

Nordea

Julundersökning

Julen 2025

En undersökning genomförd av Verian på uppdrag av Nordea



Svenskarna om julfirandet

- Vilka är mest stressade inför julen?
- Hur mycket lägger vi på julklappar och julkonsumtion?
- Vad väljer vi helst bort under julen?

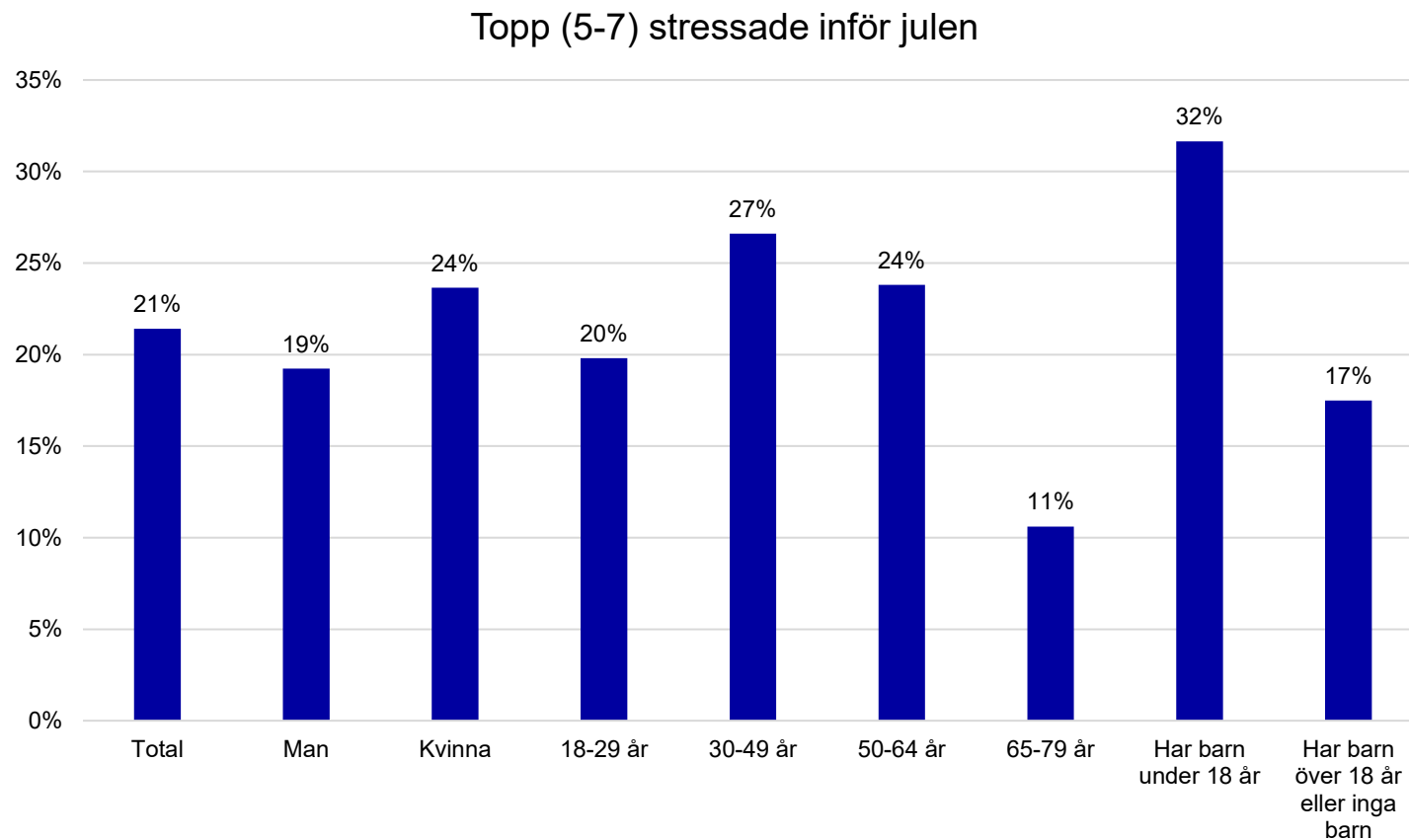


Sammanfattning

- En av fem (21 procent) svenskar upplever hög stress i samband med förberedelserna inför julen. Mest stressade är barnföräldrarna (32 procent) följt av kvinnorna (24 procent) och männen (19 procent). Mest avkopplade är pensionärer, endast en av tio (11 procent) känner sig stressad (sid 3).
- I år planerar svenskarna att köpa julklappar för 3 862 kronor, ungefär samma som julen 2024 då det var 3 865 kronor. Barnföräldrarna kommer köpa julklappar för 5 055 kronor, vilket är 31 procent mer än genomsnittet (sid 4-5).
- Julens övriga utgifter som julmat och julgran är i år 2 791 kronor, en minskning jämfört med julen 2024 då det var 2 904 kronor. Julbudgeten landar på 6 653 kronor, en liten minskning jämfört med julen 2024 då det var 6 769 kronor (sid 6-8).
