

Välmåendeindex Stockholm

Q4 (2512)



CENTER FOR WELLBEING,
WELFARE AND HAPPINESS

Höjdpunkter

- Stockholm har ett välmåendeindex i det fjärde kvartalet 2025 på 6,76 (av 10). Det är samma nivå som det förra kvartalet (6,75).
- Välmåendet i Stockholm fortsätter vara relativt jämlikt fördelat, med en Wellbeing Equality Coefficient (WEC) på 15,4 (på en skala 0-100, där 0 innebär total jämlikhet). Det är samma nivå som det förra kvartalet (15,2).
- De fyra TACK-faktorerna (som förklarar drygt 75 procent av stockholmarnas välmående) ligger på samma nivåer som Q3 och verkar ha en gemensam säsongseffekt gentemot Q2.
- Dåligt mående-index (som består av de två dimensionerna stress & oro och nedstämdhet) är 4,86 (av 10).
- Det dåliga måendet är högre bland kvinnor än män. Unga mår sämst. Det dåliga måendet har också ett samband med sysselsättning.
- Stockholmare tycker i genomsnitt att 21 procent av den offentliga budgeten borde läggas på att öka invånarnas välmående.
- Invånarnas egna budgetfördelningspreferenser visar att den långsiktiga målnivån för välmåendeindex i Stockholm bör vara kring 8 (av 10).
- Den förväntade produktivitetseffekten av en ökning i välmående (WPE) bland invånarna är 25 procent. Det skulle motsvara ett pengavärde på ungefär 500 miljarder SEK.
- De vanligaste temana i invånarnas öppna svar på frågan hur beslutsfattarna i Stockholm skulle kunna ge dem större möjligheter att påverka sitt eget välmående är bättre ekonomiska förutsättningar, ökad tillgänglighet, fler utvecklingsmöjligheter, hälsoinsatser och aktiviteter.
- De vanligaste temana i invånarnas öppna svar på frågan vad de själva skulle kunna göra för att öka andra stockholmarnas välmående är att vara mer gemenskaplig i vardagen, hjälpa andra, prioritera sitt eget välmående, engagera sig i Stockholm och skapa aktiviteter.
- De vanligaste temana i invånarnas öppna svar på frågan vad som skulle bli deras första åtgärd om de vore "lycko- och välmåendeborgmästare" i Stockholm är att göra staden mer levande, att göra staden mer tillgänglig, skapa välmåendeekonomi, förbättra folkhälsan och att göra staden mer inkluderande.

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 fokuserar även 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 Q4 2025

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

Vi ser närmare på dåligt mående som en parallell komponent jämte välmående i invånarnas psykiska hälsa.

Temat för rapporten är välmåendepolicy. Vi ser närmare på hur stockholmarna tycker att välmående bör prioriteras och budgeteras i politik och samhälle och vilka effekter de väntar sig.

Vi utvecklar ett unikt mått på produktivitetseffekten av en ökning i välmående, WPE (Wellbeing Productivity Effect).

Dessutom analyserar vi invånarnas öppna svar kring hur beslutsfattare i Stockholm skulle kunna ge dem större möjligheter att påverka sitt eget välmående, vad de själva skulle kunna göra för att öka andra stockholmarnas välmående, samt vad som skulle bli deras första åtgärd om de vore "lycko- och välmåendeborgmästare" i Stockholm.

Om mätningen Q4 2025

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

Antal:

N = 1033

Kön:

50,5% Män

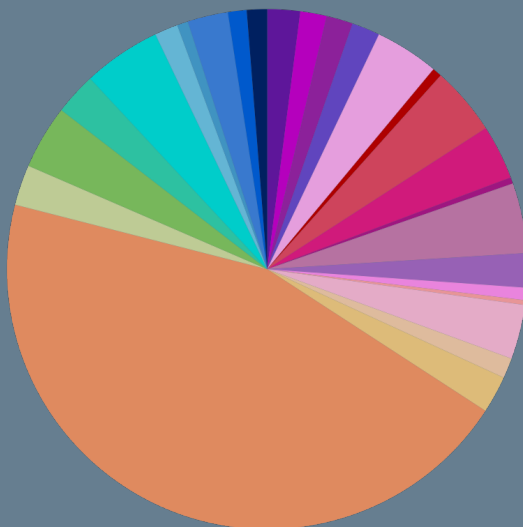
49,5% Kvinnor

Ålder:

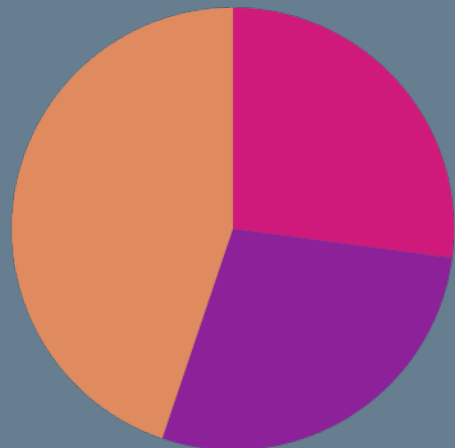
18 - 97

Medelvärde 51

Kommuner:

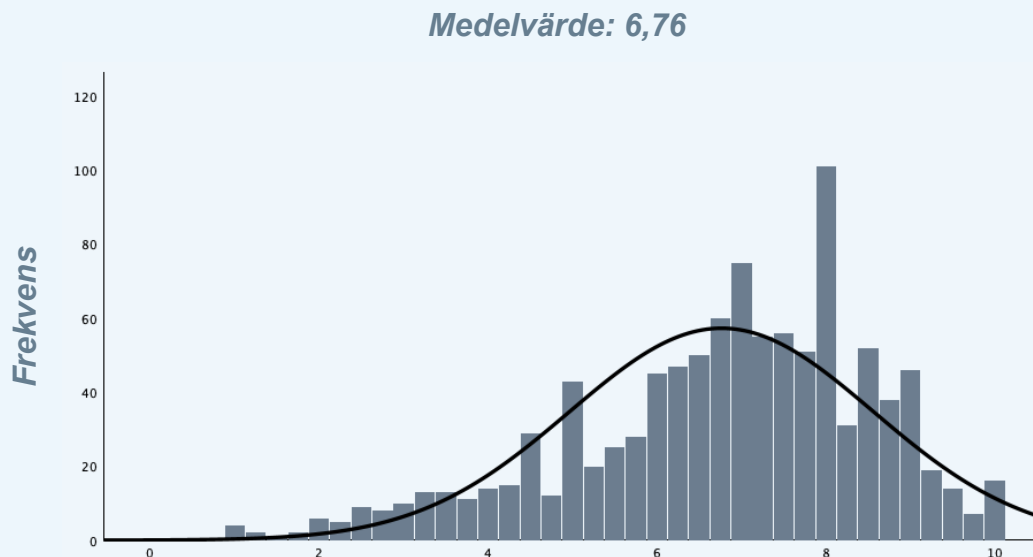


Geografisk fördelning:



Välmåendeindex

Det fjärde kvartalet 2025 har Stockholm ett Välmåendeindex = 6,76.

