Vi mäter också deltagarnas subjektiva välfärd, vilket CWWH:s tidigare forskning visar är en ytterligare dimension människor prioriterar för att leva ett gott liv.²

5

Hur skulle du betygsätta din egen välfärd?

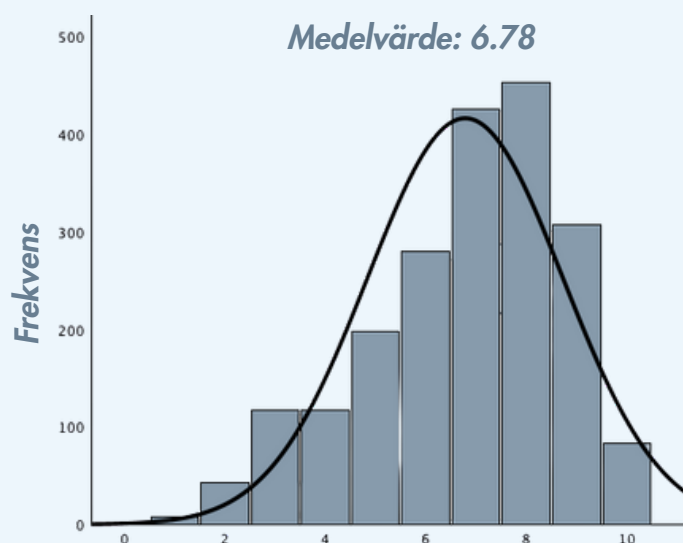


² Dahlen, M., & Thorbjørnsen, H. (2022). Individuals' assessments of their own wellbeing, subjective welfare, and good life: Four exploratory studies. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), 11919.

Slutligen mäter vi deltagarnas bedömningar av tre viktiga livsområden: ekonomi, hälsa och socialt liv.

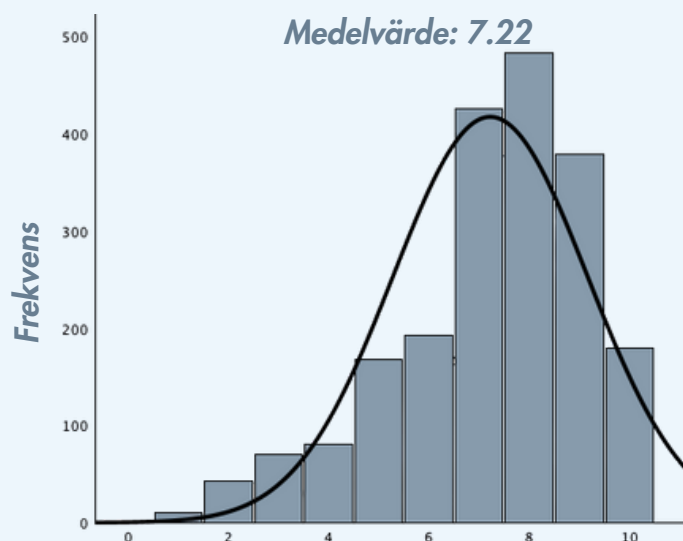
6

Hur är din hälsa på det stora hela?



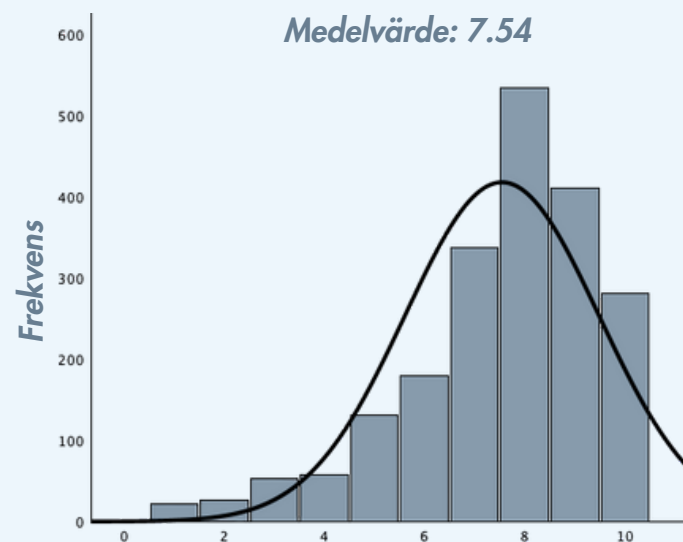
7

Hur är ditt sociala liv på det stora hela?



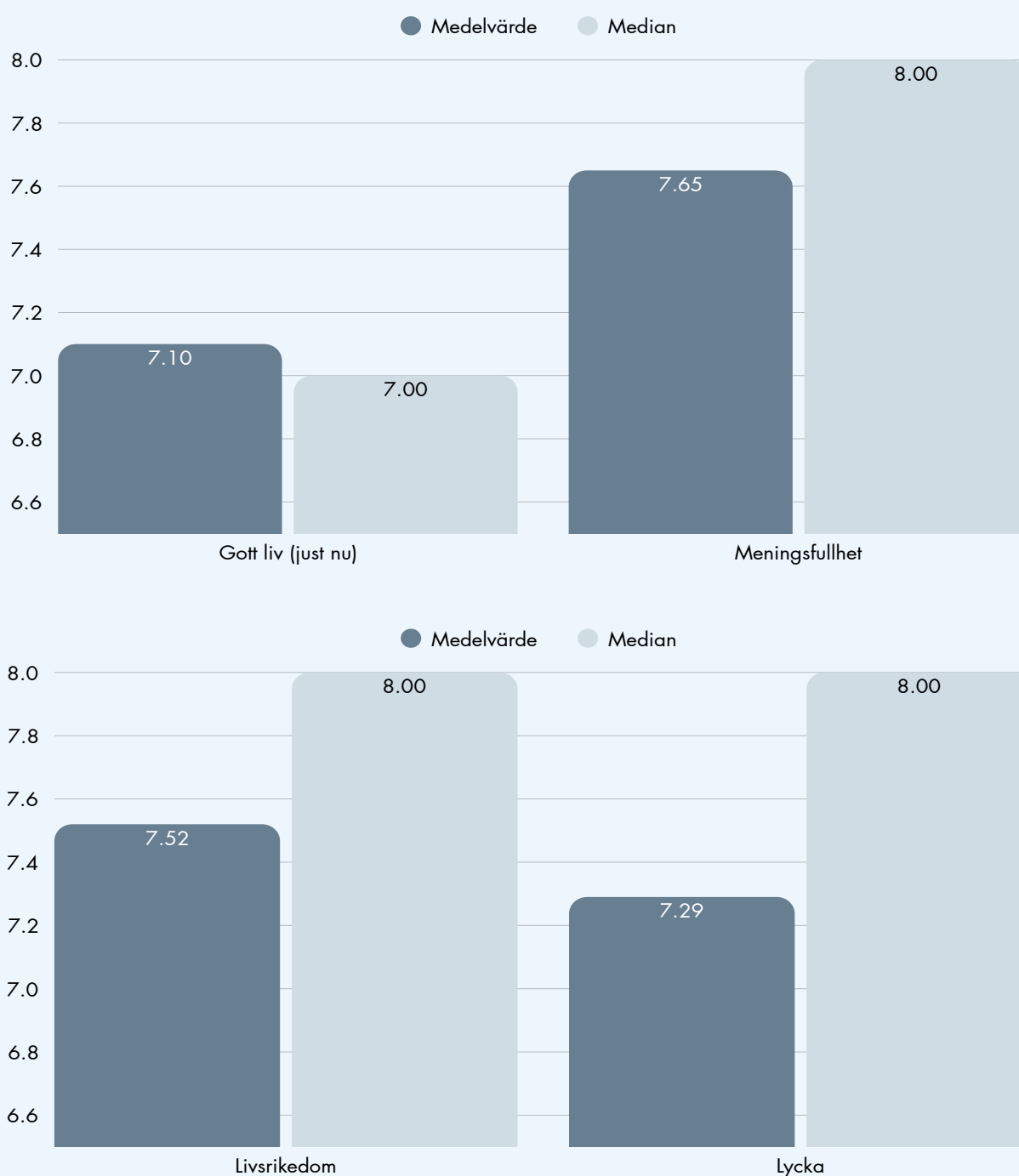
8

Hur är din ekonomi på det stora hela?



Vi kan se att deltagarna överlag placerar sig högt i livskvalitet och välmående.

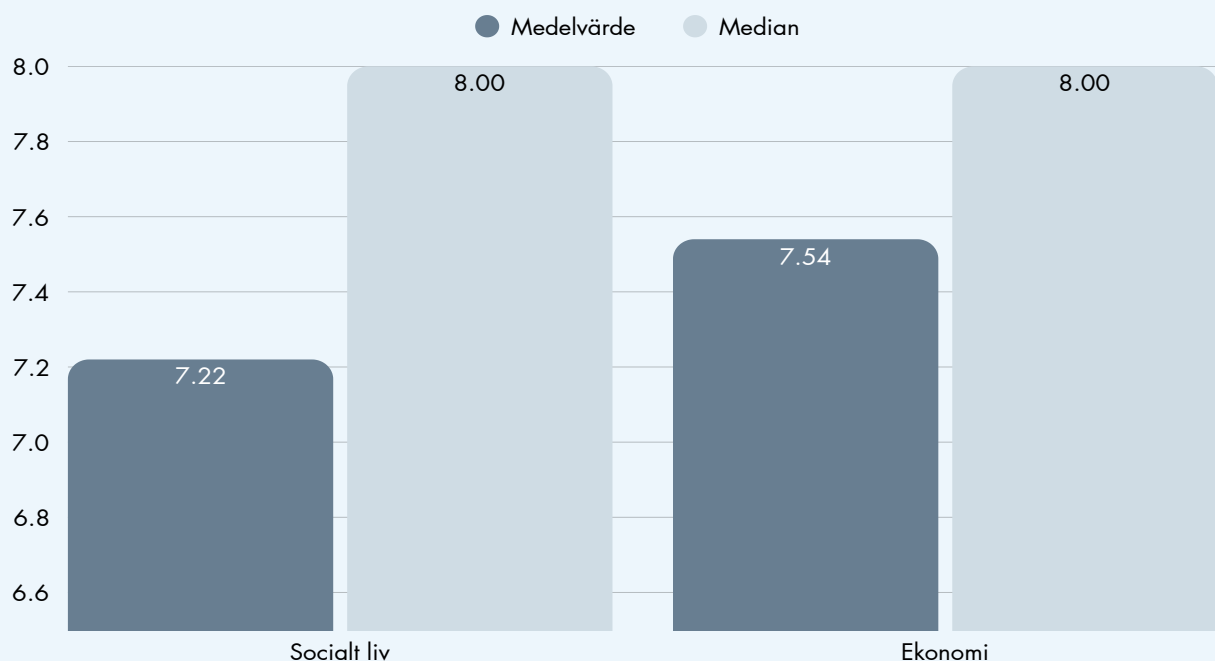
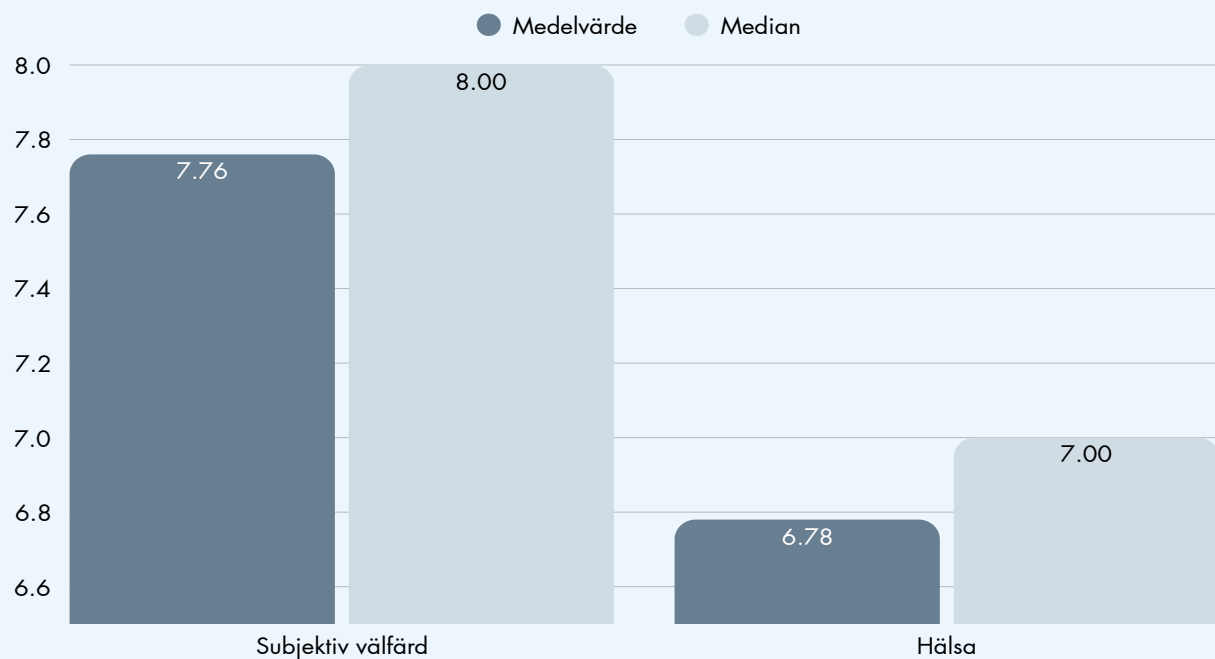
Det stämmer överens med forskning³ som visar att människor över 60 är de åldersgrupper som mår bäst i Sverige och dessutom placerar sig i toppskiktet i världen.



³ Bittár et al. (2025). Flourishing in Sweden: Great Overall – But Not for All. *International Journal of Wellbeing*, forthcoming.

Varför svenskar över 60 placerar sig så högt har tidigare forskning inte kunnat svara på, men vi kan här se att deltagarna placerar sig särskilt högt i välfärd och ekonomi, vilket rimmar väl med den ganska världsunika livssituationen efter 60 år i den svenska välfärdsmodellen.

Deltagarnas välfärd ($r = 0.60$ av 1) och ekonomi ($r = 0.46$ av 1) samvarierar också starkt med deras bedömning av hur gott liv de lever.



Vad påverkar hur gott livet känns?

När vi inkluderar alla svar i en stegvis regression som ska förklara deltagarnas bedömning av hur gott liv de lever, blir följande dimensioner signifikanta och har statistiskt bevisade effekter. Tillsammans förklarar de 70 procent av variationen i livskvalitet:

Lycka just nu – starkast samband ($\beta = 0.36$)

Meningsfullhet i livet ($\beta = 0.27$)

Subjektiv välfärd ($\beta = 0.12$)

Livsrikedom ($\beta = 0.16$)

$R^2 = 0,70$ ($F = 1153$)

A. Beroende variabel:

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

I en stegvis regression läggs en variabel till i taget utifrån storleken på dess bidrag till förklaringsgraden. Lycka visar sig ha den högsta förklaringsgraden, i tur och ordning följt av meningsfullhet, subjektiv välfärd och livsrikedom.