- Nästan var femte man (19 procent) önskar att han kunde välja bort julklapparna under årets julfirande, jämfört med kvinnorna där 12 procent önskar detta. I genomsnitt önskar 15 procent av svenskarna att de kunde välja bort julklapparna under årets julfirande (sid 9).
- Det som svenskarna kommer uppskatta mest under årets julfirande är umgänget med släkt och vänner, hela två tredjedelar (67 procent) uppger detta (sid 10).
- När julfirande väl är igång så minskar stressen betydligt, endast 13 procent av svenskarna upplever hög stress under själva julfirandet, en minskning med 40 procent. Stressen för barnföräldrar halveras från 32 procent inför julen till 16 procent när själva julfirandet kommit igång (sid 11-12).

En tredjedel (32 procent) av barnföräldrarna upplever hög stress i samband med förberedelserna inför jul

Hur mycket stress upplever du i samband med förberedelser inför julen (skala 1-7)?



En av fem (21 procent) svenskar upplever hög stress inför julen.

En tredjedel (32 procent) av barnföräldrarna upplever hög stress i samband med förberedelserna inför jul.

24 procent av kvinnorna upplever hög stress inför julen jämfört med 19 procent av männen. Det är 26 procent fler.

Pensionärerna är mest avkopplade, där endast en av tio (11 procent) känner sig stressad inför julfirandet.