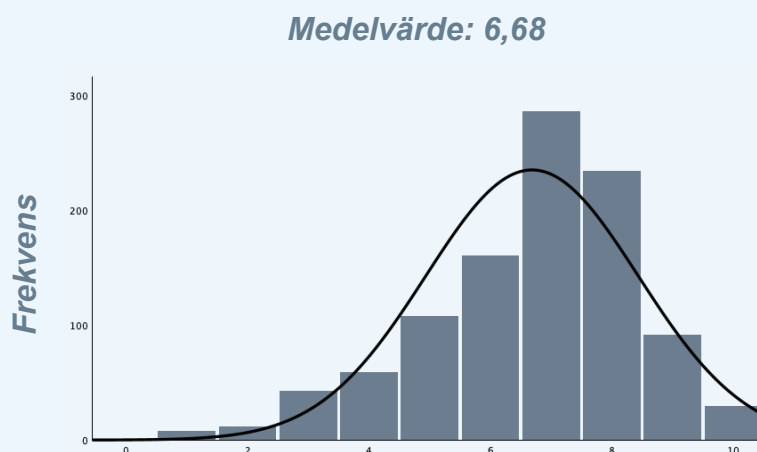


Det ligger alltså kvar på samma nivå som Q3 (6,75), som var marginellt under Q2 (6,87).

Mönstret är genomgående för alla fyra dimensioner³:

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?

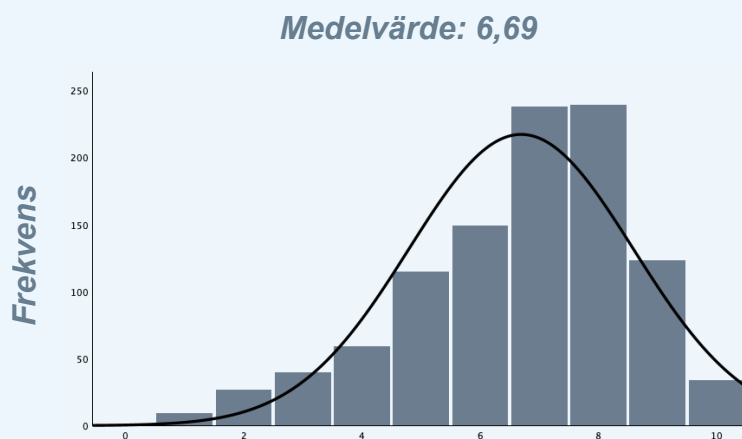


Den genomsnittliga bedömningen av hur gott livet är på det stora hela är 6,68. Det skiljer sig inte signifikant från det förra kvartalet (6,72).

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

2

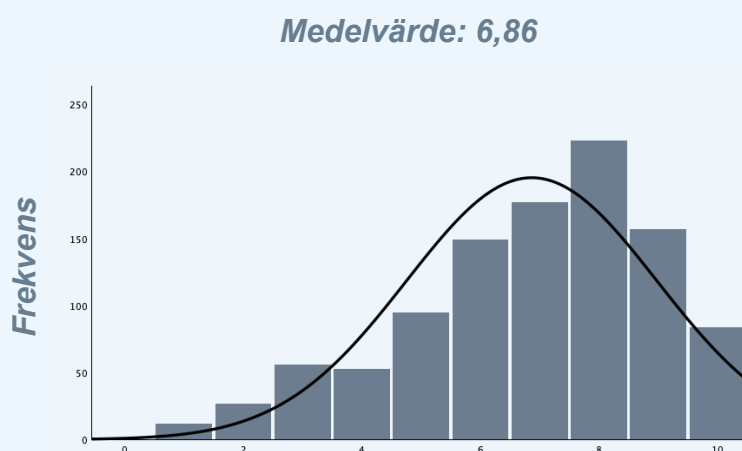
Hur lycklig känner du dig på det stora hela?



Genomsnittet 6,69 är identiskt med förra kvartalet (6,68).

3

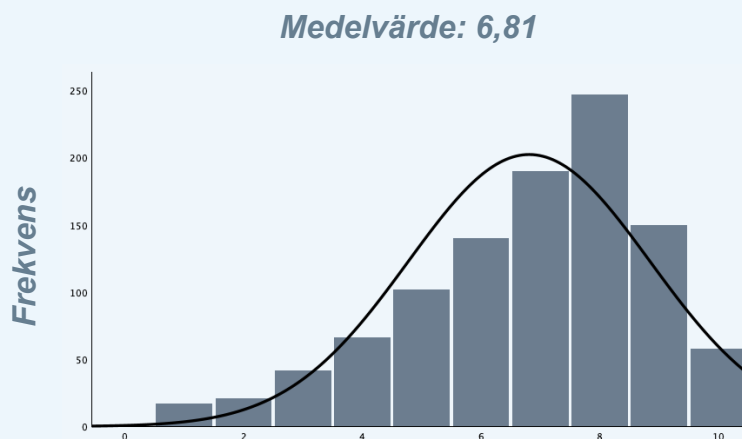
Hur meningsfullt känns ditt liv på det stora hela?



Genomsnittet 6,86 är på samma nivå som förra kvartalet (6,85).

4

Hur rikt känns ditt liv på det stora hela?



Genomsnittet 6,81 är inte signifikant högre än förra kvartalets 6,75.

Den här mätningen av välmåendeindex etablerar ett basvärde för Q4 som vi förväntar oss kommer vara på samma nivå som Q3, men lägre än Q2 och som vi kan använda för jämförelse med Q4 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 fjärde kvartalet 2025 är Wellbeing Equality Coefficient (WEC)⁴
för Välmåendeindex:***

15,4

Det är ingen signifikant skillnad mot Q3 (15,2), men något högre än Q2 (14,4).

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.

Den här mätningen av WEC etablerar ett basvärde för Q4 som vi kan förvänta oss kommer vara på samma nivå som Q3 men något högre än Q2 och som vi kan använda för jämförelse med Q4 nästkommande år. Liksom för Q3 pekar mätningen på att vissa grupper av befolkningen kan vara i större behov av välmåendefrämjande åtgärder under kvartalet.

⁴ För en närmare genomgång, se Välmåendeindex Stockholm Q2 2025 <https://www.hhs.se/contentassets/cbc1da9a06474debbfe5820ec7f61d33/valmaendeindex-stockholm-rapport.pdf>

TACK: fyra grundläggande faktorer för stockholmarnas välmående

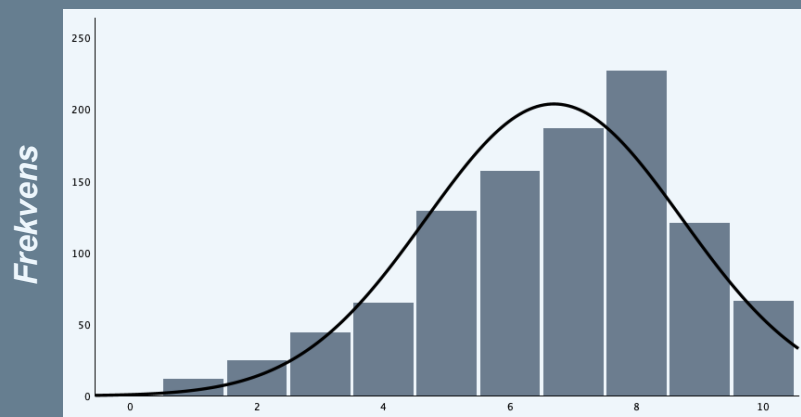
Liksom i de två tidigare mätningarna förklarar de fyra faktorerna i TACK-ramverket ungefär 75 procent av variationen i stockholmarnas välmående (75,5% i Q4).