Vad förklarar välfärd?

I en stegvis regression blir följande dimensioner signifikanta och har statistiskt bevisade effekter. Tillsammans förklarar de 68 procent variationen i upplevs välfärd:

Ekonomi – starkast samband ($\beta = 0.62$)

Socialt liv ($\beta = 0.19$)

Hälsa ($\beta = 0.17$)

$R^2 = 0,68$ ($F = 1454$)

A. Beroende variabel:

Hur skulle du betygsätta din egen välfärd?

Ekonomi visar sig ha den högsta förklaringsgraden, i tur och ordning följt av socialt liv, subjektiv välfärd och hälsa.

Hur ser livet och välmåendet ut i Sverige?

Skillnaderna är små i medelvärden, men överlag framträder ett mönster där välmåendet är högst i norra Sverige och den subjektiva välfärden är högst i södra Sverige

När vi jämför riksområden får vi följande topplistor:

Gott liv

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

1. Övre Norrland (7.30)
2. Mellersta Norrland (7.21)
3. Sydsverige (7.20)
4. Norra Mellansverige (7.12)
5. Västsverige (7.09)

Lycka

Hur lycklig är du just nu?

1. Mellersta Norrland (7.48)
2. Övre Norrland (7.44)
3. Sydsverige (7.35)
4. Stockholm (7.33)
5. Norra Mellansverige (7.31)

Subjektiv välfärd

Hur skulle du betygsätta din egen välfärd?

1. Sydsverige (7.89)
2. Norra Mellansverige (7.83)
3. Västsverige (7.78)
4. Stockholm (7.77)
5. Östra Mellansverige (7.71)

Meningsfullhet

1. Övre Norrland (7.84)
2. Västsverige (7.73)
3. Sydsverige (7.67)

Livsrikedom

1. Övre Norrland (7.66)
2. Sydsverige (7.62)
3. Stockholm (7.57)

Ekonomi

1. Sydsverige (7.69)
2. Stockholm (7.66)
3. Västsverige (7.54)

Socialt liv

1. Sydsverige (6.96)
2. Stockholm (6.89)
3. Norra Mellansverige (6.85)

Hälsa

1. Sydsverige (6.96)
2. Stockholm (6.89)
3. Norra Mellansverige (6.85)



När vi jämför län får vi följande topplistor:

Gott liv

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

1. **Gotlands län (7.83)**
2. Värmlands län (7.38)
3. Hallands län (7.34)
4. Västerbottens län (7.32)
5. Norrbottens län (7.29)

Lycka

Hur lycklig är du just nu?

1. **Gotlands län (7.67)**
2. Värmlands län (7.49)
3. Västmalands län (7.49)
4. Jämtlands län (7.48)
5. Norrbottens län (7.48)

Subjektiv välfärd

Hur skulle du betygsätta din egen välfärd?

1. **Gotlands län (8.67)**
2. Värmlands län (8.38)
3. Västerbottens län (8.26)
4. Södermalands län (8.00)
5. Skåne län (7.90)

Meningsfullhet

1. **Hallands län (8.02)**
2. Västerbottens län (8.00)
3. Gotlands län (8.00)

Livsrikedom

1. **Hallands län (7.81)**
2. Västerbottens län (7.76)
3. Gotlands län (7.72)

Ekonomi

1. **Gotlands län (8.56)**
2. Värmlands län (8.04)
3. Västerbottens län (7.95)

Socialt liv

1. **Kalmar län (7.51)**
2. Skåne län (7.46)
3. Västerbottens län (7.34)

Hälsa

1. **Västernorrlands län (7.03)**
2. Skåne län (6.98)
3. Värmlands län (6.94)

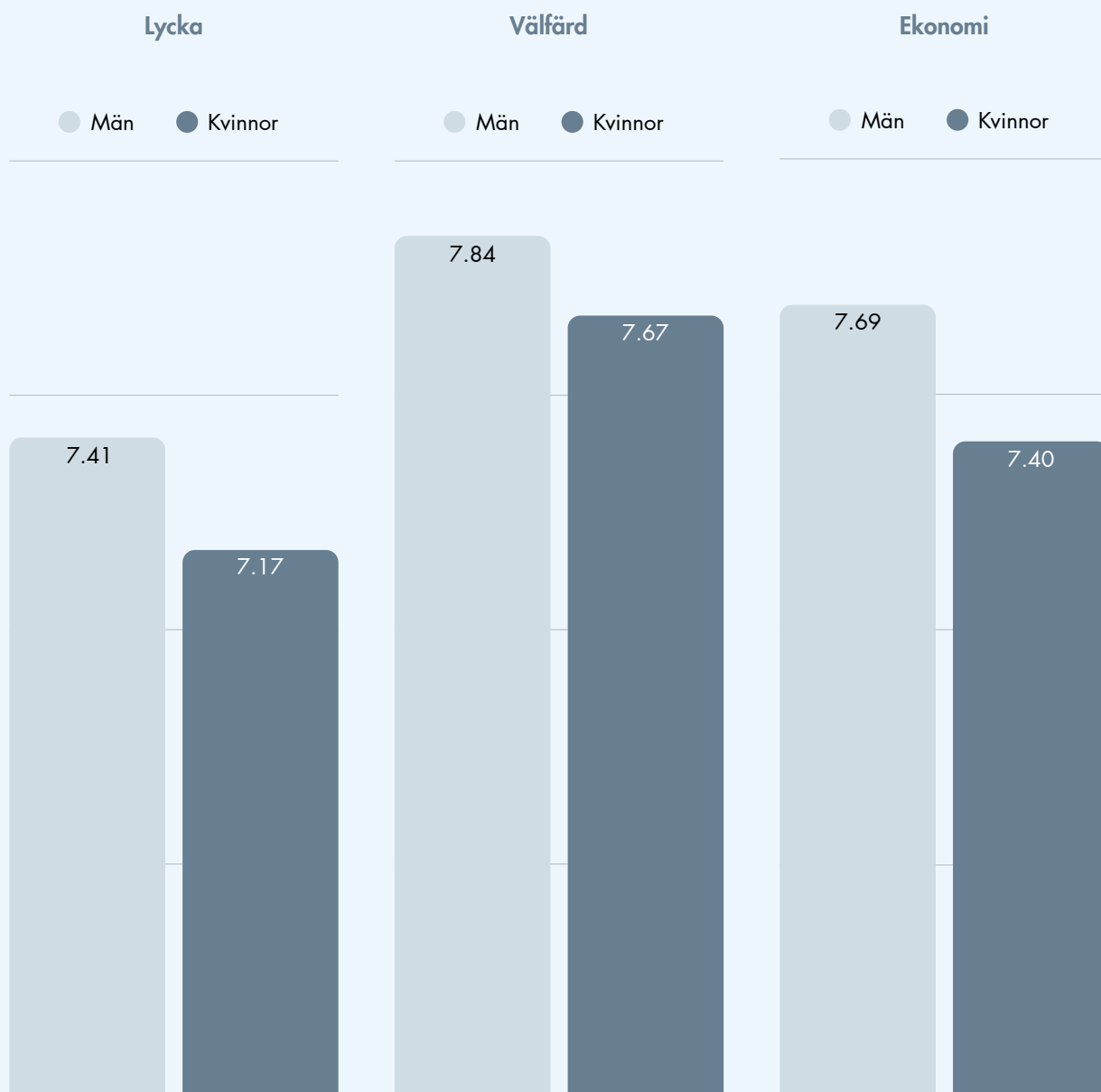


Hallands län ligger högst i Sverige i meningsfullhet (8,02) och livsrikedom (7,81). Gotland ligger högst i ekonomi (8.56), Kalmar i socialt liv (7.51) och Västernorrland i hälsa (7,03).

Skillnader mellan män och kvinnor i Sverige

Män ligger lite högre i livskvalitet och mående än kvinnor i alla svar utom för socialt liv. Störst är skillnaderna i lycka (män 7,41 vs kvinnor 7,17), subjektiv välfärd (män 7,84 vs kvinnor 7,67) och ekonomi (män 7,69 vs kvinnor 7,40).

I stegvisa regressioner värderar män livsriktighet relativt högre för ett gott liv, medan kvinnor värderar lycka relativt högre.



Lyckan stiger med åldern

Paneldeltagarnas bedömningar av hur gott liv de lever har inget tydligt samband med ålder. Däremot sticker en dimension ut: lycka.

Lyckan stiger i ett S-format samband med ålder. Vid 60 år är genomsnittet 6.93, vid 70 år har det stigit till 7.46. Det ligger kvar på ungefär samma nivå till 80 år. Sen stiger det upp till 88 år (8.00) för att sen plana ut igen.

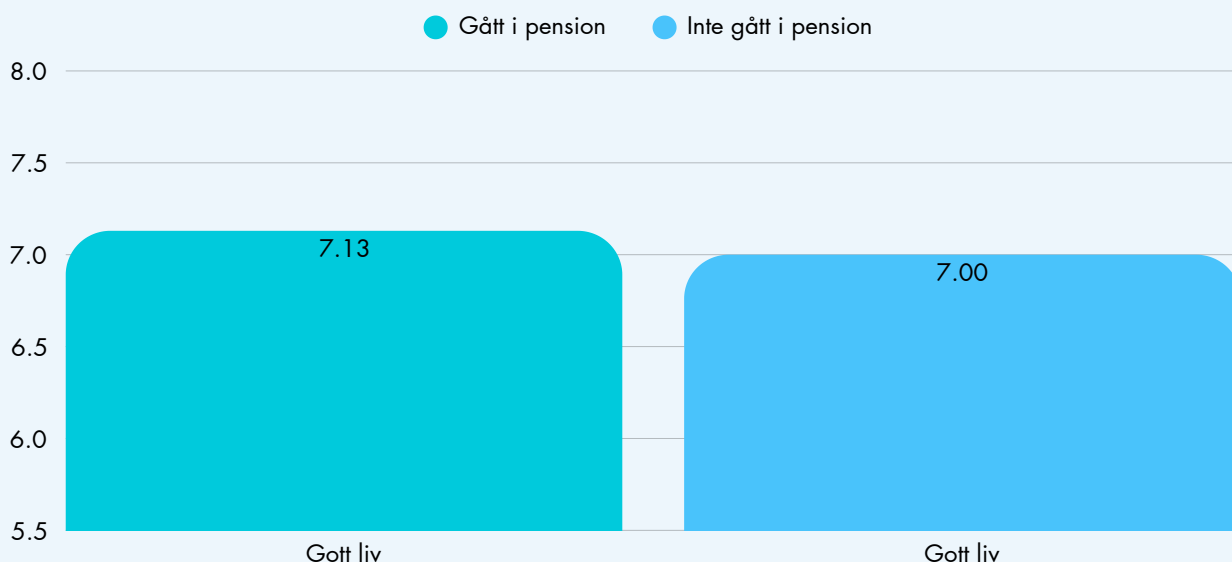


Livet efter pensionen

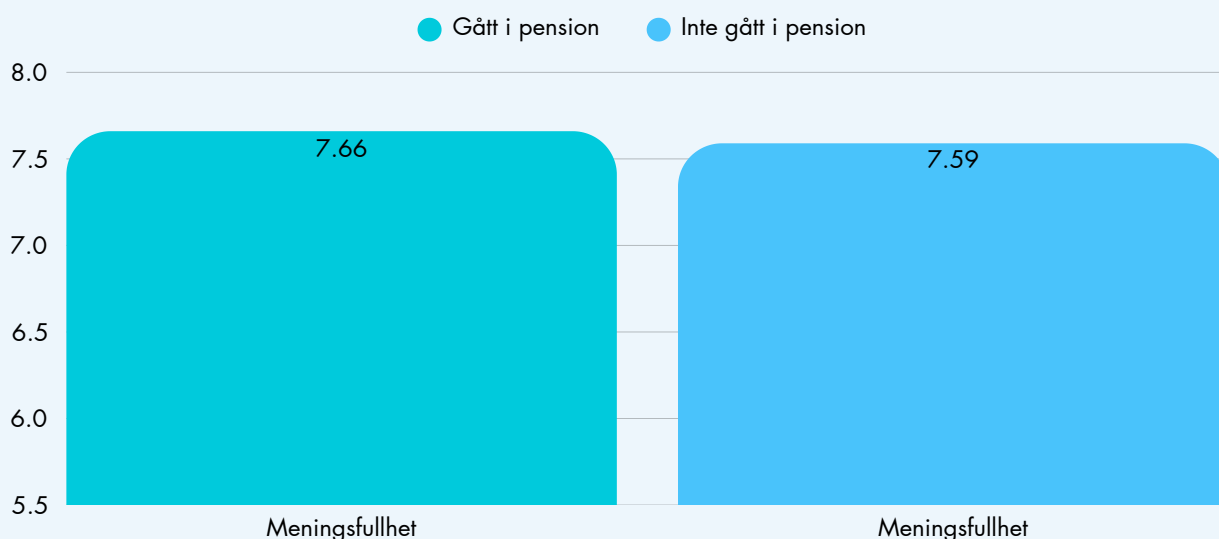
Pension är ett steg i livscykeln som kan innebära stora livsförändringar.

När vi jämför svaren mellan paneldeltagarna kan vi se att de som gått i pension gör en aning högre bedömningar av hur gott liv de lever (marginellt statistisk signifikans), medan de tydligt och signifikant rapporterar högre lycka och subjektiv välfärd. Det är inga skillnader mellan kvinnor och män.

