26 november 2026

Två av tre väljer lycka framför mer pengar

Pengar spelar roll för människors trygghet och välmående, men det finns andra saker som är viktigare för många. Två av tre skulle välja att öka sin lycka före att öka sin inkomst. Det visar en rapport från Swedbank.

– Pengar och lycka hänger ihop, till en viss gräns. De som känner ekonomisk trygghet är betydligt lyckligare än de som känner oro för sin privatekonomi. Därutöver är det andra saker som påverkar hur vi mår, säger Madelén Falkenhäll, ekonom finansiell hälsa på Swedbank.

Två av tre väljer mer lycka före högre inkomst om de skulle välja mellan de två. Även bland de som inte är nöjda med sin inkomst skulle en majoritet välja lycka.

– Pengar i sig är inte nyckeln till lycka. Men vad vi väljer att göra med våra pengar, hur vi ser på våra egna och andras pengar och hur vi hanterar ekonomin i en relation har stor betydelse. Känslan av att kunna påverka sin livssituation spelar också stor roll, och där är en god ekonomi grunden, säger Madelén Falkenhäll.

Generösa personer är lyckligare

De som är givmilda med tid och pengar är lyckligare än andra. Att hjälpa till ideellt i föreningar eller organisationer, skänka pengar till välgörenhet, bjuda på eller hjälpa till med småsaker utan att räkna med att få något tillbaka gör människor lyckligare. Och de som helst lägger sina pengar på upplevelser och fritidsintressen är betydligt lyckligare än de som lägger pengar på konsumtion.

– Sju av tio som känner gemenskap med andra är lyckligare än genomsnittet. Det kan vara värt att tänka på när vi väljer vad vi ska lägga våra pengar på, kanske särskilt nu i black week- och julhandelstider där köphetsen kan bli stor, säger Madelén Falkenhäll.

65+ är lyckligast

På en skala från 1 till 10 är svenskarnas genomsnittliga lycka 6,8. De äldre är den lyckligast och är den grupp som tydligast förenar ekonomisk trygghet med sådant som ökar välbefinnandet. De är mer nöjda med sin levnadsstandard, ser mer positivt på framtiden och lever oftare ett liv med aktiviteter och umgänge som de mår bra av. De unga vuxna har det lägsta genomsnittet

Kontakt:

Madelén Falkenhäll, ekonom finansiell hälsa, telefon 076 790 1638, e-post madelen.falkenhall@swedbank.se

Johanna Zelazny, pressansvarig, telefon 072 217 10 24, e-post johanna.zelazny@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