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

1

Hur stor gemenskap känner du med andra?

Medelvärde: 6,69



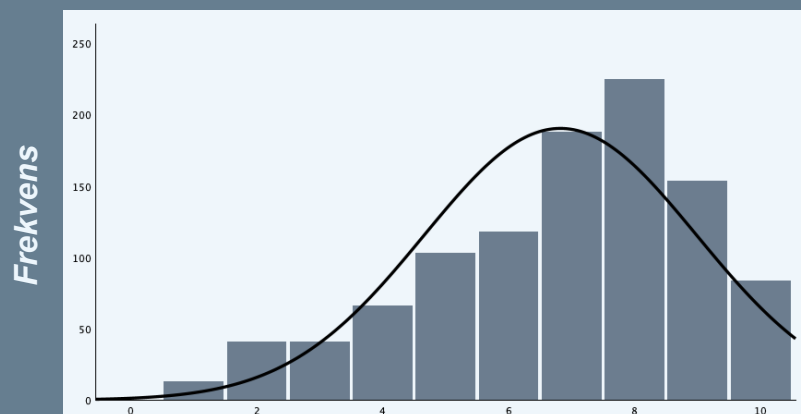
Medelvärdet 6,69 skiljer sig inte signifikant från Q3 (6,56), men precis som förra kvartalet är det en tydligt och statistiskt signifikant lägre nivå än Q2 (7,09). Vi förväntar oss att det är ett utslag av samma säsongseffekt som vi redogjorde för i den förra rapporten. Vi kan förvänta oss en fortsatt basnivå som är lika med Q3 men lägre än i Q2.

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: 6,82



Medelvärde i upplevd möjlighet att påverka sin egen livssituation (6,82) skiljer sig inte signifikant från Q3 (6,77) men från Q2 (6,52). Vi förväntar oss att det är del av samma säsongseffekt som vi redogjorde för i den förra rapporten.

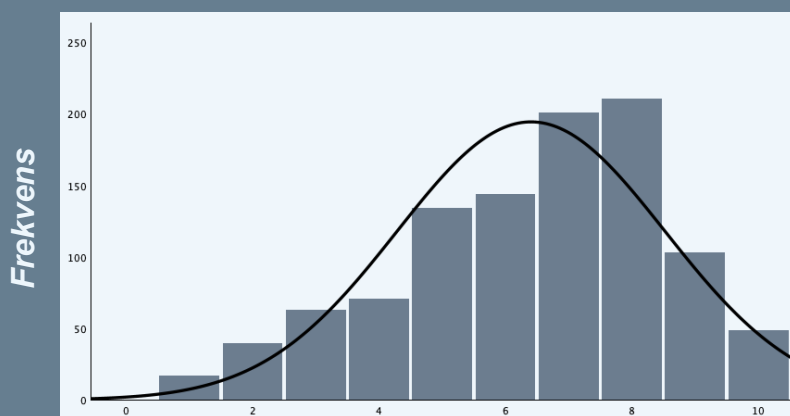
Vi förväntar oss en fortsatt basnivå för Q4 som är lika som Q3 men högre än Q2 framledes. Vi ser också möjligheter att ta fasta på den ökade nivån i framtiden, genom att göra människor mer medvetna om, och uppmuntra till att agera på, de ökade egna påverkansmöjligheterna.

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?

Medelvärde: 6,40



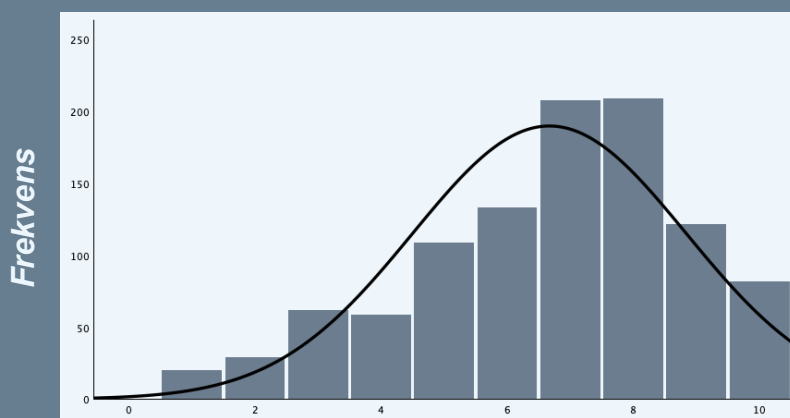
Den genomsnittliga balansen (6,40) är på samma nivå som Q3 (6,32), men signifikant lägre än Q2 (6,88). Återigen en rimlig säsongseffekt under andra halvan av året. Vi kan dra slutsatsen att balansfrämjande insatser blir särdeles angelägna under halvåret.

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

4

Hur positivt ser du på framtiden?

Medelvärde: 6,67



Medelvärde 6,67 är en marginell ökning från 6,52 i Q3 och jämfört med Q2 (6,45), men den är inte statistiskt signifikant och vi kan inte dra några slutsatser om eller förvänta oss skillnader i Q4 jämfört med Q3 och Q2 med avseende på invånarnas framtidsstro.

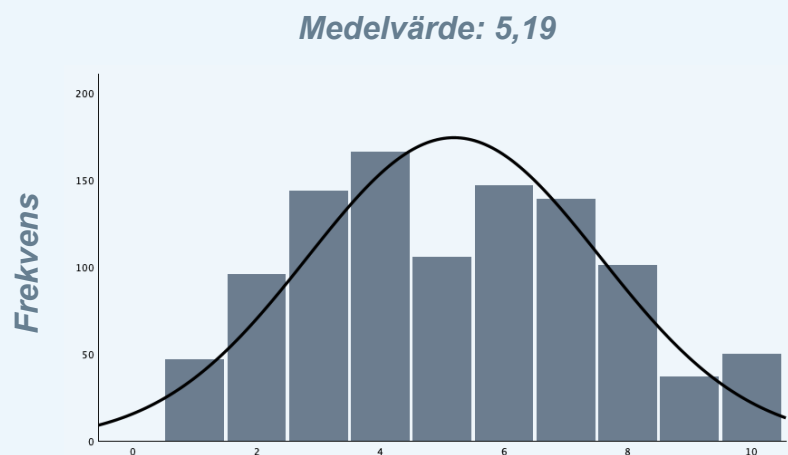
Hur dåligt mår stockholmarna?