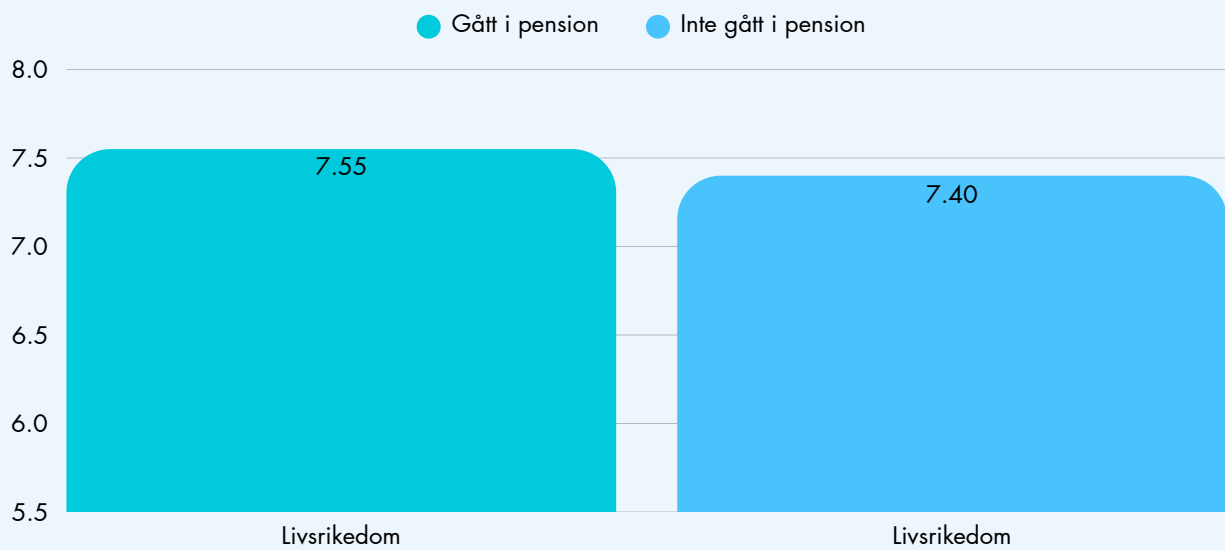
Gott liv och pension



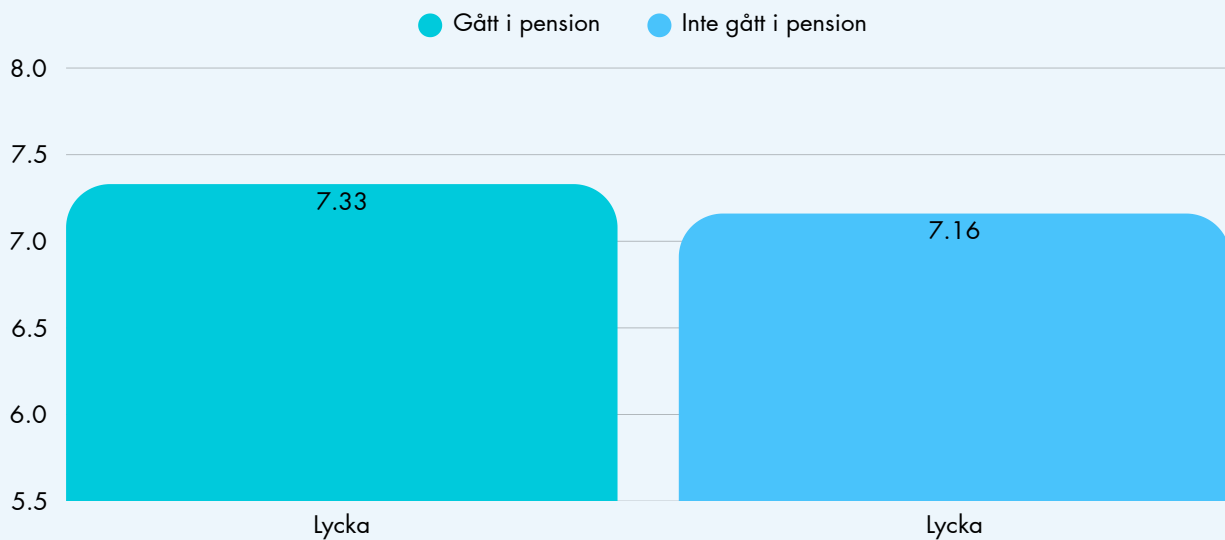
Meningsfullhet och pension



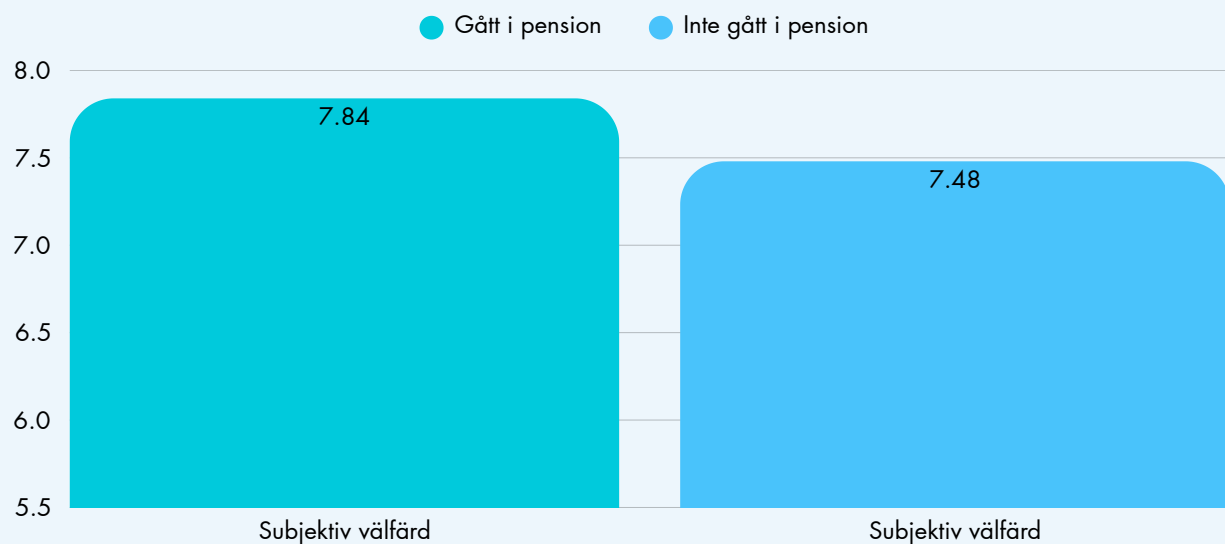
Livsrikedom och pension



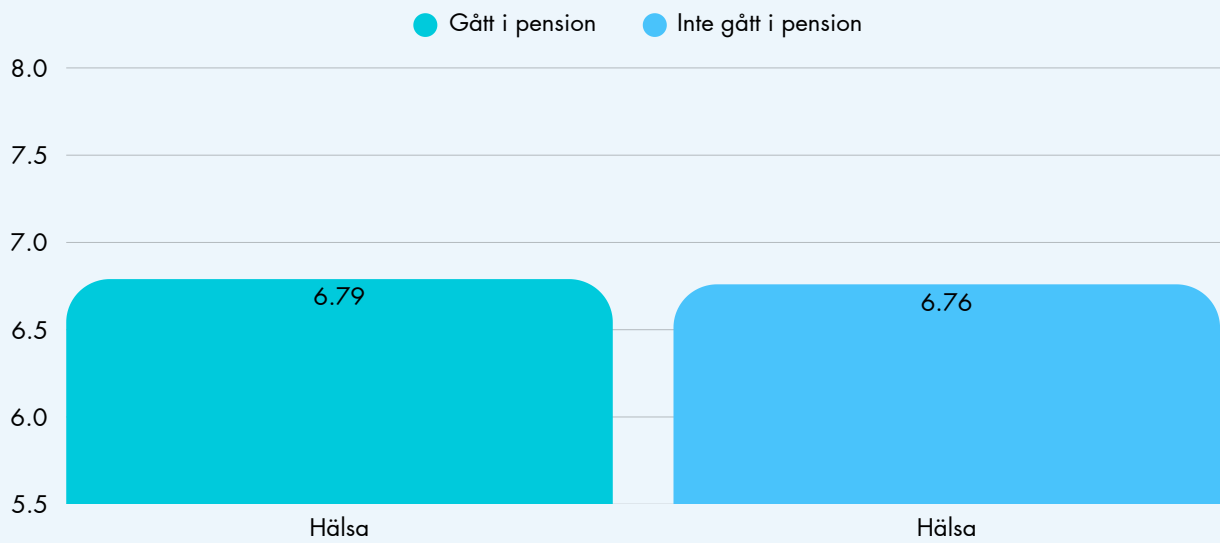
Lycka och pension



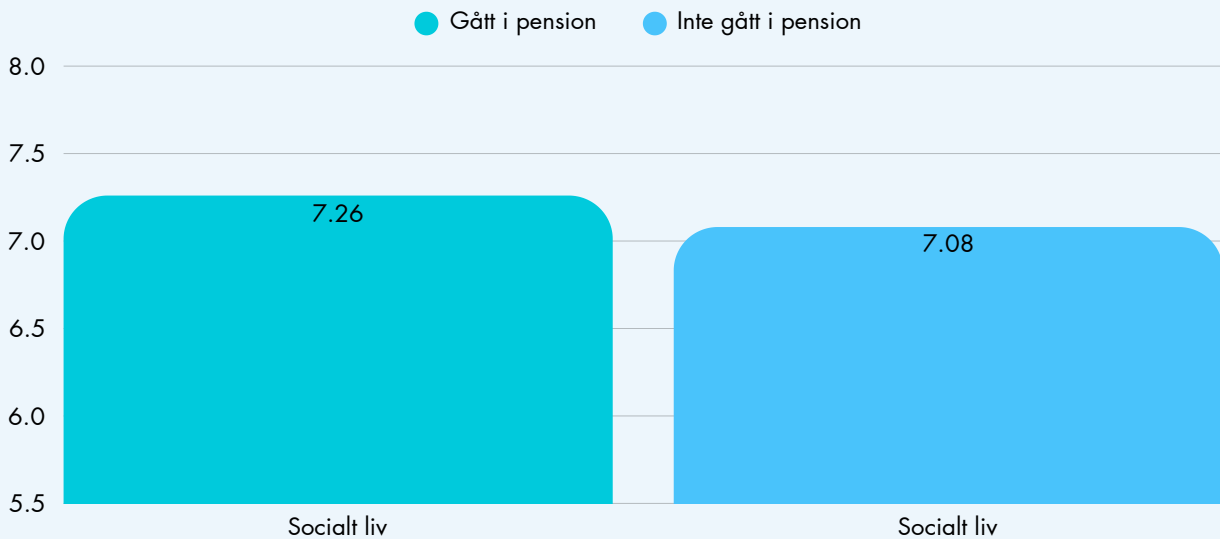
Subjektiv välfärd och pension



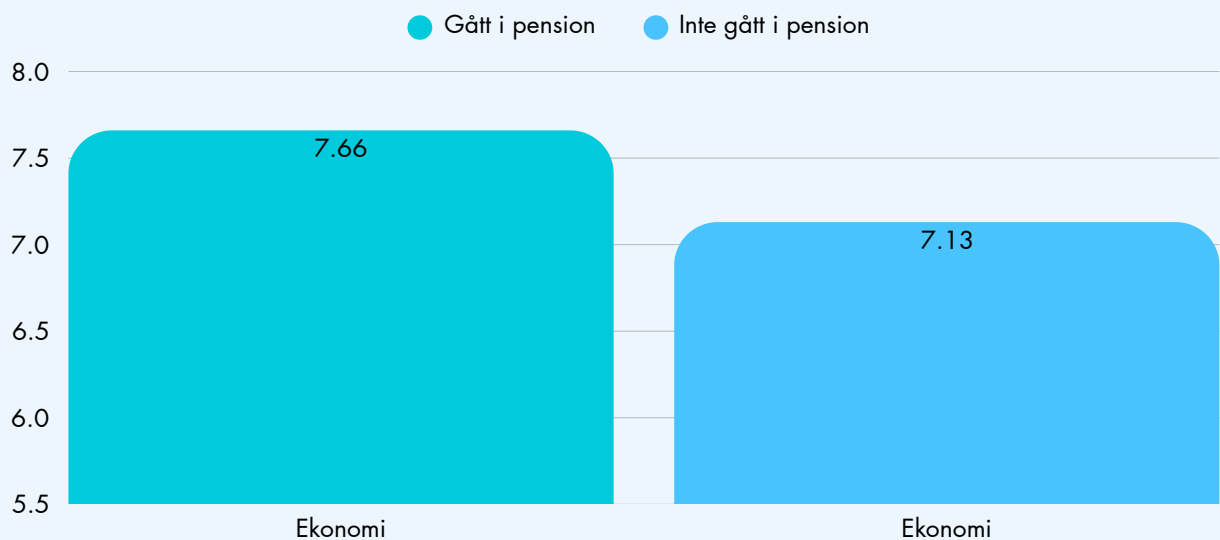
Hälsa och pension



Socialt liv och pension



Ekonomi och pension

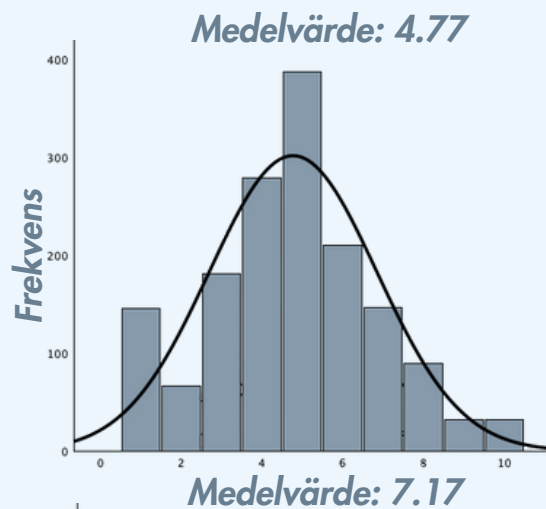


Den ökade subjektiva välfärden skulle kunna förklaras med att de också ger bättre betyg till socialt liv och en bättre ekonomi.

Vi ställde direkta frågor om hur deras sociala liv, ekonomi och tid förändrats sen pensionen. Medan ekonomin upplevs vara genomsnittligt marginellt sämre, har både det sociala livet och tiden tydligt förbättrats.

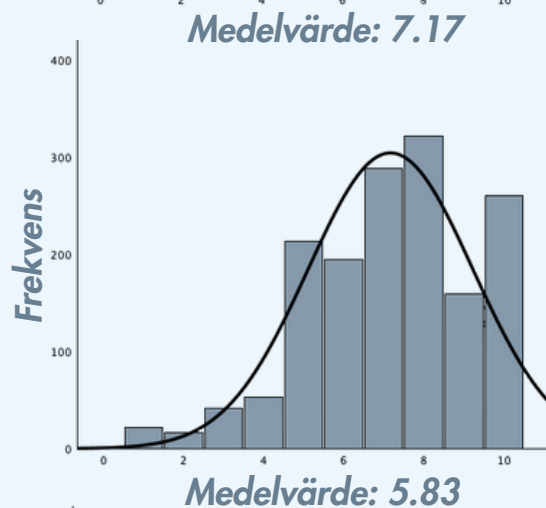
1

Hur har din ekonomi förändrats sen dess?



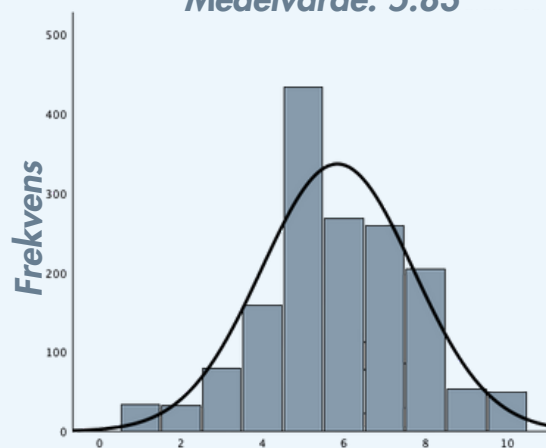
2

Hur har din tid förändrats sen dess?



3

Hur har ditt sociala liv förändrats sen dess?



Hur mycket pengar är lagom?