Den totala julbudgeten är ungefär samma som förra året

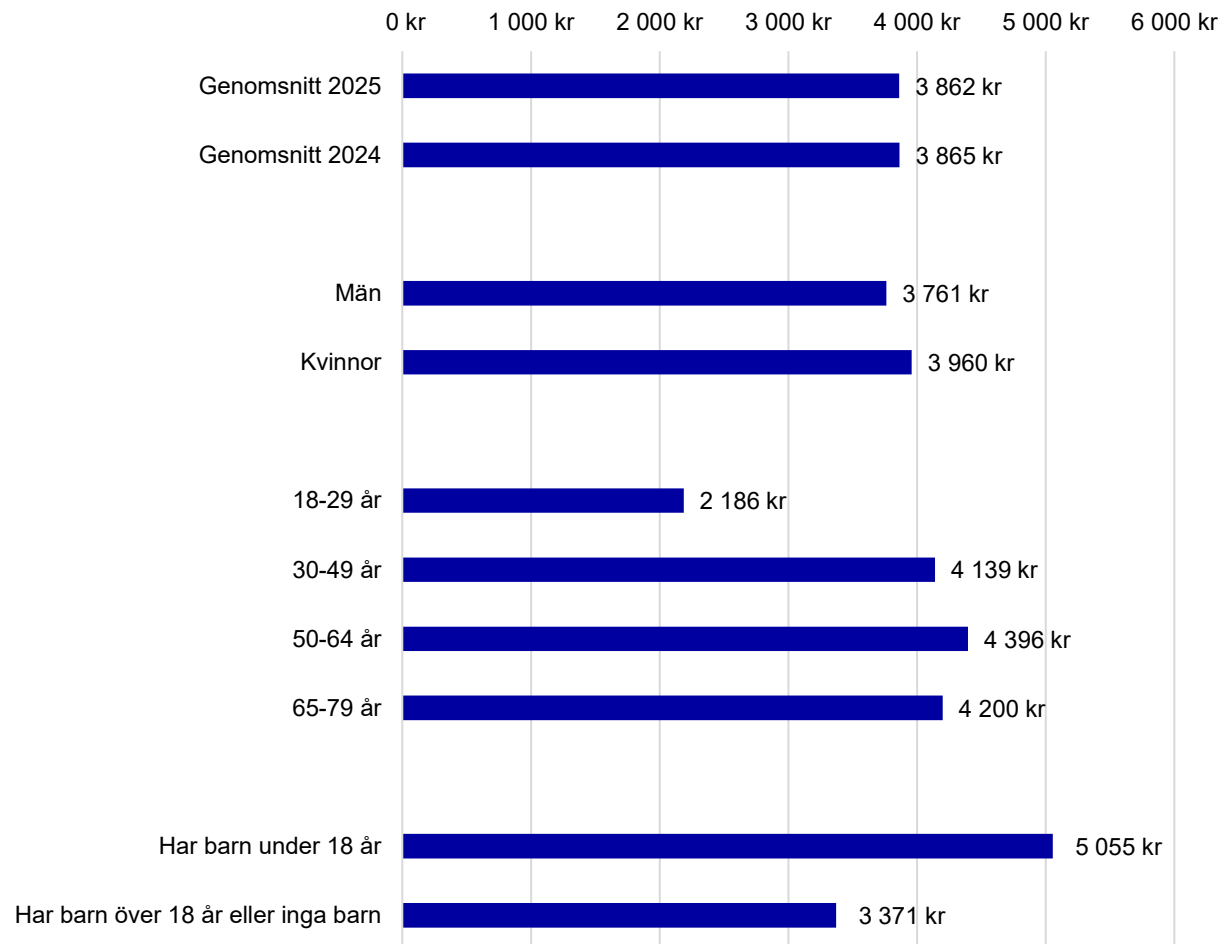
Julbudget 18-79 år



	2020	2021	2022	2023	2024	2025
Julklappar	4 300 kr	3 900 kr	3 475 kr	3 544 kr	3 865 kr	3 862 kr
Övriga julutgifter	2 600 kr	2 600 kr	2 586 kr	2 428 kr	2 904 kr	2 791 kr
Total julbudget	6 900 kr	6 500 kr	6 061 kr	5 972 kr	6 769 kr	6 653 kr

I år planerar vi att köpa julklappar för 3 862 kronor. Det ungefär samma som förra året

Ungefär hur mycket pengar kommer du att köpa julklappar för i år?
Genomsnitt i kronor