I den här mätningen har vi förutom stockholmarnas välmående också sett närmare på deras dåliga mående (på engelska kallas välmående för *wellbeing* och dåligt mående för *illbeing*). Dåligt mående är en andra komponent jämte välmående i en persons psykiska hälsa⁵.

Dåligt mående har två grundläggande dimensioner, stress & oro och nedstämdhet⁶. I panelen ser dimensionerna ut så här:

1

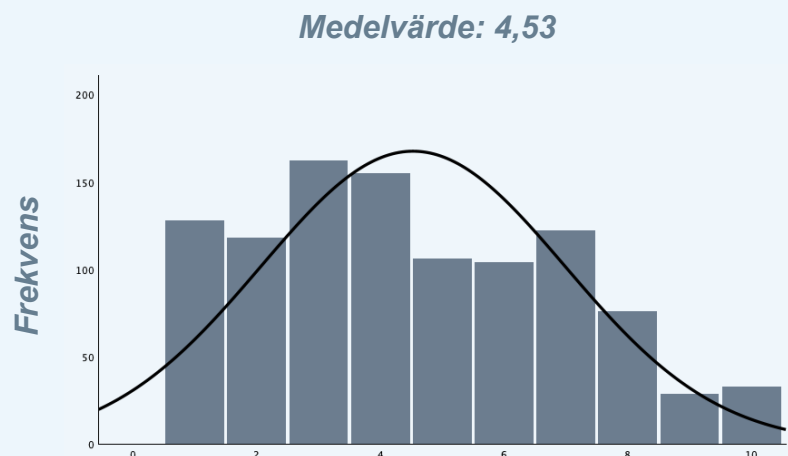
Hur mycket stress och oro känner du på det stora hela?



Medelvärdet för stress & oro är 5,19, alltså ungefär i mitten på skalan. Det betyder att nivån är väsentlig (en bra bit över den lägsta skalpunkten 1), vilket är ett traditionellt storstadsfenomen⁷ och förtjänar närmare fokus. Samtidigt är nivån inte alarmerande hög (en bra bit under den högsta skalpunkten 10).

2

Hur nedstämd känner du dig på det stora hela?



⁵ 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.

⁶ 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.

⁷ Schwirian, K. P., Nelson, A. L., & Schwirian, P. M. (1995). Modeling urbanism: Economic, social and environmental stress in cities. *Social indicators research*, 35(2), 201-223.

Medelvärde för nedstämdhet är 4,53, alltså på den undre halvan av skalan, men alltså på en väsentlig nivå (en bra bit över den lägsta skalpunkten 1). Det är också ett traditionellt storstadsfenomen⁸ och förtjänar närmare fokus. Samtidigt är nivån inte alarmerande hög (en bra bit under den högsta skalpunkten 10).

Vi kan notera att de två dimensionerna av dåligt mående befinner sig på betydligt lägre nivåer än alla välmåendedimensioner och välmåendeindex. Men vi kan också konstatera att det dåliga måendet inte är oväsentligt, *samtidigt* som välmåendet är förhållandevis högt.

En förklaring till det är att välmående och dåligt mående är två unika komponenter av människors psykiska hälsa, två parallella måenden.

Det visar sig när vi gör 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. De bildar två separata faktorer, en välmåendefaktor och en dåligt mående-faktor:

	Faktor	
	1	2
Gott liv	0,862	(-0,304)
Lycka	0,875	(-0,336)
Mening	0,872	(-0,290)
Rikt liv	0,864	(-0,303)
Stress & oro	(-0,228)	0,932
Nedstämdhet	(-0,531)	0,715

Att välmående och dåligt mående är två parallella måenden innebär att ett högt välmående inte är detsamma som ett lågt dåligt mående och att ett högt dåligt mående inte automatiskt innebär ett lågt välmående.

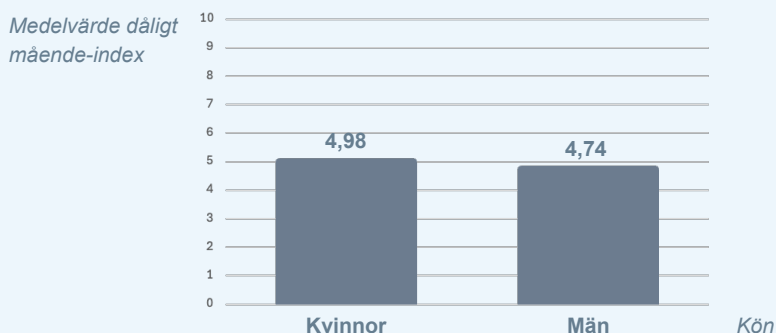
Det här betyder att människor alltid upplever olika grader av välmående och dåligt mående samtidigt. Det går alltså till exempel att samtidigt känna mening i tillvaron och vara nedstämd eller att vara stressad och oroad men samtidigt känna att en lever ett gott liv. Att dåligt mående alltid till viss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

När vi indexerar de två dimensionerna blir medelvärdet:

Dåligt mående-index = 4,86

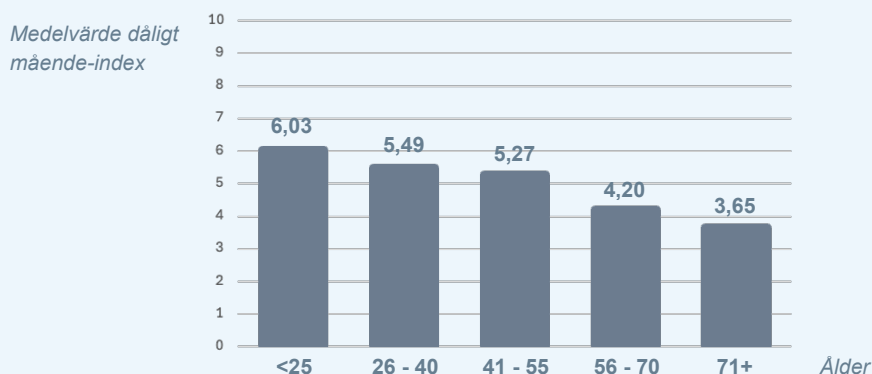
⁸ McKenzie, K., Murray, A., & Booth, T. (2013). Do urban environments increase the risk of anxiety, depression and psychosis? An epidemiological study. *Journal of affective disorders*, 150(3), 1019-1024.

Kvinnor mår sämre än män



Kvinnor har ett genomsnittligt dåligt mående-index (4,98) som är signifikant högre (på signifikansnivån 95%) än män (4,74). Medan vi i den första rapporten⁹ konstaterade att välmåendet inte skiljer sig mellan könen kan vi alltså konstatera att det dåliga måendet inte är lika jämlikt fördelat och att kvinnors genomsnittliga situation förtjänar närmare uppmärksamhet.