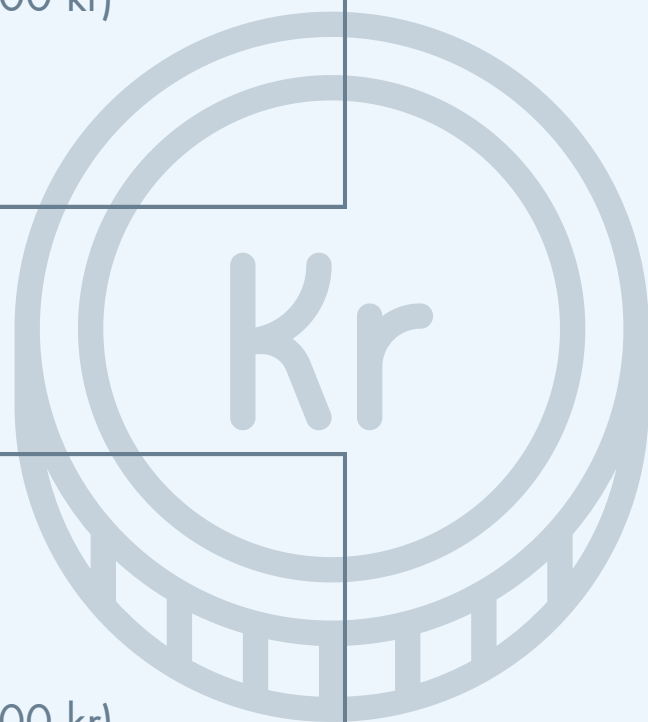
Vi ställde frågan, "om du fick välja din egen månadsinkomst, vad tycker du vore lagom?"

Vanligaste svaret bland de som inte har gått i pension:

50 000 kr
(medelvärde: 51 500 kr)

Vanligaste svaret bland de som har pension:

30 000 kr
(medelvärde: 43 500 kr)



Betydelsen av sysselsättning

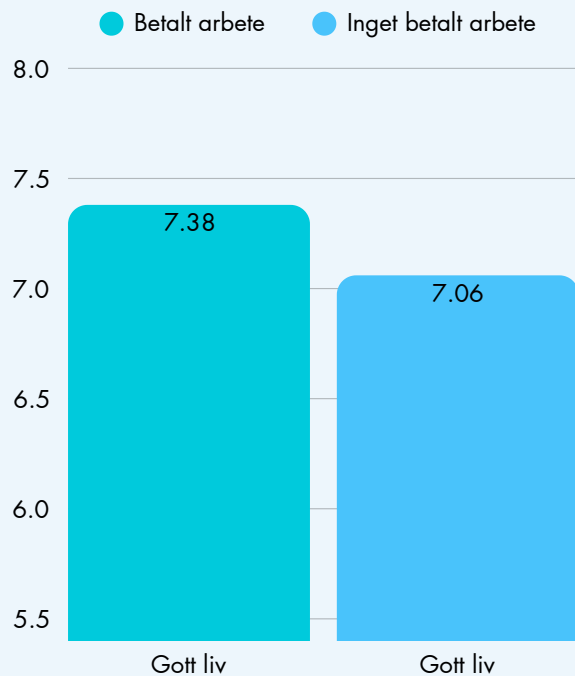
Vi frågade deltagarna om deras sysselsättning i form av betalt arbete, ideellt arbete och hobby.

Att ha ett betalt arbete har större betydelse före pension, men har genomgående statistiskt signifikanta positiva effekter på livskvaliteten och måendet även efter pension.

