

Pressmeddelande

16.01.2026

Vattenfalls energibarometer: **Mer än hälften av svenskarna tycker att elmarknaden är svår att förstå**

Volatila elpriser, elskatt, effekttariffer, kvartspriser, minuspriser, mixavtal, med mera. Eluttrycken är många och en majoritet av svenskarna anser sig ha dålig koll på hur elmarknaden fungerar. Viljan att leva klimatsmart är fortsatt hög. En femtedel ser klimatsmarthet som ett sätt att spara pengar medan sju av tio tycker det är tröttsamt att hålla koll på elpriset visar Vattenfalls senaste Energibarometer.

Undersökningen som gjorts för tredje året i rad av undersökningsbolaget Statista på uppdrag av Vattenfall visar att svenskarna vill leva klimatsmart. Tydligast är det bland 18 – 35-åringar där 87 procent upplever detta som viktigt. De flesta motiveras av omsorg om miljön och socialt ansvar, men en femtedel ser det också som ett sätt att spara pengar. För att klara av att leva ännu mer klimatsmart vill 58 procent, främst i norra Sverige, att infrastruktur som lokaltrafik och cykelbanor förbättras.

Över hälften (52 procent) skulle kunna tänka sig att betala mer för fossilfri el. Oro för höga elpriser sjunker med stigande ålder. 62 procent av de under 35 år oroar sig medan 43 procent av de över 65 oroar sig. 58 procent av svenskarna tycker att det är svårt att förstå elmarknaden och fler än sju av tio tycker att det är tröttsamt att hålla koll på elpriserna.

– Det är otroligt glädjande att så många av svenskarna vill leva klimatsmart men jag förstår samtidigt att elmarknaden kan kännas krånglig. Många känner sig osäkra på hur elen till deras hem produceras, vad det är de betalar för och vad som gör skillnad på elräkningen. Det skapar onödig frustration och elstress, säger Jens Berggren, klimatcoach på Vattenfall.

Undersökningen visar att många av de goda elvanor man skaffade sig under elpriskrisen lever vidare och de flesta har eller vill investera i långsiktig energieffektivisering. Nästan alla (95 procent) har eller vill skaffa LED-lampor, många (81 procent) är intresserade av smarta-hem-lösningar och intresset för hembatterier ökar, särskilt hos yngre villaägare där nio av tio har eller vill skaffa ett sådant.

Bland de dagliga åtgärderna svarar ungefär två tredjedelar att de lagar mat med lock, gärna i få kastruller, duschar kortare och minskar sin belysning. Omkring hälften av svenskarna försöker aktivt minska användningen av el och varmvatten hemma.

– Genom att förstå vad som faktiskt påverkar elräkningen kan man göra smartare val. De ändrade beteenden som uppkom under energikrisen ser ut att bestå, men alla åtgärder är inte lika effektiva. Det är inget fel att släcka lampor, men det gör ganska liten skillnad på räkningen eftersom många idag har LED-belysning som drar väldigt lite ström. Uppvärmning och varmvatten står för cirka 75 procent av energiförbrukningen i en villa, medan hushållsel, främst i köket, är en mindre del. Att se över hur du värmer upp huset och använder varmvatten märks direkt på elfakturan, säger Jens Berggren.

En tjugondel säger sig förstå effekttariffer och fyra av tio säger sig inte förstå skillnaden mellan fast och rörligt elpris.

– Det är tydligt att vi i energibranschen behöver bli mycket bättre på att förklara och förenkla för våra kunder. Det har skett stora förändringar på elmarknaden de senaste åren och flera är på gång. Jag förstår att elavtal kan kännas komplicerade. Mitt bästa råd är att tänka mindre på marknaden och mer på hur man själv vill ha det. Tänk också på att den billigaste kilowattimmen är den man inte använder, säger Jens Berggren.



Fler resultat från Energibarometern:

95% har eller vill skaffa LED-lampor
87% av alla 18 – 35 åringar tycker det är viktigt att leva klimatsmart (81 % samtliga)
81% är intresserade av smarta-hem-lösningar
85% vet inte hur stor del av deras el som är fossilfri
76% vill eller har skaffat sig ett hembatteri
71% tycker att det är tröttsamt att hålla koll på elpriserna
69% säger att de lagar mat med lock
69% har minskat användningen av belysning
69% försöker minska matsvinn
67% anger återvinning som främsta åtgärd för mindre miljöpåverkan
63% är oroliga för att rörligt pris kan ge höga kostnader
62% har klimatvänliga förpackningar i åtanke när de shoppar
62% av de under 35 år oroar sig för höga elpriser
61% duschar kortare tid
58% av svenskarna tycker att det är svårt att förstå elmarknaden
52% skulle kunna tänka sig att betala mer för fossilfri el
51% av husägarna vill ha rådgivning för att få bostaden mer energieffektiv
48% kan tänka sig att köpa elbil
46% har aldrig hört talas om effekttariffer
45% anger investeringskostnader som främsta hinder för energieffektiviseringsåtgärder
45% använder mindre el och varmvatten
43% av de över 65 år oroar sig för höga elpriser
39% förstår inte skillnaden mellan fast och rörligt elpris
36% motiveras av att värna om miljön
34% kan tänka sig att betala upp till 5% mer för fossilfri el
32% sparar el genom att gå och lägga sig tidigare
18% sparar el genom att inte vara hemma
5% har hört talas om effekttariffer och vet hur det påverkar kostnader

**Undersökningsbolaget Statista har samlat information, på uppdrag av Vattenfall, från totalt 5 000 representativt utvalda personer i Sverige, Tyskland, Finland, Nederländerna och Storbritannien. Enkäten genomfördes under november 2025.*

Länkar:

[Tips om elförbrukning från Vattenfall](#)

För ytterligare information kontakta:

Vattenfalls pressavdelning, 08-739 50 10, press@vattenfall.com