Unga mår sämst



Indexet för dåligt mående har ett signifikant och nästan linjärt samband med ålder, där den yngsta ålderskategorin har det högsta genomsnittet och den äldsta ålderskategorin har det lägsta genomsnittet. Det genomsnittliga värdet 6,03 bland invånarna upp till 25 år sticker ut och ger särskild anledning att fokusera på deras livssituation.

Samband med sysselsättning



⁹ Välmåendeindex Stockholm Q2 2025 <https://www.hhs.se/contentassets/a84235490531408091bc007b71d23964/valmaendeindex-stockholm-rapport.pdf>

Index för dåligt mående formar ett mönster där genomsnittet är högst bland invånare som ännu inte kommit in på arbetsmarknaden eller är ofrivilligt utanför, för att sedan sjunka bland de invånare som är aktiva på arbetsmarknaden och vara lägst bland de stockholmarna som frivilligt lämnat arbetsmarknaden.

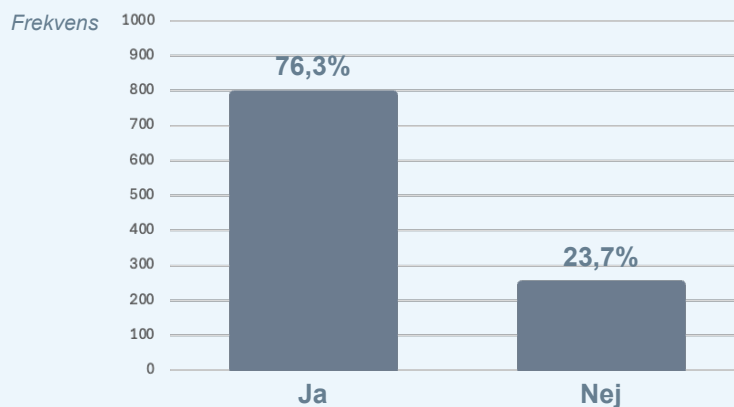
Sambandet är inte oväntat, givet de skillnader i ekonomiska och sociala förutsättningar som kan väntas skilja sig mellan grupperna, och ger anledning att fundera över hur de kan jämnas ut och alldeles särskilt hur situationen kan förbättras för de invånare som ännu inte kommit in på eller är ofrivilligt utanför arbetsmarknaden.

Stockholmarnas syn på välmåendepolicy

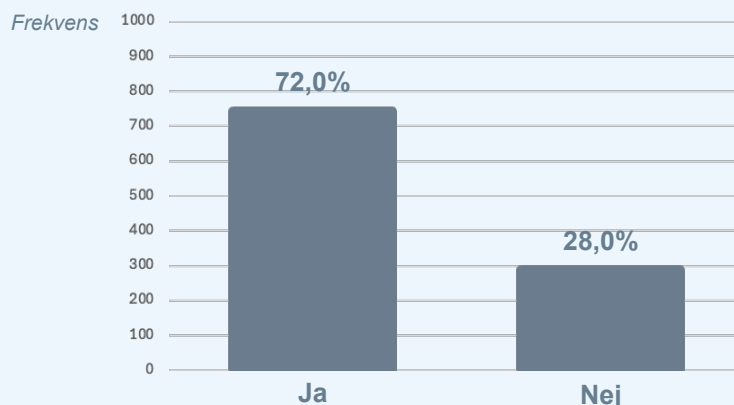
Temat på den här rapporten är välmåendepolicy. Vi har sett närmare på i vilken utsträckning och hur invånarna tycker att välmåendet i Stockholm bör prioriteras och budgeteras, samt vilka effekter de förväntar sig.

Ekonomisk jämlikhet och inkomstfördelning är en vanlig frågeställning i samhällsekonomi och politik. Hur ser stockholmarna på jämlikhet och välmåendefördelning?

Som referens ställde vi frågan, *"tycker du att politiker och samhälle bör verka för att minska inkomstklyftor mellan människor?"* Drygt tre fjärdedelar av invånarna svarar ja:



Vi ställde samma fråga med avseende på att minska klyftor mellan människor i lycka och välmående. Även den här gången svarar nästan tre fjärdedelar av invånarna ja:



Slutsatsen vi kan dra är att stockholmarna i ungefär lika stor majoritet anser att invånarnas ekonomi och välmående bör ingå i samhällspolicy. Nästan två tredjedelar, 64 procent, svarar ja på båda frågorna medan endast 16 procent svarar nej på båda:

		Politiker och samhälle bör verka för att minska klyftor mellan människor i lycka och välmående	
		Ja	Nej
Politiker och samhälle bör verka för att minska inkomstklyftor mellan människor	Ja	63,9 %	12,4 %
	Nej	8,1 %	15,6 %

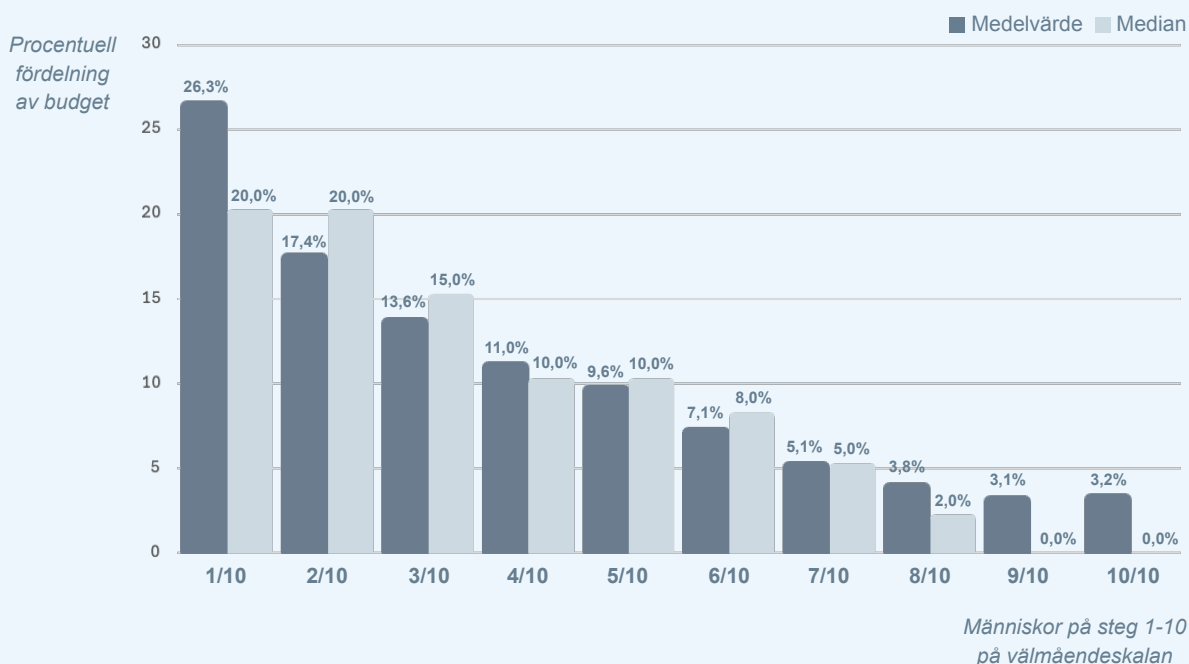
Invånarna fick också uppge hur stor del av Stockholms budget de skulle vara beredda att allokera till att höja det genomsnittliga välmåendet bland invånarna med ett steg på skalan:

Om du bestämde över den offentliga budgeten för Stockholms region, hur många procent skulle du vara beredd att lägga för att höja den genomsnittliga lyckan och välmåendet för alla invånare med ett steg på den 10-gradiga skalan?