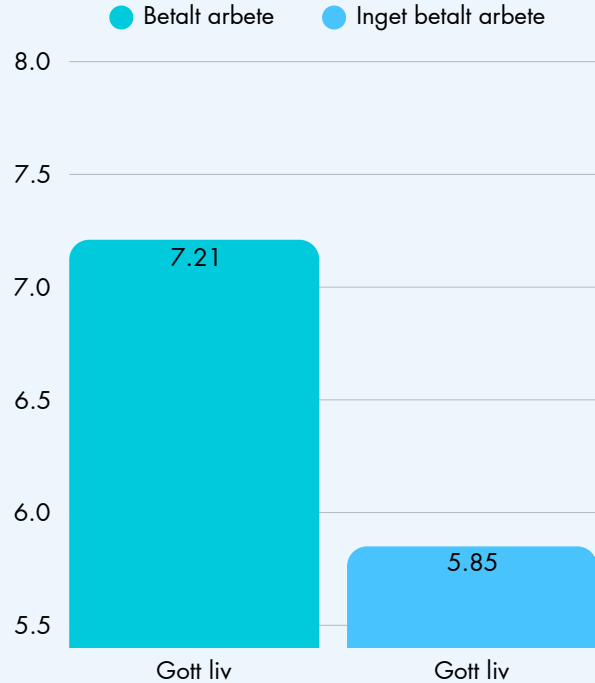


Betalt arbete och gott liv

Gått i pension

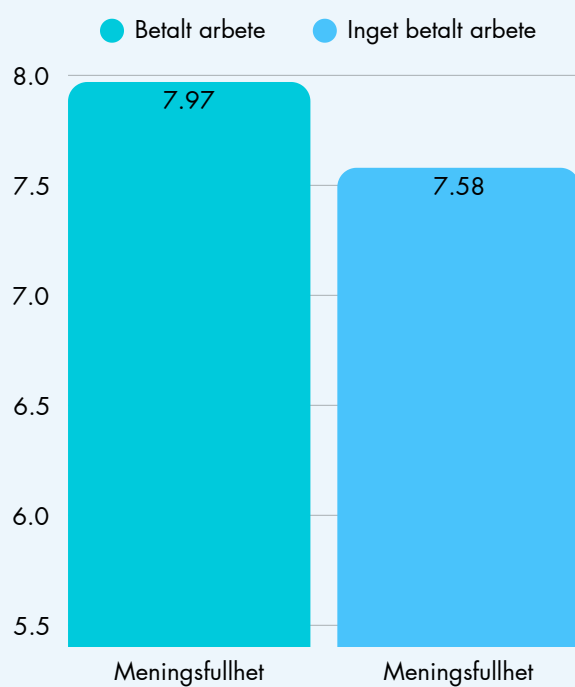


Inte gått i pension

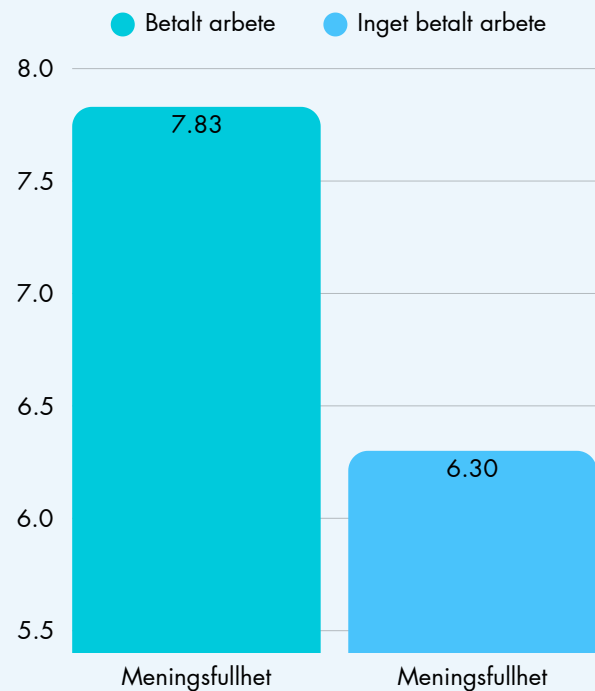


Betalt arbete och meningsfullhet

Gått i pension

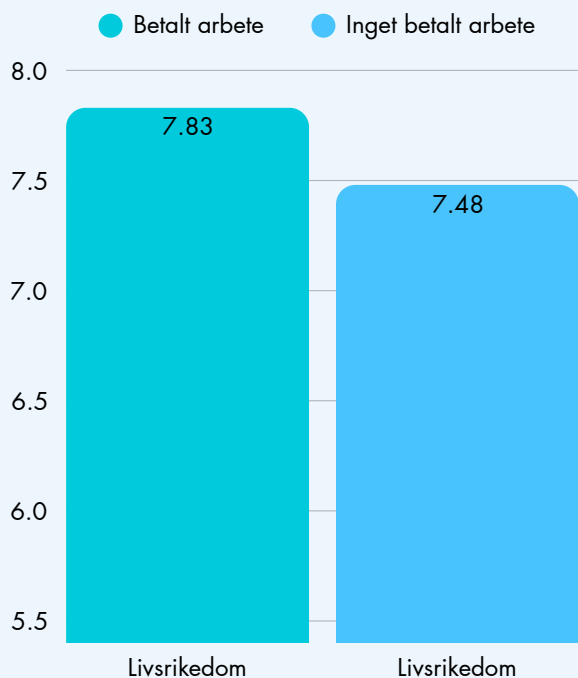


Inte gått i pension

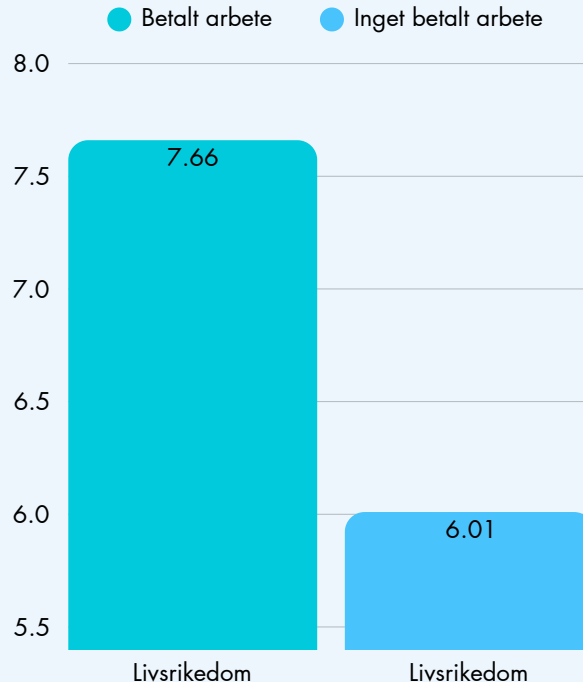


Betalt arbete och livsrikedom

Gått i pension

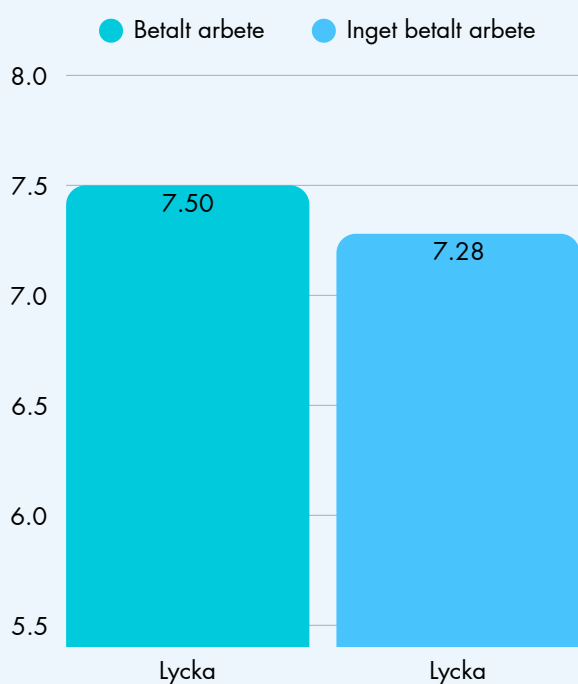


Inte gått i pension

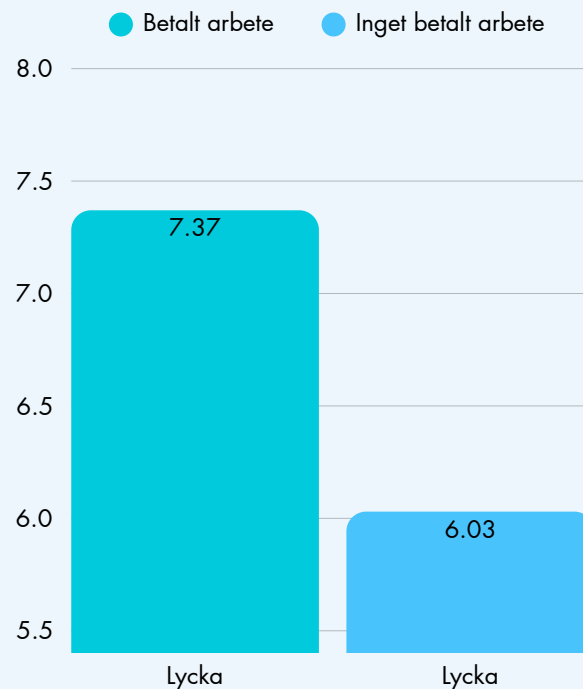


Betalt arbete och lycka

Gått i pension

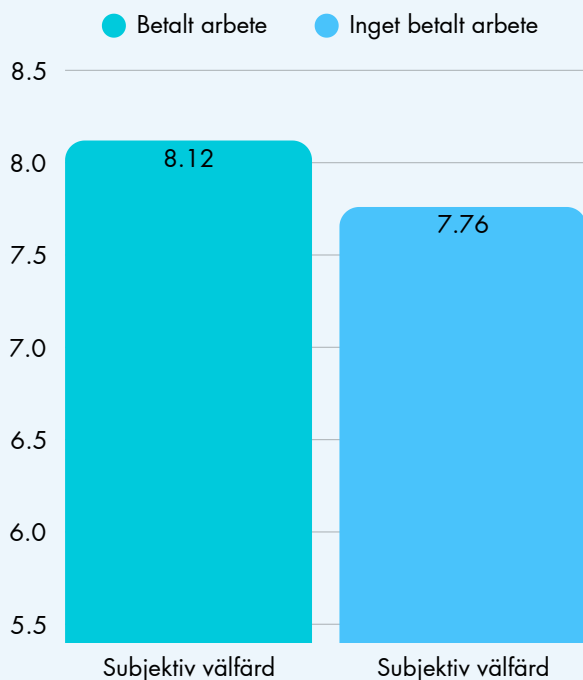


Inte gått i pension

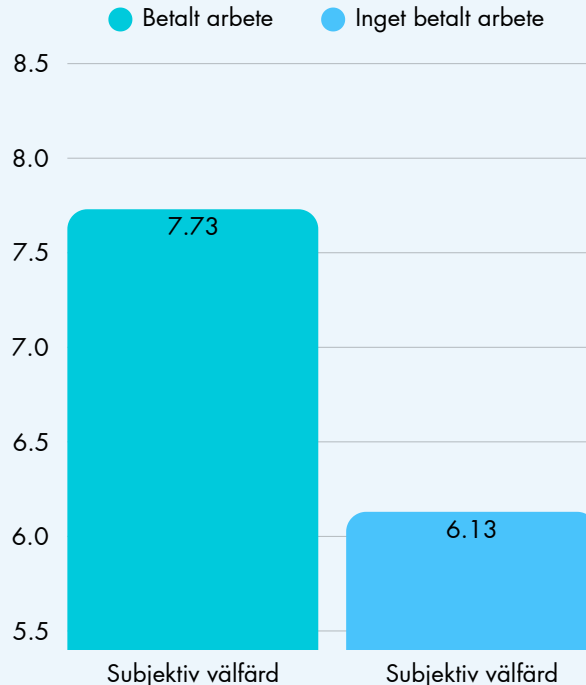


Betalt arbete och subjektiv välfärd

Gått i pension

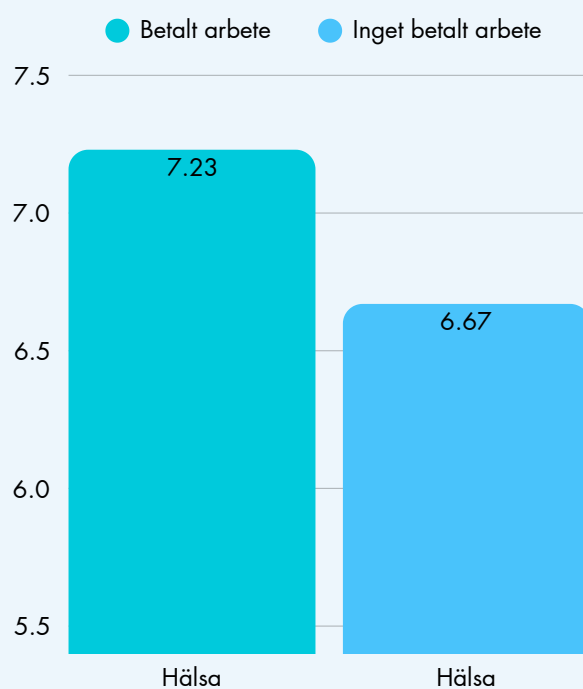


Inte gått i pension

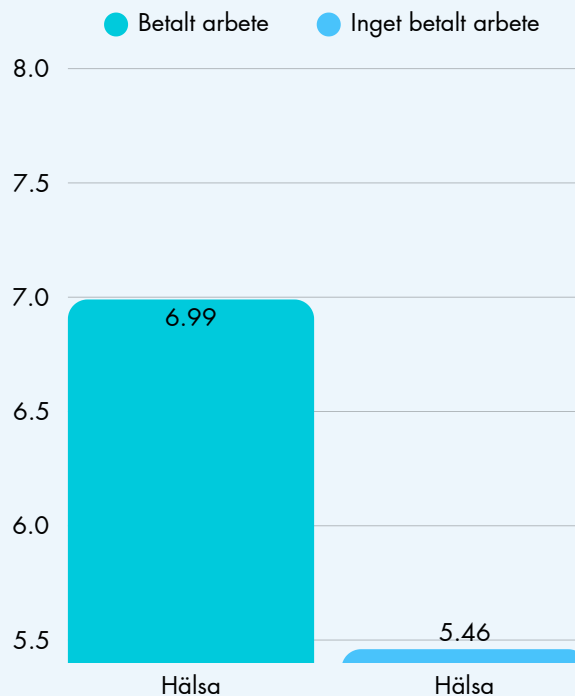


Betalt arbete och hälsa

Gått i pension

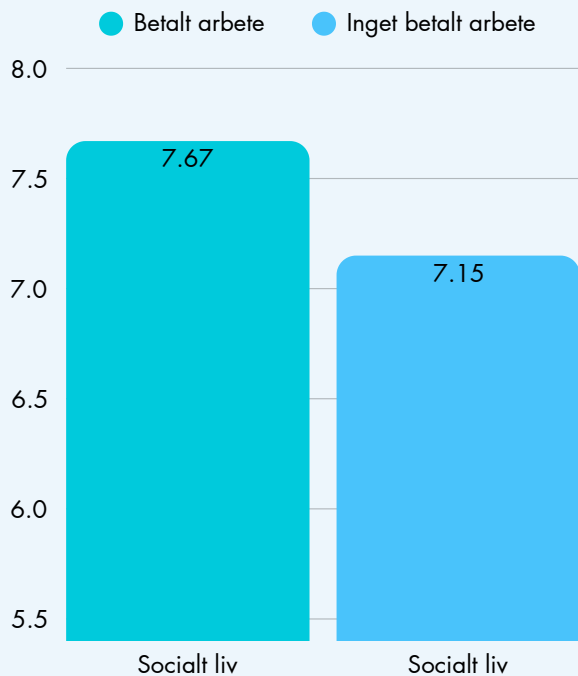


Inte gått i pension

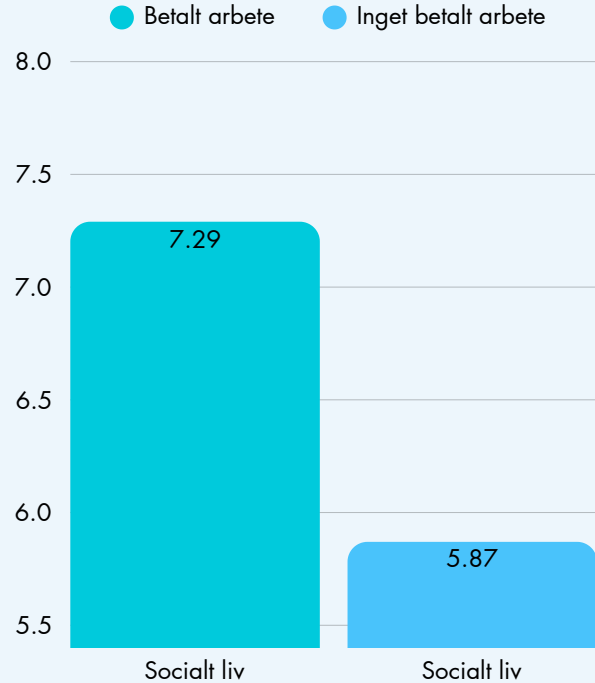


Betalt arbete och socialt liv

Gått i pension

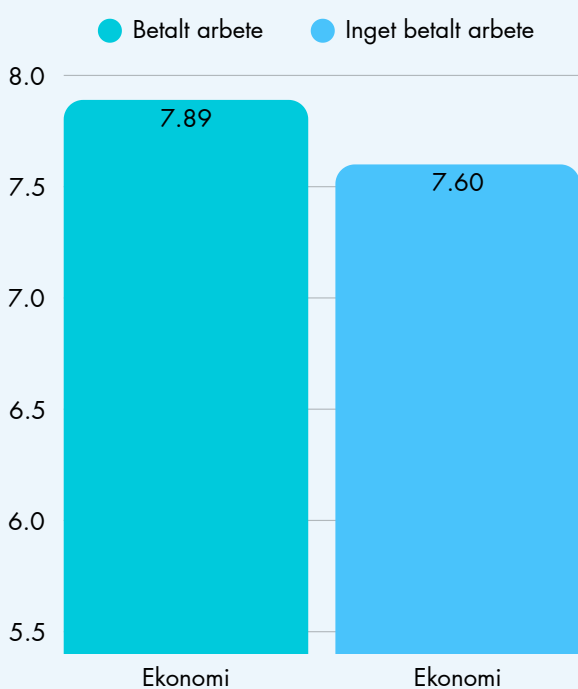


Inte gått i pension

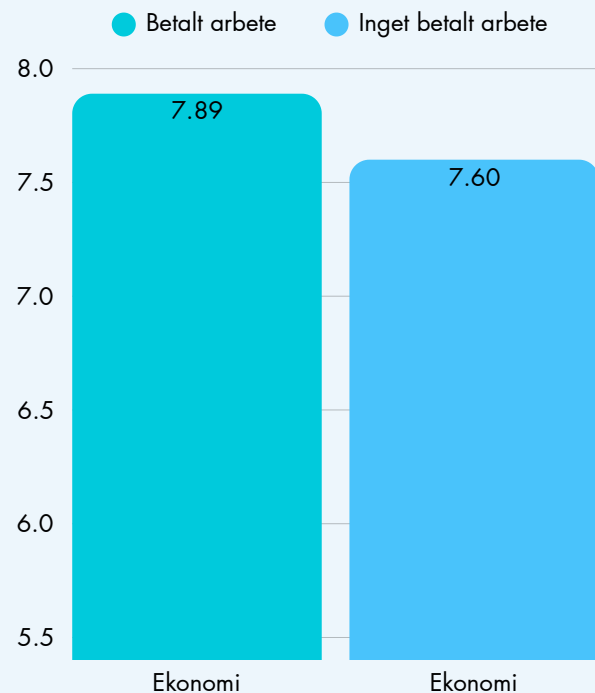


Betalt arbete och ekonomi

Gått i pension



Inte gått i pension



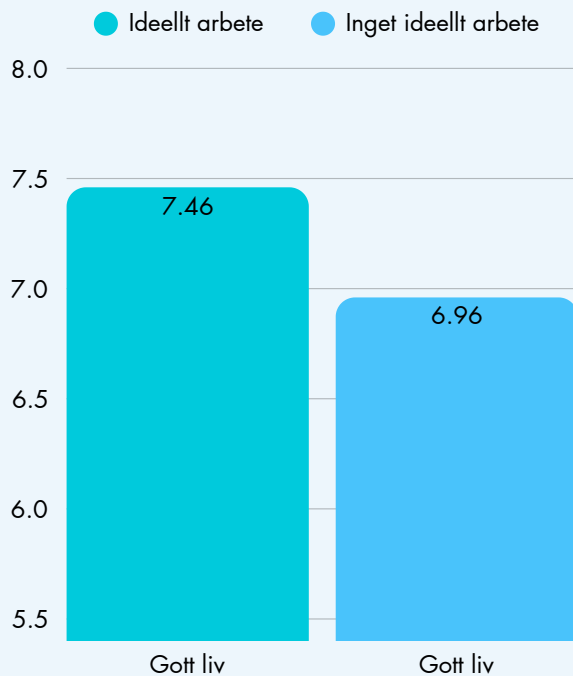
Ideellt arbete

Att ha ideellt arbete har genomgående positiva effekter på livskvalitet och mående både före och efter pension, men är särskilt betydelsefullt (statistiskt signifikant större positiva effekter) efter pensionen.