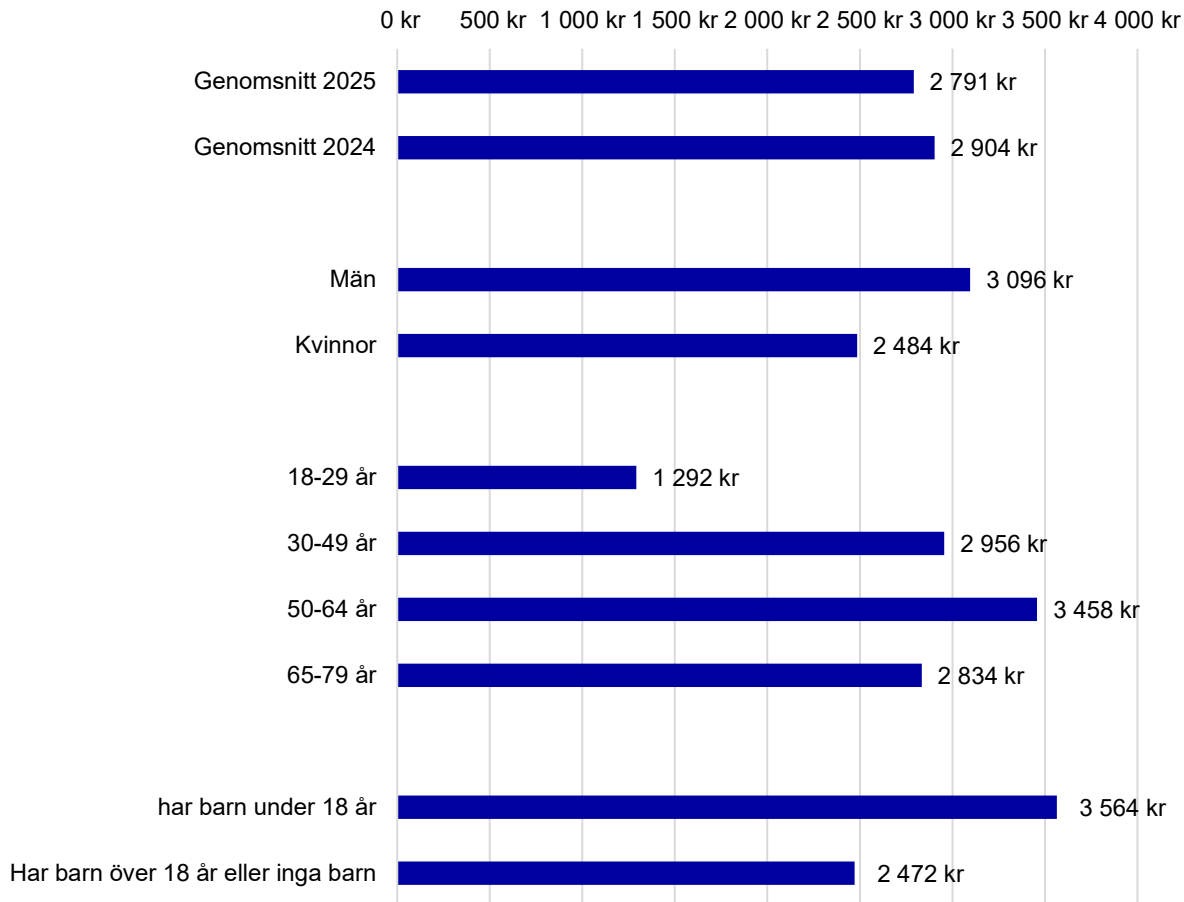


I år planerar svenskarna att köpa julklappar för 3 862 kronor, ungefär samma belopp som för julen 2024 vilket var 3 865 kronor

Barnföräldrarna planerar att spendera 5 055 kronor på julklappar vilket är 31 procent mer än genomsnittet.

På julens övriga utgifter planerar vi att lägga i genomsnitt 2 791 kronor. Det är fyra procent lägre än förra året

Ungefär hur mycket pengar kommer du att lägga på julen utöver julklappar, t ex mat, julpynt, kläder, evenemang för barn etc.?