Medelvärde: 21,1%, median 10,0%

Genomsnittet är anmärkningsvärt högt, hela 21 procent. Men det är värt att notera att även spridningen är relativt hög och att medianen (det vill säga procentsiffran i mitten av fördelningen från lägsta till högsta svar) är 10 procent. Men även den siffran, 10 procent av regionens budget är anmärkningsvärt hög.

Invånarna fick sen fördela pengarna de skulle allokera till att höja välmåendet i Stockholm. Procentmässigt (av 100%) skulle de prioritera insatser bland invånarna så här:



I figuren framgår att fördelningen skulle främja ett mer jämlikt välmående där större insatser riktas mot människor längre ner på skalan och mindre insatser riktas mot människor högre upp på skalan.

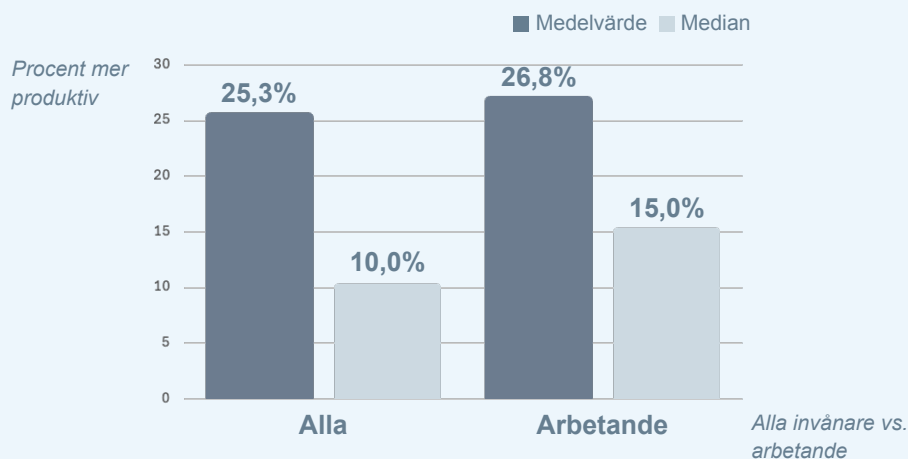
Vi kan också konstatera utifrån fördelningen invånarna skulle göra att den långsiktiga målnivån för välmåendet i Stockholm enligt invånarna skulle vara kring 8 (av 10). Vid det steget har både genomsnittet och medianen sjunkit väsentligt under 5 procent.

Produktivitetseffekten av en ökning i välmående (WPE)

Vi har tagit fram ett unikt mått på produktivitetseffekten av en ökning i välmående, WPE (Wellbeing Productivity Effect) som utgår från hur mycket mer produktiva invånarna skulle bli om de kunde kliva upp ett steg på välmåendeskalan.

För att finna det faktiska WPE-värdet behöver vi följa invånarnas utveckling i välmående över tid, vilket vi återkommer till i framtiden. Sådana analyser behöver tillräcklig tid, skala och rörlighet för att kunna identifiera och analysera sambanden.

Men redan nu kan vi finna värdet för förväntat WPE bland invånarna genom att be dem själva bedöma hur mycket bättre de skulle bli på sin sysselsättning om de kunde kliva ett steg upp på välmåendeskalan:



Det genomsnittliga WPE:t för alla invånare är 25,3 procent och för arbetande invånare 26,8 procent. Invånarna förväntar sig alltså de skulle bli avsevärt mer produktiva genom höjt välmående. Båda siffrorna överstiger tydligt invånarnas bedömning av hur stor del av Stockholms budget som borde allokeras till att öka välmåendet ett steg, 21 procent.

Spridningen på bedömningarna är stor, men mönstret är detsamma när vi ser närmare på medianerna: 10 procent för alla invånare och 15 procent för arbetande invånare, att jämföra med 10 procent för budgetallokeringen.

Enligt invånarnas egna budgetbedömningar skulle alltså resultatet vara nettopositivt.

Är 25-27 procent i genomsnitt och 10-15 procent i median förväntat WPE rimliga nivåer?

Vi förväntar oss att värdena, särskilt genomsnitten, är överskattade. Men överskattningarna (i synnerhet medianerna) behöver inte nödvändigtvis vara stora. Även om människor är benägna överlag att överskatta sina förmågor, både här och nu och (än mer) i framtiden, visar en forskningssammanställning att de ändå är förhållandevis träffsäkra¹⁰.

Som referens visar en genomgång¹¹ av resurseffektiviteten i 20 europeiska länder (inklusive Sverige) åren 2004-2010 att välmåendet i form av genomsnittlig livsnöjdhet bland invånarna hade en positiv effekt på hur effektivt resurserna utnyttjas i 13 av länderna, i storleksordningen 1-10 procent. I ljuset av det är det inte orimligt att vänta sig en siffra på 10 procent eller högre. Särskilt eftersom vi täcker in ökningarna i välmående (snarare än befintligt välmående) och inte bara ett förutbestämt antal resurser.

Bör alla invånare inkluderas i WPE, eller bara den arbetande befolkningen?

Våra siffror visar att genomsnitten inte skiljer sig väsentligt (men däremot medianerna). Å ena sidan kan argumenteras för att begränsa sig till den arbetande (värdeproducerande, i strikt ekonomisk mening) delen av befolkningen utifrån en snävare bedömning av produktivitet. Å andra sidan kan argumenteras att människor som blir bättre på vad de än gör bidrar till samhällsekonomin genom potentiella värden som medborgare och medmänniskor och i strikt ekonomisk mening även genom sänkta kostnader (till exempel för sjukskrivna).

Vi föredrar det senare argumentet. Det harmoniserar också med hur samhällsekonomiska mått som BNP inbegriper alla delar och människor i landet.

