



Pressmeddelande

26 januari 2026

Ekonomiska val kan öka lyckan

Inkomst och sparande spelar roll för hur lyckliga människor är, till en viss nivå. Men det är inte bara hur mycket pengar man har som är viktigt – hur man hanterar sin ekonomi och vad man gör med sina pengar spelar också in. Det visar en rapport från Swedbank, Sparbankerna och Center for Wellbeing, Welfare and Happiness vid Handelshögskolan i Stockholm.

– Pengar är inte lycka, men ekonomi påverkar hur vi mår. En trygg ekonomisk bas minskar stress och oro, och ökar möjligheterna att bygga en trygg och självständig tillvaro. Hur vi använder de pengar vi har spelar också roll, säger Madelén Falkenhäll, ekonom för finansiell hälsa på Swedbank.

Lyckan ökar med ålder och inkomst, men högre lön än 50 000 kronor verkar inte göra människor så mycket lyckligare. Andelen som är olycklig är däremot betydligt högre bland de med lägst inkomst.

De flesta vill ha mer lycka framför mer pengar

I valet mellan att höja sin inkomst eller öka sin känsla av lycka, väljer två av tre att öka lyckan. De med låga inkomster, och de som känner stress och oro för sin ekonomi, väljer i stället mer pengar.

– Det kan tolkas som att människor helst vill ha mer lycka, men att de medvetet eller omedvetet tänker att pengarna är vägen dit, eller att för lite pengar kan stå i vägen för lycka, säger Micael Dahlen, professor i Lycka på Center for Wellbeing, Welfare and Happiness vid Handelshögskolan i Stockholm.

Hobby och upplevelser ger mer lycka än att köpa saker

De som har ett sparande de känner sig trygga med är lyckligare än de som inte har det. De som lägger pengar på upplevelser är lyckligare än de som köper grejer, och par som jämnar ut inkomstskillnaderna mellan sig är lyckligare än par som inte gör det.

– Man kan påverka sin lycka genom att hantera sin ekonomi klokt. Med ett sparande får man större möjligheter att påverka sitt liv, det ger trygghet och framtidstro. Att göra en budget och att lägga sina pengar på upplevelser och fritidsintressen snarare än shopping skapar också förutsättningar för lycka, säger Madelén Falkenhäll.

Kontakt:

Madelén Falkenhäll, ekonom finansiell hälsa, tfn +46 76 790 1638, e-post madelen.falkenhall@swedbank.se

Love Liman Jacobsson, pressansvarig, tfn +46 72 233 9232, e-post love.liman.jacobsson@swedbank.se

Swedbank gör det möjligt för de många människorna och företagen att skapa en bättre framtid. Vår vision är ett samhälle som är ekonomiskt sunt och hållbart. Swedbank är den ledande banken med över 7 miljoner privatkunder och 550 000 företagskunder på våra fyra hemmamarknader Estland, Lettland, Litauen och Sverige. Koncernen är också verksam i övriga Norden, USA och Kina. Tillsammans gör vi ditt finansiella liv enklare. Läs mer på: www.swedbank.se

Bilaga. Tabeller

Källa: Undersökning av Kantars Sifopanel på uppdrag av Swedbank. Undersökningen gjordes i oktober 2025, 3 000 respondenter 18-75 år deltog. Avrundade tal, summerar därför inte alltid.

Hur lycklig känner du dig på det stora hela? Utifrån en tiogradig skala, där tio är högsta nivå.

	Total	Kvinnor	Män	18-29 år	30-49 år	50-64 år	65-75 år
Genomsnitt	6,87	6,99	6,76	6,41	6,65	7,08	7,72
Topp 2 (9-10)	20 %	21 %	18 %	14 %	15 %	23 %	36 %
Botten 2 (1-2)	3 %	2 %	4 %	4 %	3 %	2 %	1 %

	Personlig månadsinkomst, före skatt						
	<22 000	22 000-29 499	29 500-34 999	35 000-41 999	42 000-49 999	50 000-64 999	65 000-
Genomsnitt	6,21	6,83	6,85	6,89	7,23	7,22	7,46
Topp 2 (9-10)	14 %	19 %	17 %	17 %	24 %	23 %	23 %
Botten 2 (1-2)	6 %	3 %	2 %	2 %	2 %	1 %	0 %

	Har du ett sparande du känner dig trygg med?		Vad lägger du helst pengar på (efter nödv utgifter är betalda)?	
	Ja	Nej	Köper saker	Upplevelser/fritid
Topp 2 (9-10)	23 %	11 %	17 %	23 %
Topp 3 (8-10)	48 %	23 %	38 %	47 %
Botten 3 (1-3)	4 %	17 %	8 %	3 %
Botten 2 (1-2)	1 %	7 %	2 %	1 %

	Vad beskriver bäst hur du och din partner hanterar ekonomin? (av de som lever tillsammans med en partner)		
	Vi har gemensam ekonomi	Vi har helt separat ekonomi	Vi har delvis gemensam ekonomi
Topp 2 (9-10)	32 %	15 %	23 %
Topp 3 (8-10)	56 %	34 %	48 %
Botten 3 (1-3)	3 %	5 %	3 %
Botten 2 (1-2)	1 %	2 %	1 %

Om du skulle välja mellan att komma ett steg högre upp på skalan där du placerade din inkomst eller ett steg högre upp på skalan där du placerade din lycka, vilket skulle du välja?

	Total	Kvinnor	Män	Av de som känner stress när de tänker på pengar	Av de som känner oro när de tänker på pengar
Ett steg upp för inkomst	33 %	32 %	34 %	42 %	44 %
Ett steg upp för lycka	67 %	68 %	66 %	58 %	56 %

	Personlig månadsinkomst, före skatt						
	<22 000	22 000-29 499	29 500-34 999	35 000-41 999	42 000-49 999	50 000-64 999	65 000-
Ett steg upp för inkomst	43 %	40 %	38 %	31 %	31 %	22 %	14 %
Ett steg upp för lycka	57 %	60 %	62 %	69 %	69 %	78 %	86 %