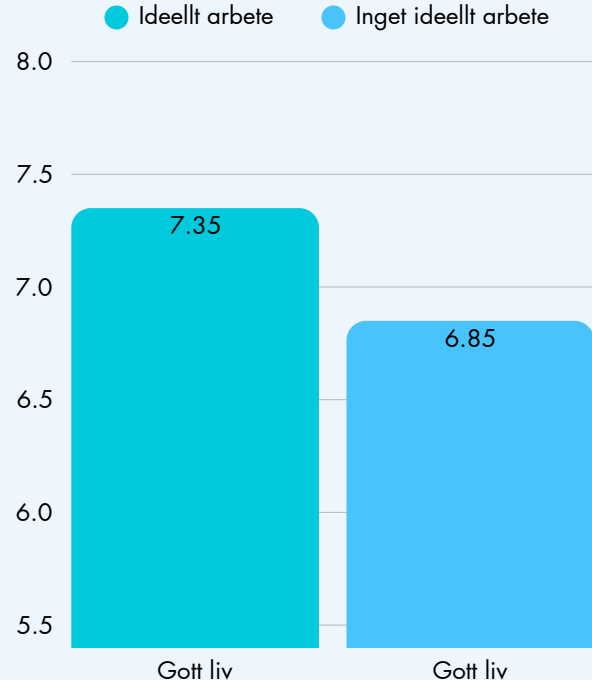


Ideellt arbete och gott liv

Gått i pension

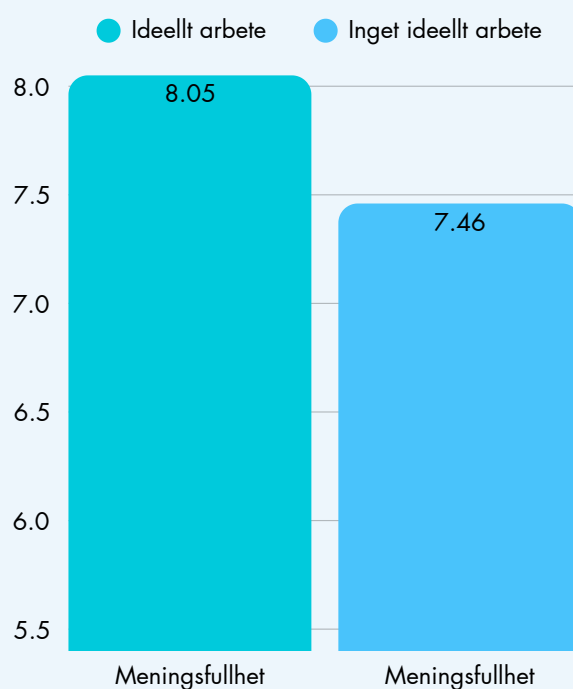


Inte gått i pension

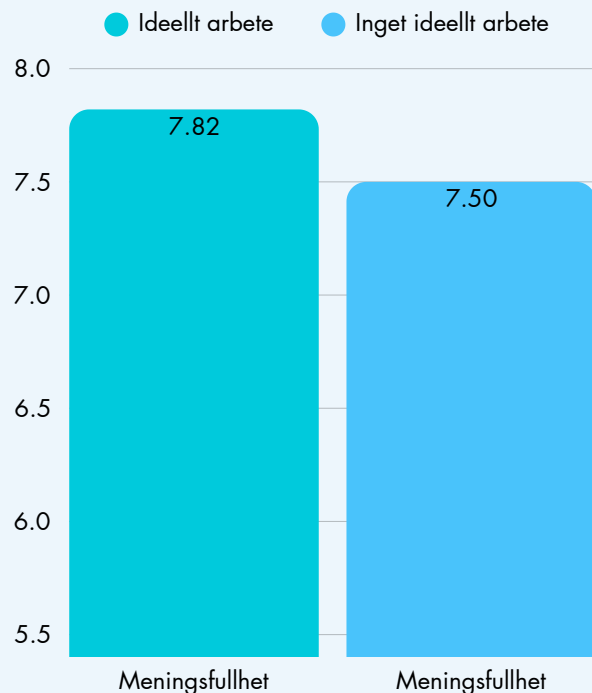


Ideellt arbete och meningsfullhet

Gått i pension

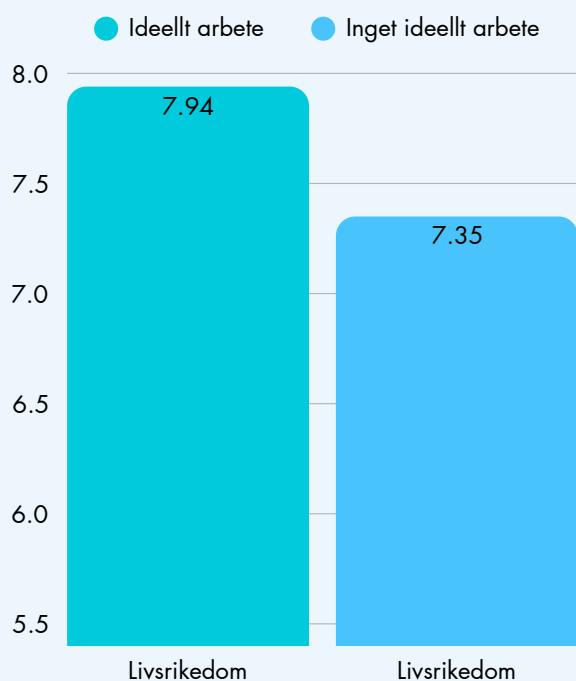


Inte gått i pension

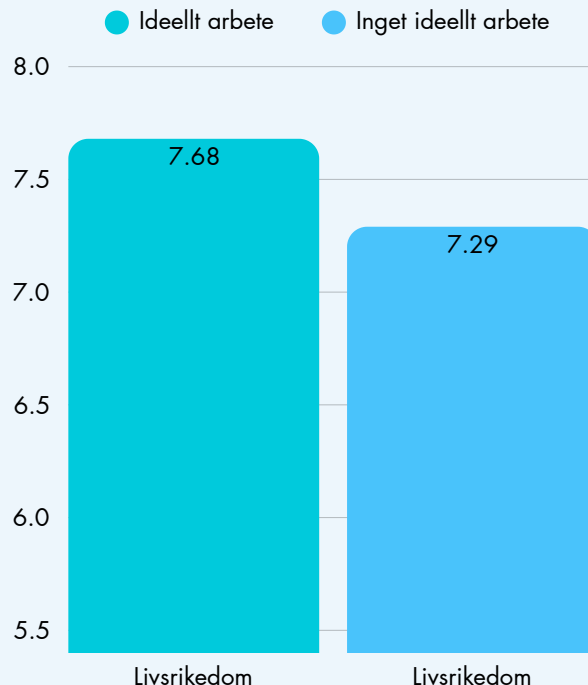


Ideellt arbete och livsrikedom

Gått i pension

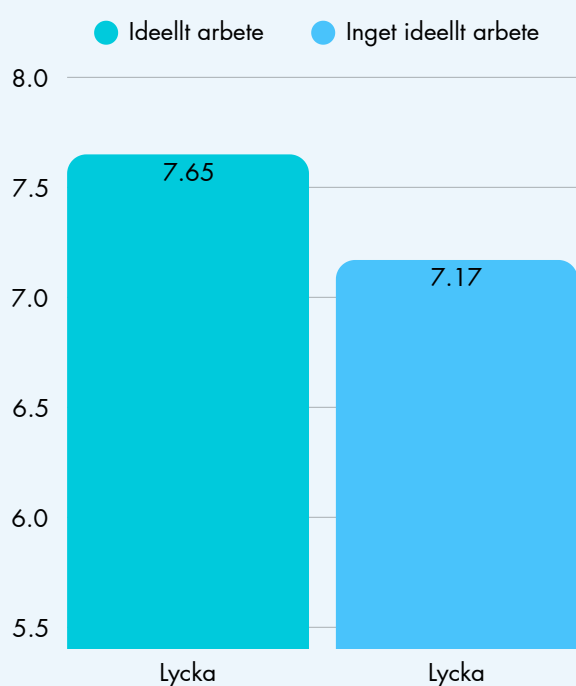


Inte gått i pension

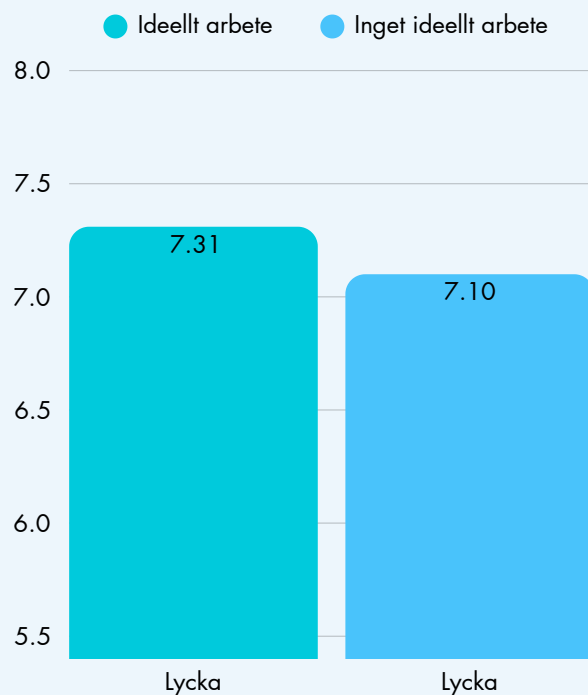


Ideellt arbete och lycka

Gått i pension

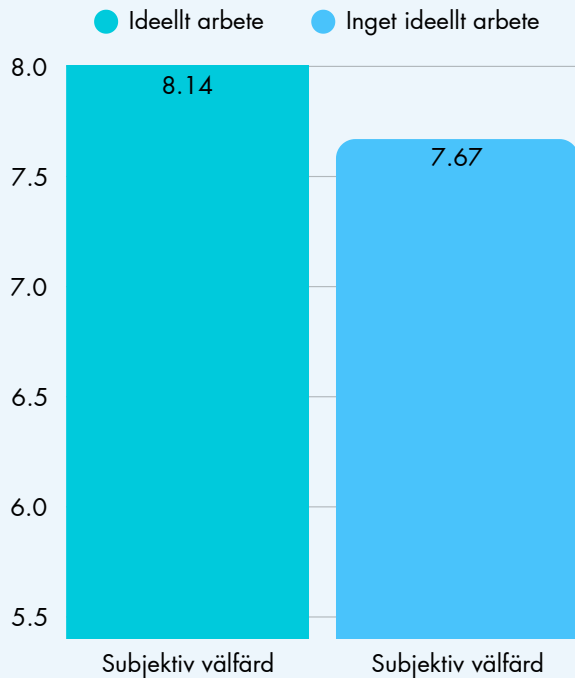


Inte gått i pension

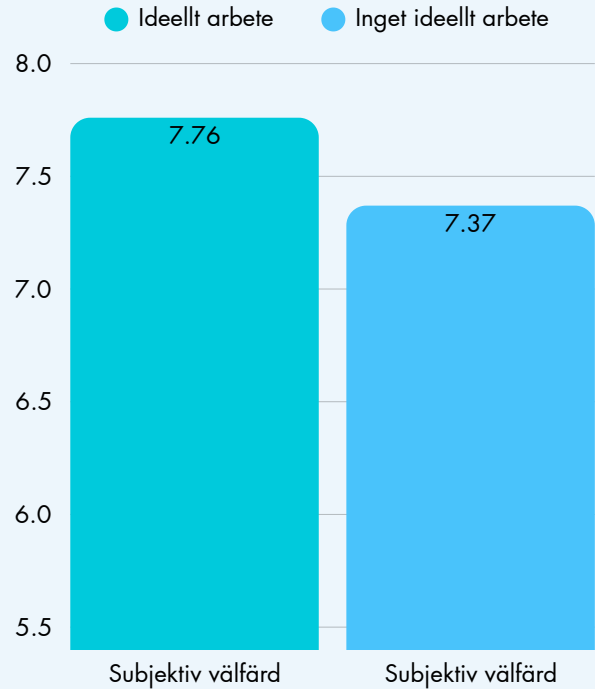


Ideellt arbete och subjektiv välfärd

Gått i pension

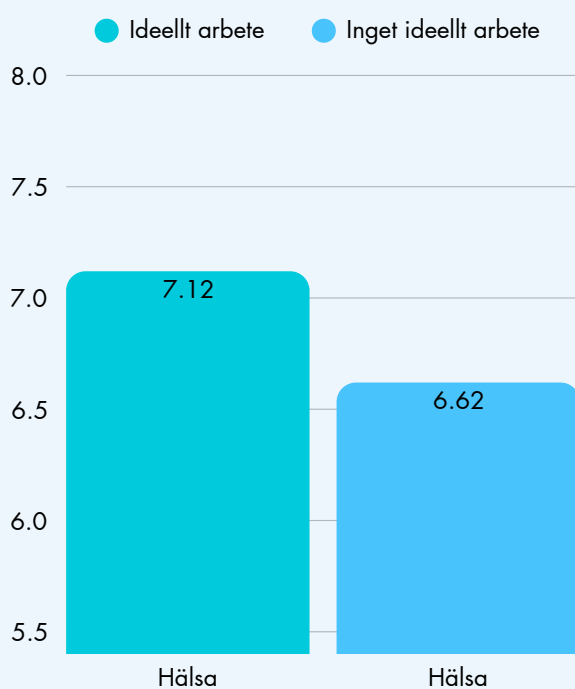


Inte gått i pension

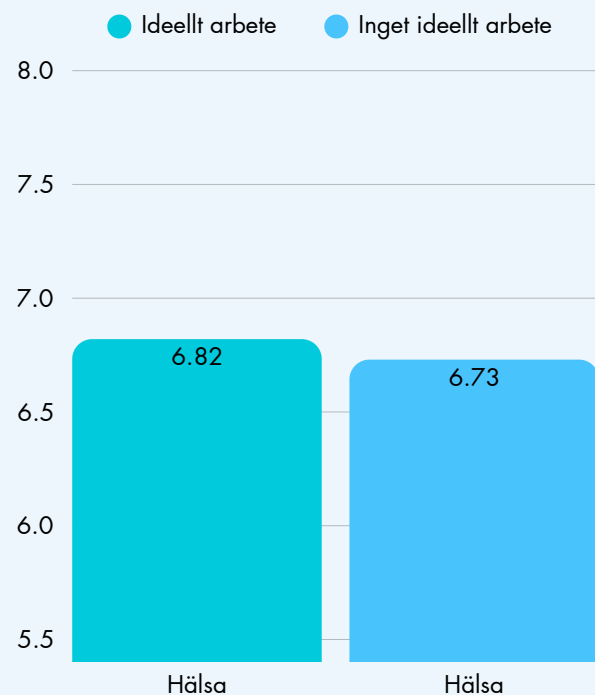


Ideellt arbete och hälsa

Gått i pension

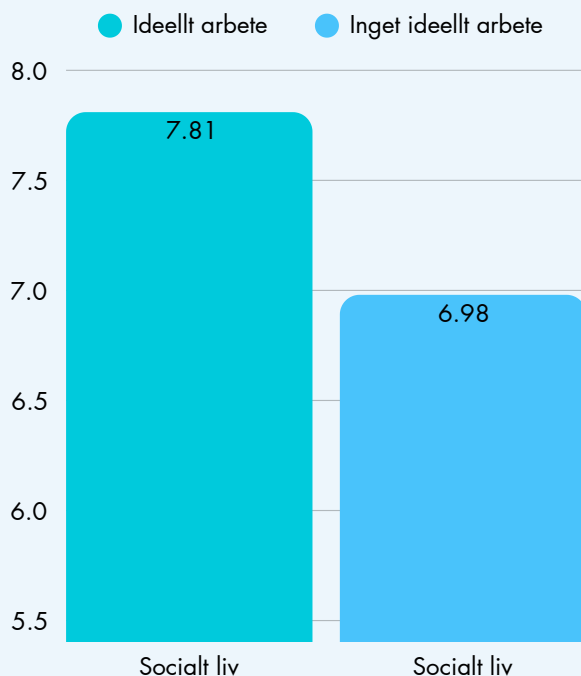


Inte gått i pension

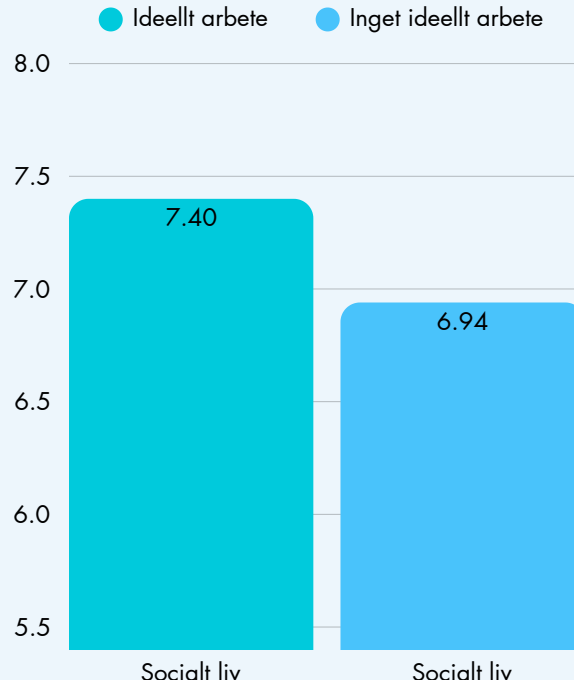


Ideellt arbete och socialt liv

Gått i pension

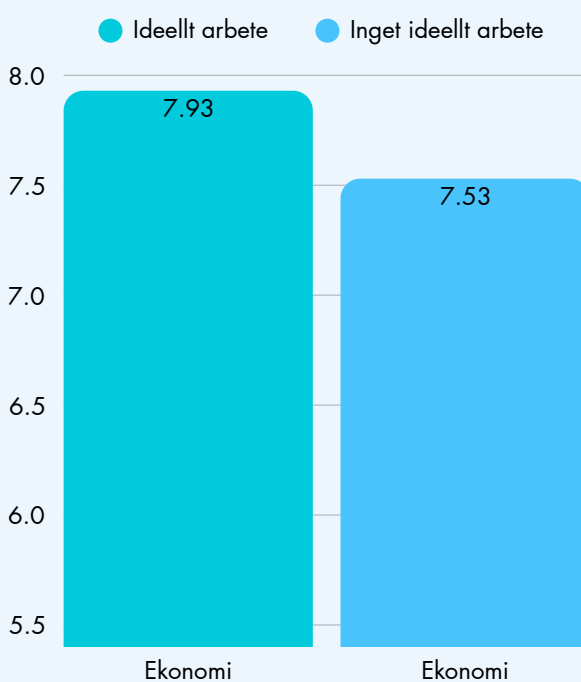


Inte gått i pension

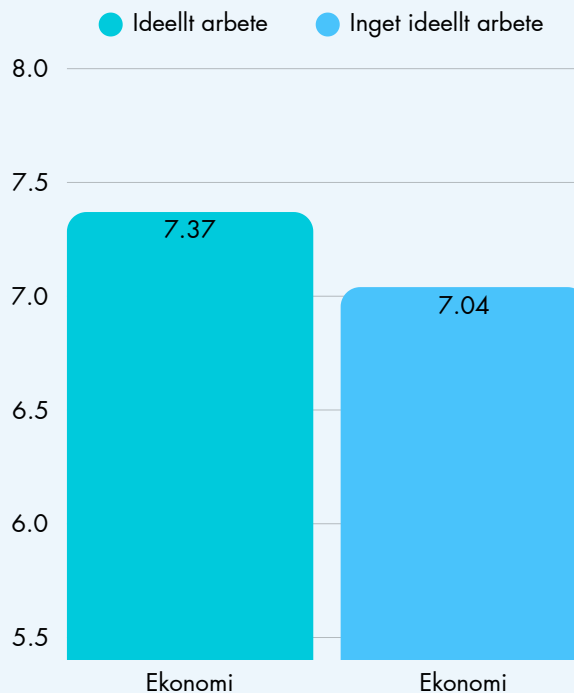


Ideellt arbete och ekonomi

Gått i pension

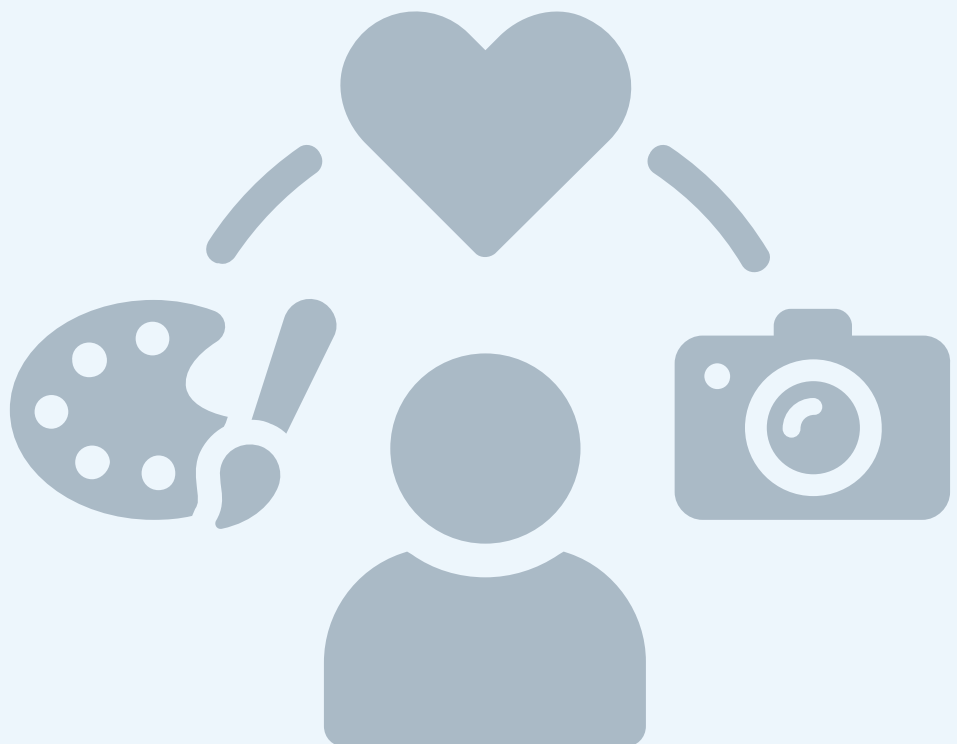


Inte gått i pension



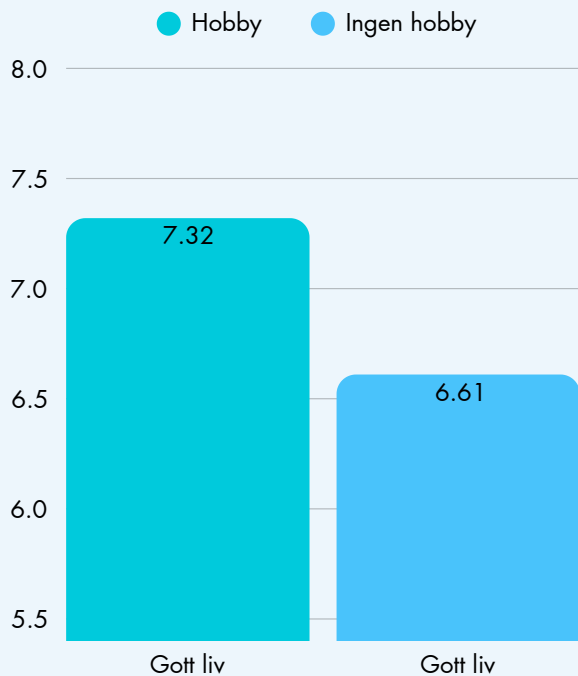
Hobbies

Att ha en hobby ger lika positiva effekter på livskvaliteten och måendet (inga statistiskt signifikanta skillnader) före och efter pension.