Om vi knyter an till Stockholms BRP (Bruttoregionalprodukt) som befinner sig i storleksordningen 2000 miljarder SEK skulle pengavärdet av stockholmarnas förväntade WPE bli:

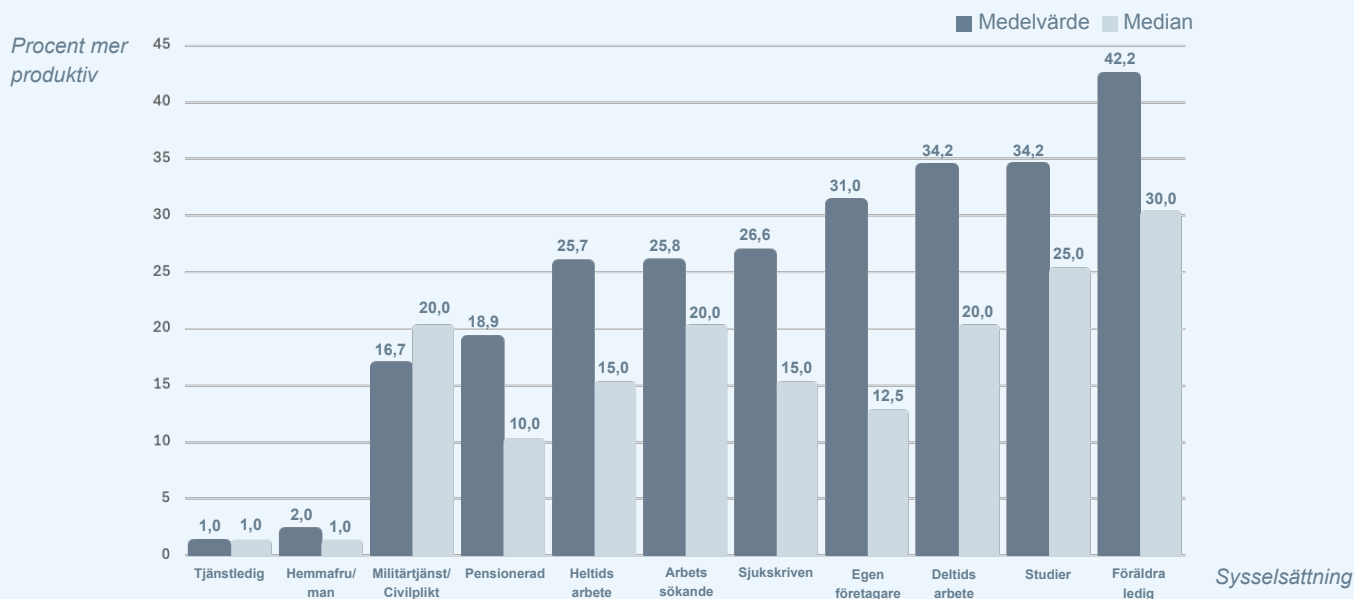
2000 miljarder x 25 procent (genomsnittligt förväntat WPE för alla invånare) = 500 miljarder SEK.

¹⁰ Ackerman, P. L., Beier, M. E., & Bowen, K. R. (2002). What we really know about our abilities and our knowledge. *Personality and individual differences*, 33(4), 587-605.

¹¹ DiMaria, C. H., Peroni, C., & Sarracino, F. (2020). Happiness matters: Productivity gains from subjective well-being. *Journal of happiness studies*, 21(1), 139-160.

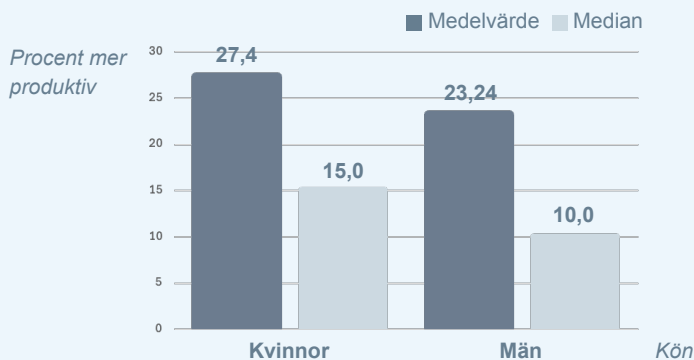
Jämförelser av WPE

Kategoriserat efter invånarnas sysselsättningar ser WPE ut så här:

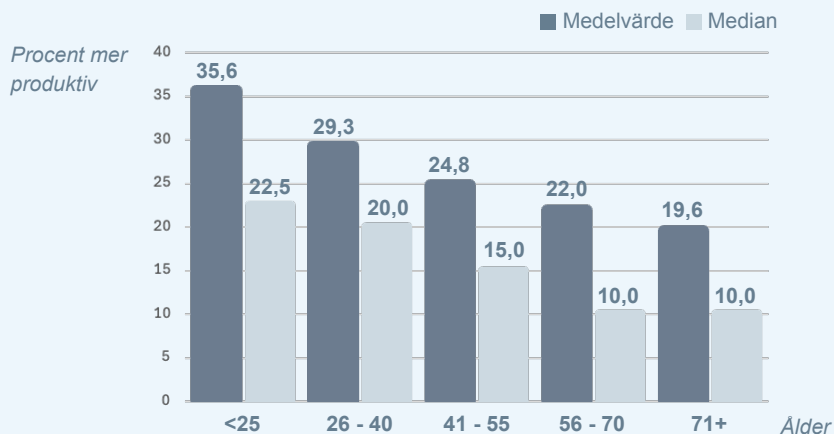


Anmärkningsvärt är att alla kategorier utom tjänstlediga och hemmavarande förväntar sig att bli väsentligt bättre på sina sysselsättningar med högre välmående. Det är också intressant att notera att studenter placerar sig högt, liksom föräldralediga.

En jämförelse mellan kvinnor och män visar att särskilt kvinnor väntar sig att bli bättre på sina sysselsättningar med högre välmående:

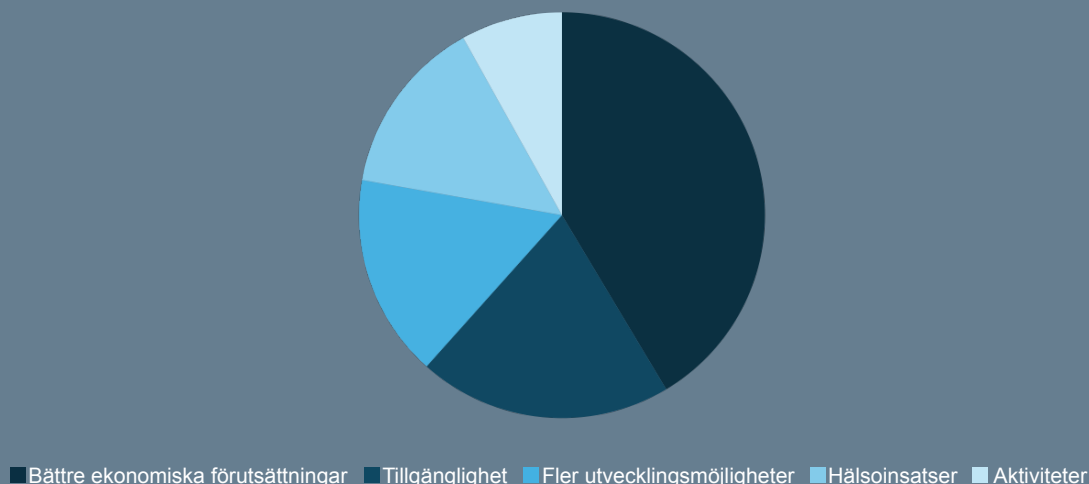


Vi ser också ett samband med ålder, där särskilt yngre förväntar sig att prestera betydligt bättre med högre välmående:



Hur kan beslutsfattarna främja möjligheterna för invånarna att påverka sitt eget välmående?