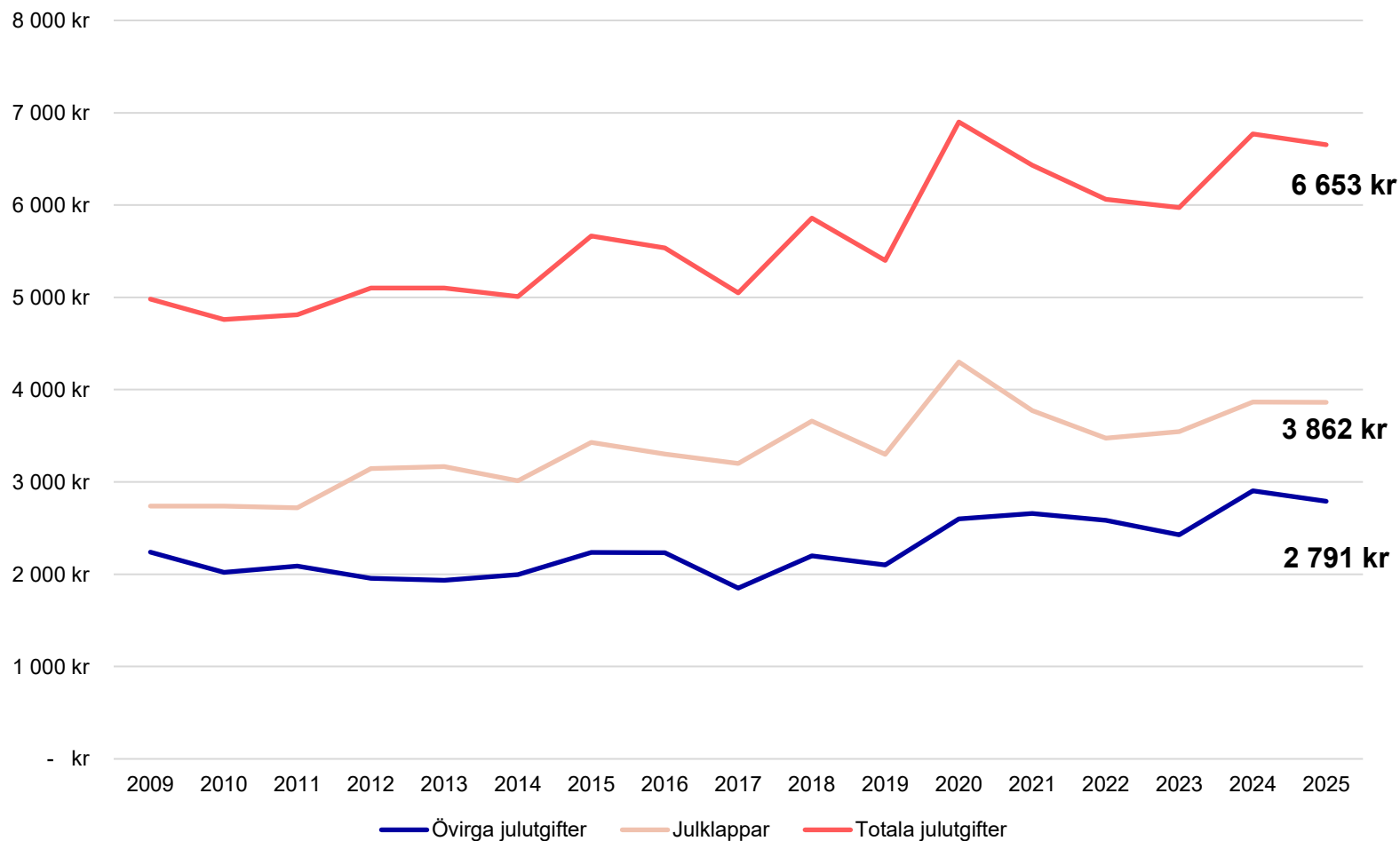


Hushållen planerar att spendera 2 791 kronor på julens övriga utgifter i år. Det är fyra procent mindre jämfört med förra året.

Barnföräldrarna planerar att spendera 3 564 kronor på övriga julutgifter vilket är 28 procent mer än genomsnittet.