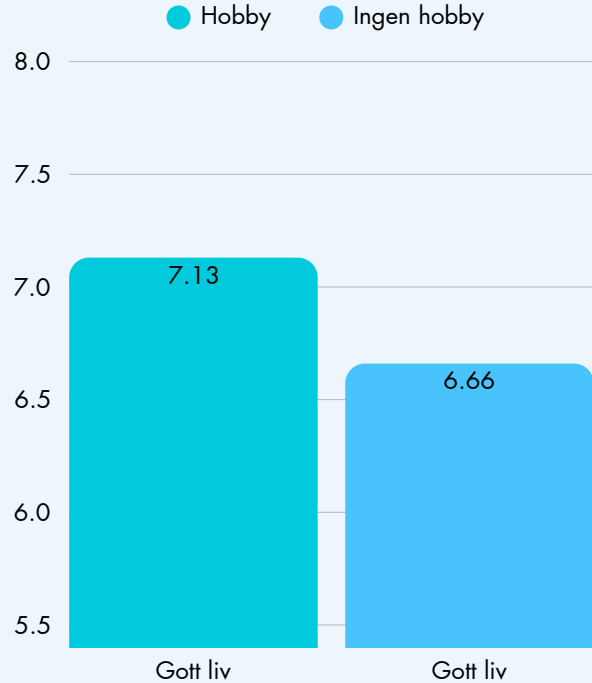


Hobbies och gott liv

Gått i pension

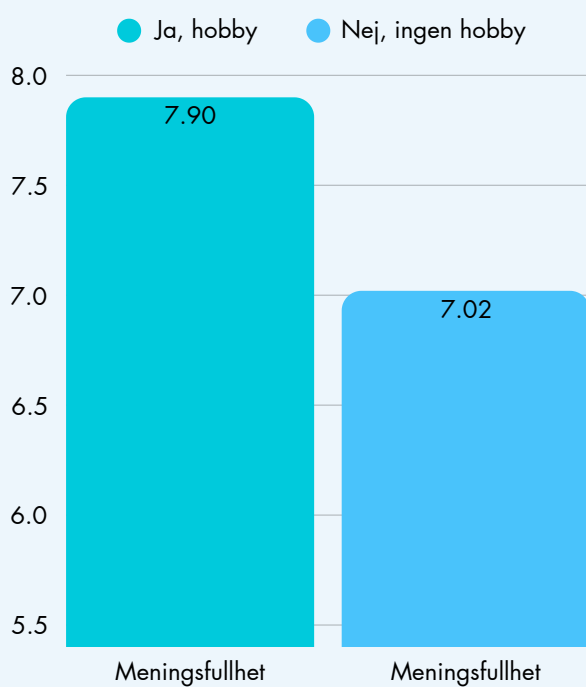


Inte gått i pension

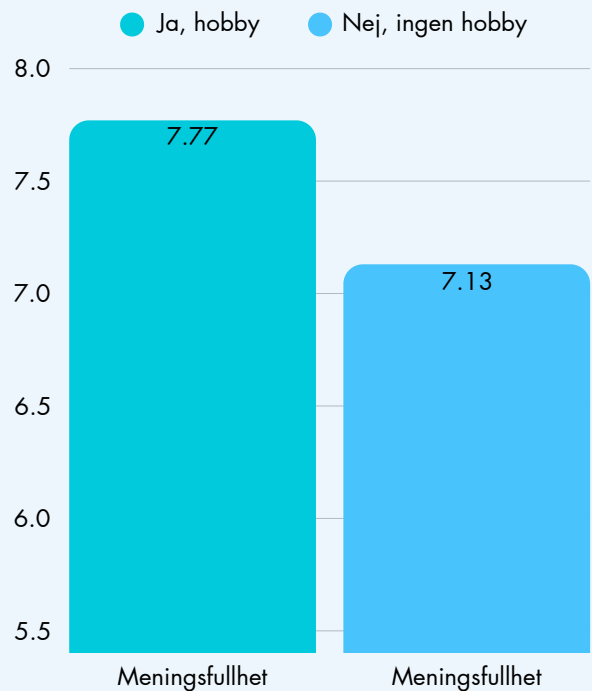


Hobbies och meningsfullhet

Gått i pension

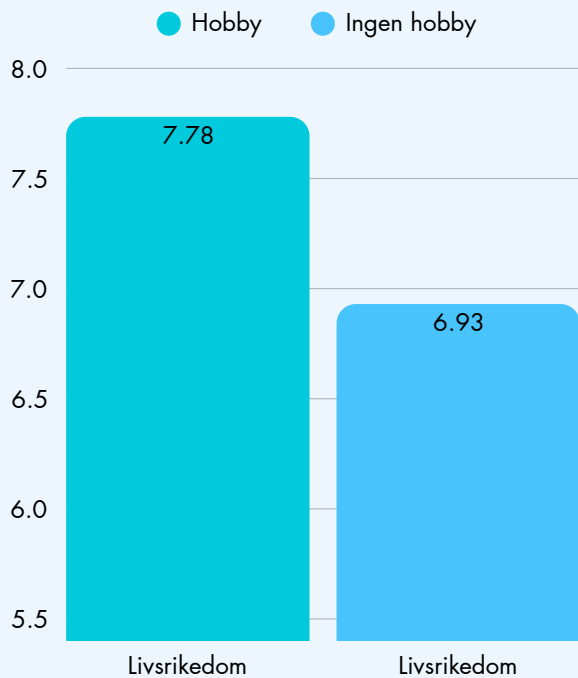


Inte gått i pension

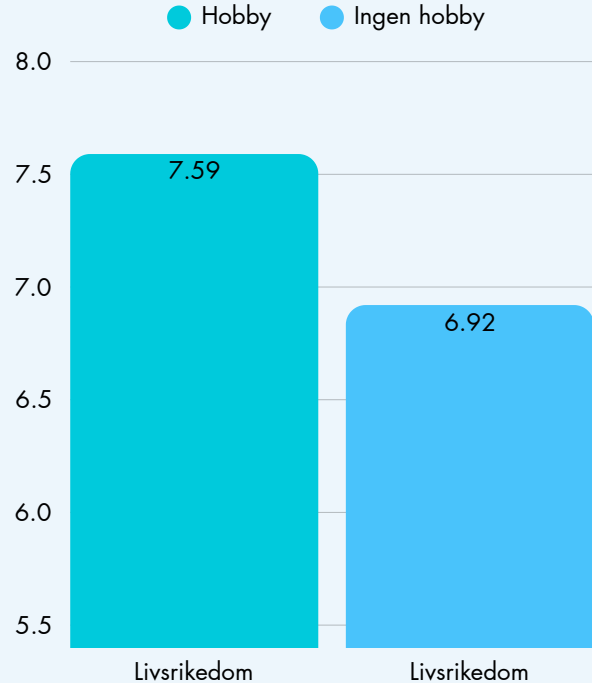


Hobbies och livsrikedom

Gått i pension

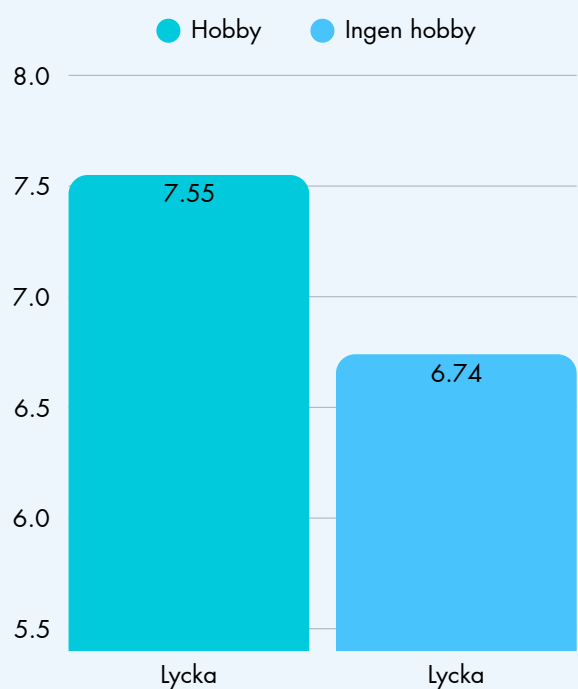


Inte gått i pension

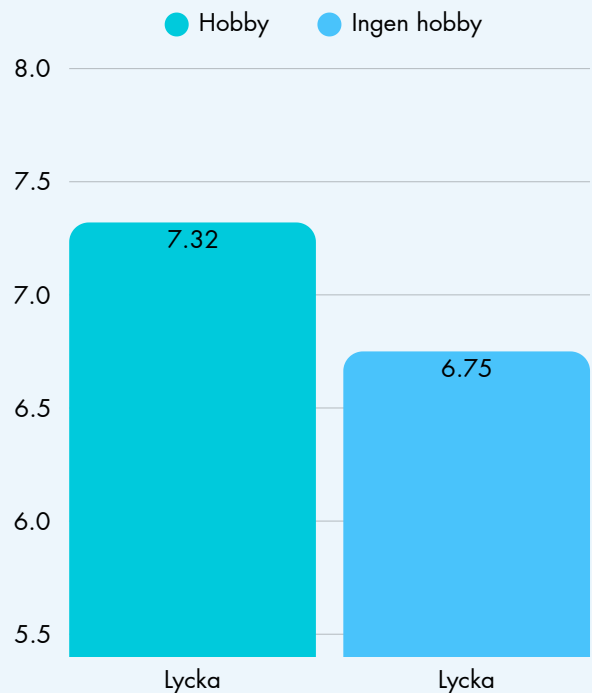


Hobbies och lycka

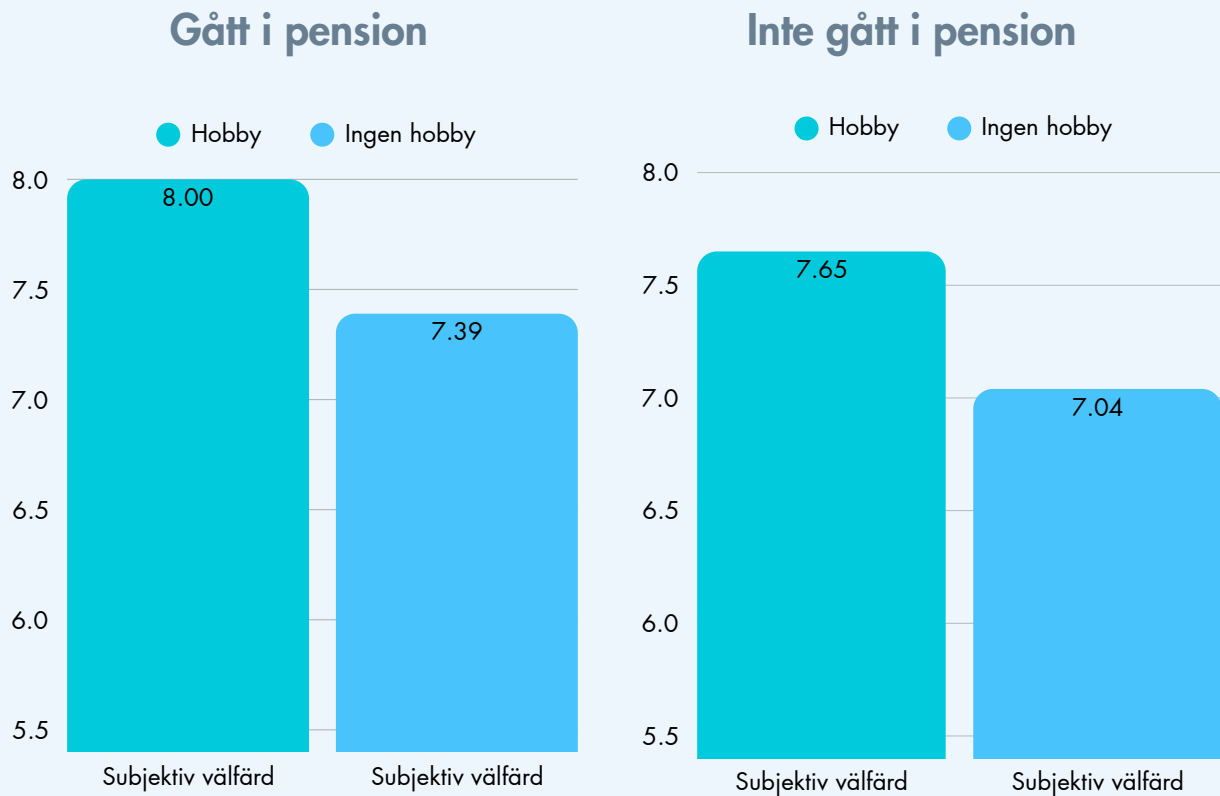
Gått i pension



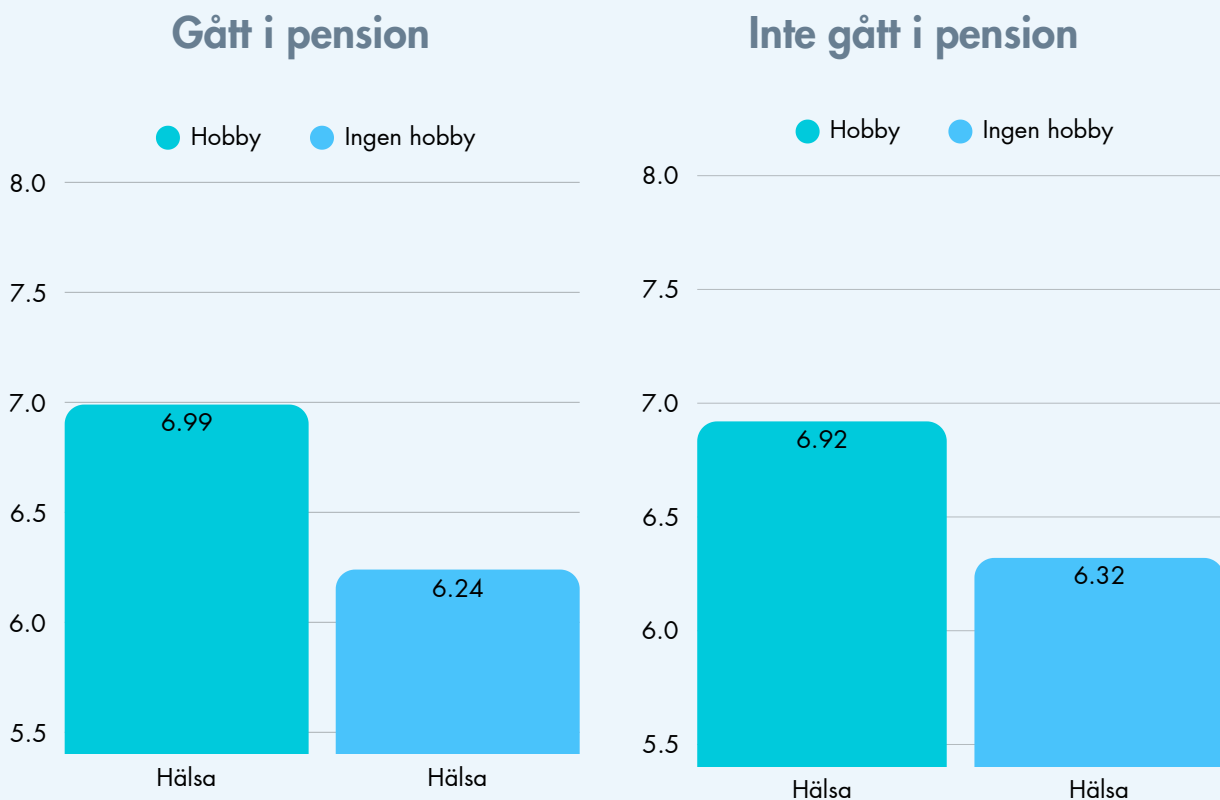
Inte gått i pension



Hobbies och subjektiv välfärd

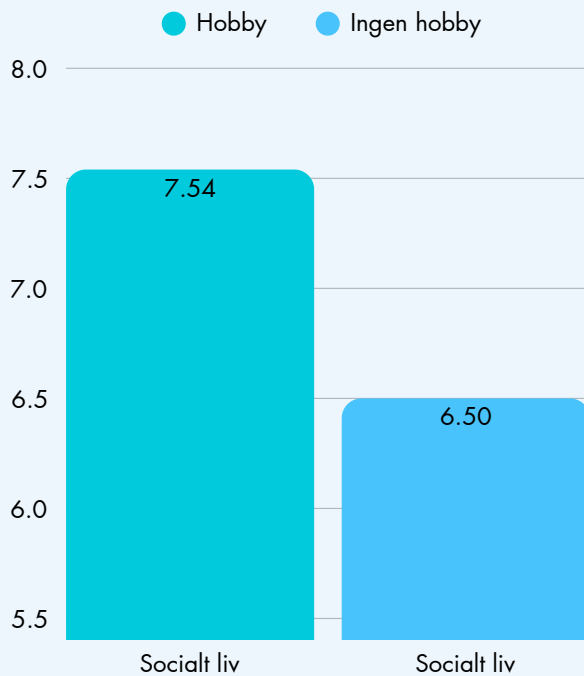


Hobbies och hälsa

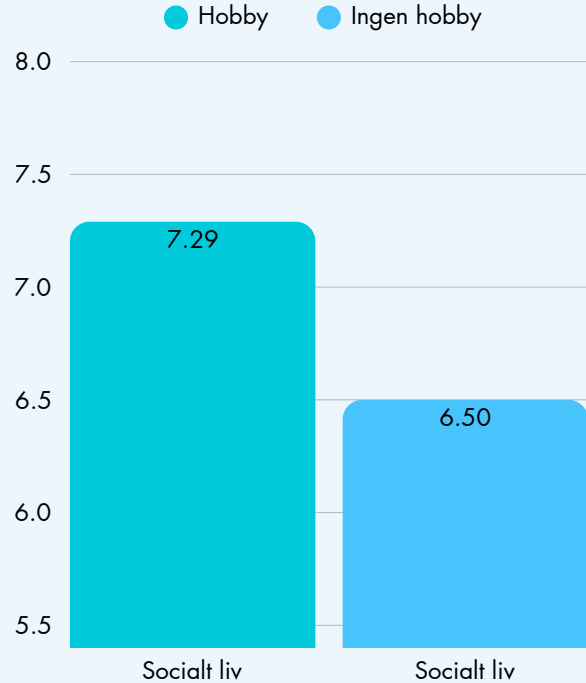


Hobbies och socialt liv

Gått i pension

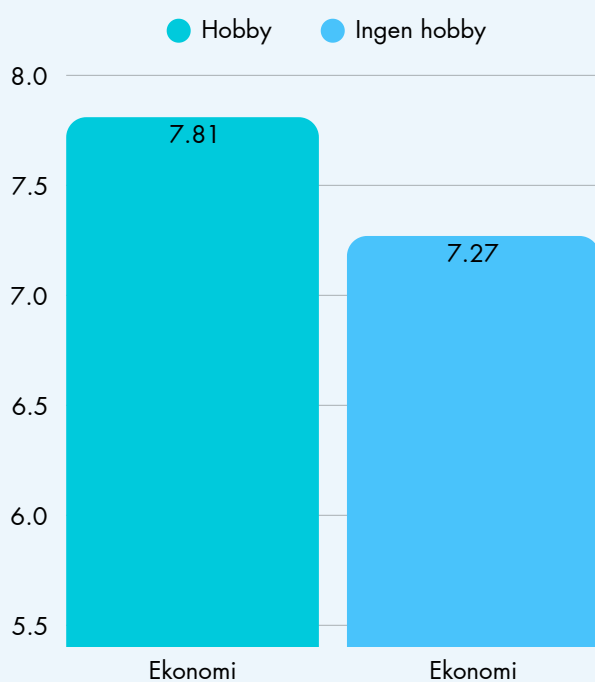


Inte gått i pension

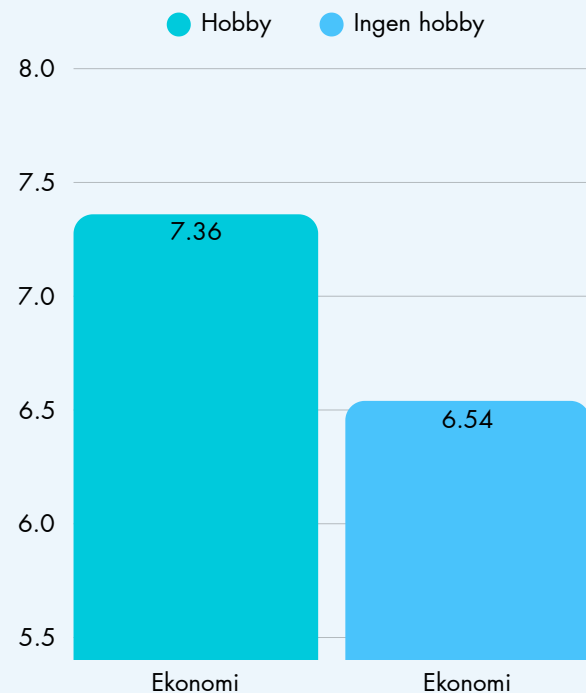


Hobbies och ekonomi

Gått i pension



Inte gått i pension



Sammantaget visar svaren att all form av sysselsättning har tydligt positiva effekter på livskvalitet och välmående.

Effekterna är lite större av betalt arbete före pension, lite större av ideellt arbete efter pension, och lika stora av att ha en hobby före och efter pension.

Livets viktigaste lärdomar

Enligt 2000 svenskar över 60

Deltagarna fick svara på den öppna frågan, "vad är din viktigaste lärdom i livet så här långt?".

Svaren kodades av två oberoende personer som först skapade kategorier utifrån identifierade teman bland 100 slumpmässigt valda svar. De kategorierna användes sedan för att temasätta alla svar, som sedan jämkades mellan kodarna.

Livet pågår hela tiden

Det är det vanligaste återkommande temat bland svaren (ca 25 %). Lev i nuet. Uppskatta och gör det bästa av det du har. Vänta inte på att livet ska starta, det är i full gång här och nu. Ha inte för bråttom, det finns ingen dödtid utan bara tid som du själv kan göra mer eller mindre levande. Att var tid har sin charm kan verka som en floskel, men våra visa panelmedlemmar vittnar om att det stämmer.

Allt blir inte bra, men det är okej

Det är det tredje vanligaste temat (ca 15 %). Det blir inte alltid som du hoppas, dåliga saker händer och du kan inte påverka allt. Men livet behöver inte vara så dumt ändå. Acceptans. Inte stressa upp dig i onödan.

Ha koll på ekonomin