Vi ställde en öppen fråga till invånarna om vad beslutsfattarna i Stockholm kan göra för att främja deras egna möjligheter att påverka sitt välmående. De vanligaste temana i deras svar:



Bättre ekonomiska förutsättningar (41%) är det vanligaste temat, som omfattar en mängd olika förslag kring hur invånarna kan få bättre utrymme i sin egen privatekonomi att använda till sitt välmående, till exempel genom sänkta livskostnader och "lyckopeng-bidrag".

Tillgänglighet (20%) är det näst vanligaste temat, som handlar om att kunna röra sig lättare och billigare i Stockholm och bättre kunna tillgodogöra sig utbudet.

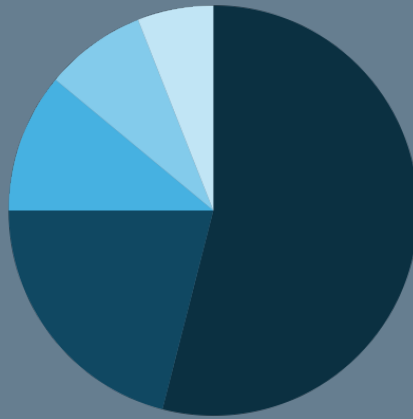
Fler utvecklingsmöjligheter (16%) är det tredje vanligaste temat, som omfattar invånarnas förslag på fler och bättre möjligheter till utbildning, jobb och boende, liksom andra sätt att utvecklas och skapa sin egen framtid i Stockholm.

Hälsoinsatser (14%) är ett tema som efterlyser bättre tillgång till både sjukvård och friskvård, liksom till möjligheter att vara mer fysiskt aktiv i vardagen.

Aktiviteter (8%) handlar om att öka utbudet av gemensamma kultur- och sportaktiviteter, stora händelser, samt möjligheter att utforma mer meningsfulla fritidsaktiviteter för sig själva.

Vad kan invånarna själva göra för att öka välmåendet bland andra stockholmare?

Vi ställde en öppen fråga till invånarna om vad de själva kan göra för att öka välmåendet bland människor omkring sig i Stockholm. De vanligaste temana i deras svar:



■ Vara mer gemenskaplig i vardagen ■ Hjälpa andra ■ Prioritera mitt eget välmående ■ Engagera mig i Stockholm ■ Skapa aktiviteter

Vara mer social och gemenskaplig i vardagen (54%) är det vanligaste temat, som omfattar en mängd förslag kring att hälsa mer på andra människor, prata med varandra, vara artiga och vänliga. Att göra små handlingar ofta.

Hjälpa andra (21%) är det näst vanligaste temat, som sammanfattar många förslag kring att erbjuda människor omkring sig hjälp på små enkla sätt men också att lägga tid på att volontärarbeta och vara en god medmänniska.

Prioritera mitt eget välmående (11%) är det tredje vanligaste temat. Invånarnas förslag handlar om att sprida välmående och god energi genom att själva må bra, men också att vara föredömen för varandra genom att prioritera välmående och skapa en kultur för det.

Engagera mig i Stockholm (8%) är ett tema som handlar om att vara mer delaktig i beslut för regionen som kan öka välmåendet. Det inbegriper allt från att "rösta rätt" i val, till att engagera sig politiskt och i civilsamhället och ta ansvar för allas skull.

Skapa aktiviteter (6%) är ett tema som inbegriper förslag på att ta initiativ i olika former, till gårdsfester, föreningar, grupper och event.

Vad skulle bli din första åtgärd om du vore ”lycko- och välmåendeborgmästare” i Stockholm?

Vi ställde en öppen fråga till invånarna om vad de först skulle göra om de vore ”lycko- och välmåendeborgmästare” i Stockholm. De vanligaste temana i deras svar:



■ Göra staden mer levande ■ Göra staden mer tillgänglig ■ Skapa välmåendeekonomi ■ Förbättra folkhälsan ■ Göra staden mer inkluderande

Göra staden mer levande (27%) är det vanligaste temat, som omfattar en mängd förslag kring stadsplanering, gatuaktiviteter, ytor och händelser som gör Stockholm mer levande på flera platser och året runt.

Göra staden mer tillgänglig (25%) är det näst vanligaste temat, som handlar om alltifrån att planera för att det ska gå snabbare, enklare och vara billigare att ta sig runt, till att skapa välkomnande och trygga ytor utomhus och inomhus för alla.

Skapa välmåendeekonomi (23%) är ett tema som sammanfattar invånarnas förslag på hur välmående kan prioriteras i alltifrån regionens ekonomi och budgetering till hur man ser på skola, arbete och människors privatekonomi.

Förbättra folkhälsan (16%) omfattar förslag på hur sjuk- och hälsovård kan förbättras, hur mer utrymme kan ges för friskvård och hur rörelse och fysisk aktivitet kan förenklas och uppmuntras runtom i Stockholm.

Göra staden mer inkluderande (9%) är ett tema kring att motverka utanförskap, att bättre integrera olika grupper och stadsdelar, samt att vara mer välkomnande för människor som flyttar till Stockholm och göra det lättare för dem att hitta en ny gemenskap.

Slutord

Det här är den tredje rapporten av Välmåendeindex i Stockholm, utifrån den kvartalsvisa mätningen för Q4 2025.

Det första syftet med den här rapporten har varit att följa upp mätningen från de förra kvartalen. Vi har kunnat konstatera stabila nivåer på välmåendeindex, de olika välmåendedimensionerna, WEC och de fyra TACK-faktorerna jämfört med Q3, med gemensamma säsongseffekter gentemot Q2. Därmed har vi etablerat basnivåer för Q4 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 sett närmare på dåligt mående som en parallell och unik komponent jämte välmående i stockholmarnas psykiska hälsa. Ett dåligt mående-index har tagits fram och jämförts mellan invånarna.

Rapporten har fördjupat sig i temat välmåendepolicy. Vi har sett närmare på i vilken utsträckning och hur stockholmarna anser att politik och samhällsekonomi bör prioritera och budgetera för välmående.

Rapporten lanserar också ett unikt mått på produktivitetseffekten av en ökning i välmående, WPE (Wellbeing Productivity Effect).

Slutligen har vi ställt öppna frågor till invånarna om hur de anser att beslutsfattarna kan främja deras möjligheter att påverka sitt eget välmående, vad de själva kan göra för att öka andras välmående, samt vad de skulle göra om de vore "lycko- och välmåendeborgmästare" i Stockholm.

Nästa rapport kommer redogöra för den kvartalsvisa mätningen av Välmåendeindex i Stockholm för Q1 2026. Den kommer följa upp de föregående mätningarna och etablera säsongrelaterade basnivåer för Q1. Rapporten kommer se närmare på hur välmåendet samvarierar med ytterligare faktorer 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