Finances come in sixth place (about 10%). Plan ahead. Think long-term. Understand the value of money. Don't be careless — but also, don't give money too much importance. Keep sight of what truly matters. Don't fight over money. Don't let it become a problem or ruin your life in different ways.

Staka ut din egen väg

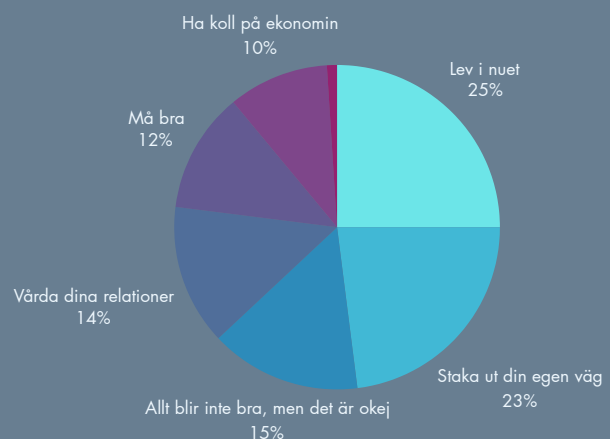
Det är ett nästan lika vanligt tema (ca 23 %). Gör det som känns bra och rätt för dig. Utbilda dig. Självständighet. Testa och lär, utveckla din moraliska kompass, våga lite till dig själv och oroa dig mindre för vad andra ska tycka och tänka.

Vårda dina relationer

På fjärde plats har vi relationerna (ca 14 %). Ta inte familjen för given, håll kontakten med vännerna, livet blir bättre tillsammans. Vänskap, närhet, kärlek löser det mesta.

Må bra

På femte plats kommer välmåendeet (ca 12 %)! Prioritera din fysiska hälsa och din mentala hälsa. Motionera och ta hand om kroppen. Vila och återhämta dig. Gör sånt som får dig att må bra. Du ska hålla i många år.



Sammanfattning

Resultaten från Visdomspanelen Våg 1 visar att ett gott liv inte tar slut vid pension. Det förändras – ofta till det bättre. Deltagarna skattar sin livskvalitet högt, med lycka, meningsfullhet och subjektiv välfärd som de starkaste förklaringarna till hur gott livet upplevs i stort.

De som har tid, gemenskap och inflytande över sin vardag mår bättre. Arbete, ideellt engagemang och hobbies visar tydliga samband med högre välmående, särskilt efter pension. Subjektiv välfärd påverkas starkt av det sociala livet och hur man upplever att tiden används.

Lyckonivåerna stiger med åldern, inte trots livets förändringar utan ofta tack vare dem. Pensionen ger fler möjlighet att leva i linje med sina värderingar. Samtidigt kvarstår livets komplexitet: allt blir inte bra, men mycket blir meningsfullt.

De livslärdomar som deltagarna själva lyfter – att leva i nuet, vårda relationer, ta hand om hälsan, följa sin egen väg och sätta pengar i perspektiv – speglar inte bara ett personligt välmående utan ett samhällskapital värt att lyssna till.

Visdomspanelen gör det möjligt att följa hur detta kapital växer, förändras och påverkas av samhället. Det är kunskap vi behöver – för ett åldrande med mening, och för ett samhälle som värdesätter visdom.

Micael Dahlen

John Karsberg

Love Molitor

Simon Ghidey

Center for Wellbeing, Welfare and Happiness.



CENTER FOR WELLBEING,
WELFARE AND HAPPINESS