Jultrender genom åren

Julbudgetens utveckling i åldersgruppen 18-79 år



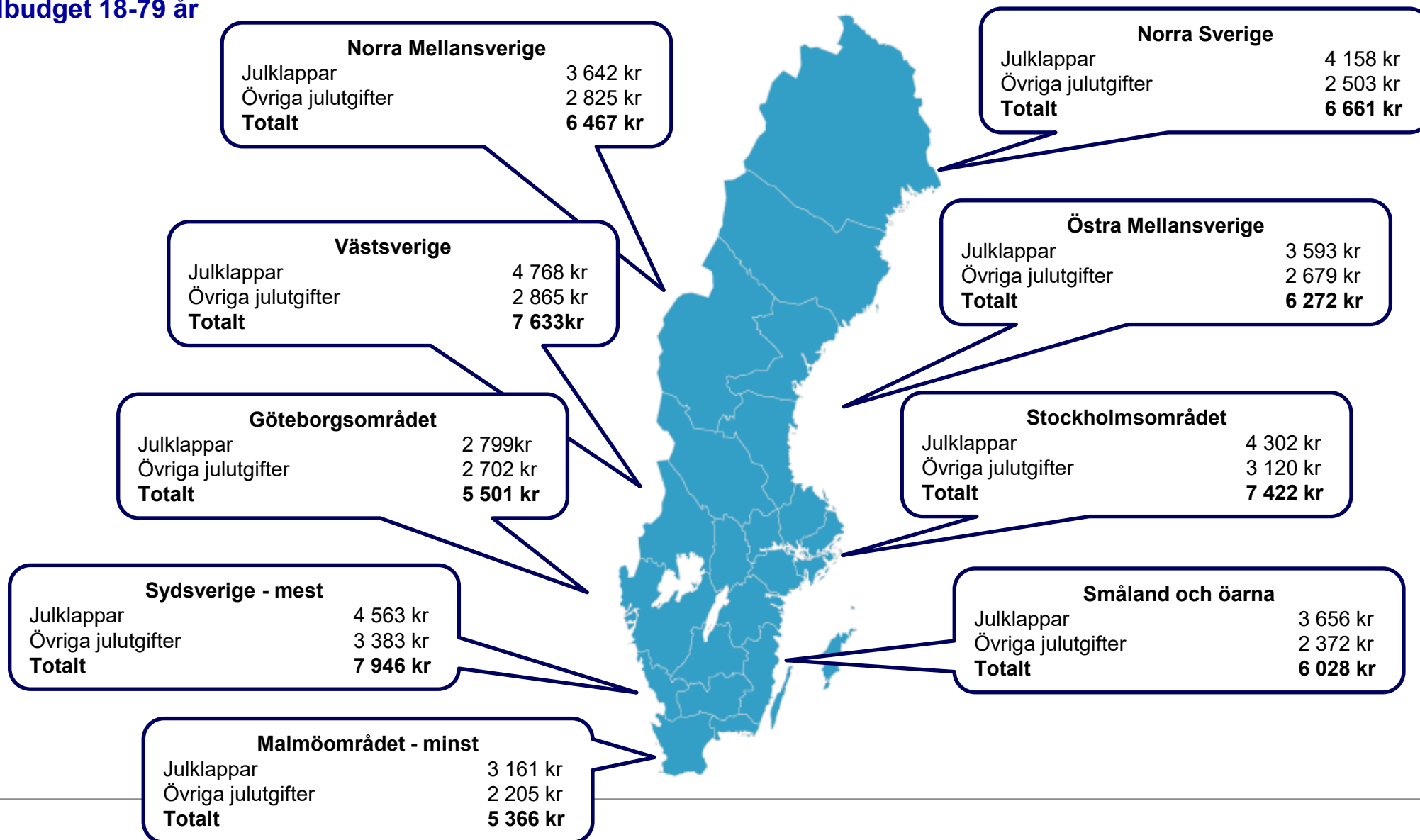
Totalsumman för julfirandet är 6 653 kronor vilket är två procent lägre än förra året.

Julklappsbudgeten är 3 865 kronor vilket är i stort sett samma som förra året.

Övriga julutgifter är 2 791 kronor vilket är en minskning med ungefär fyra procent.

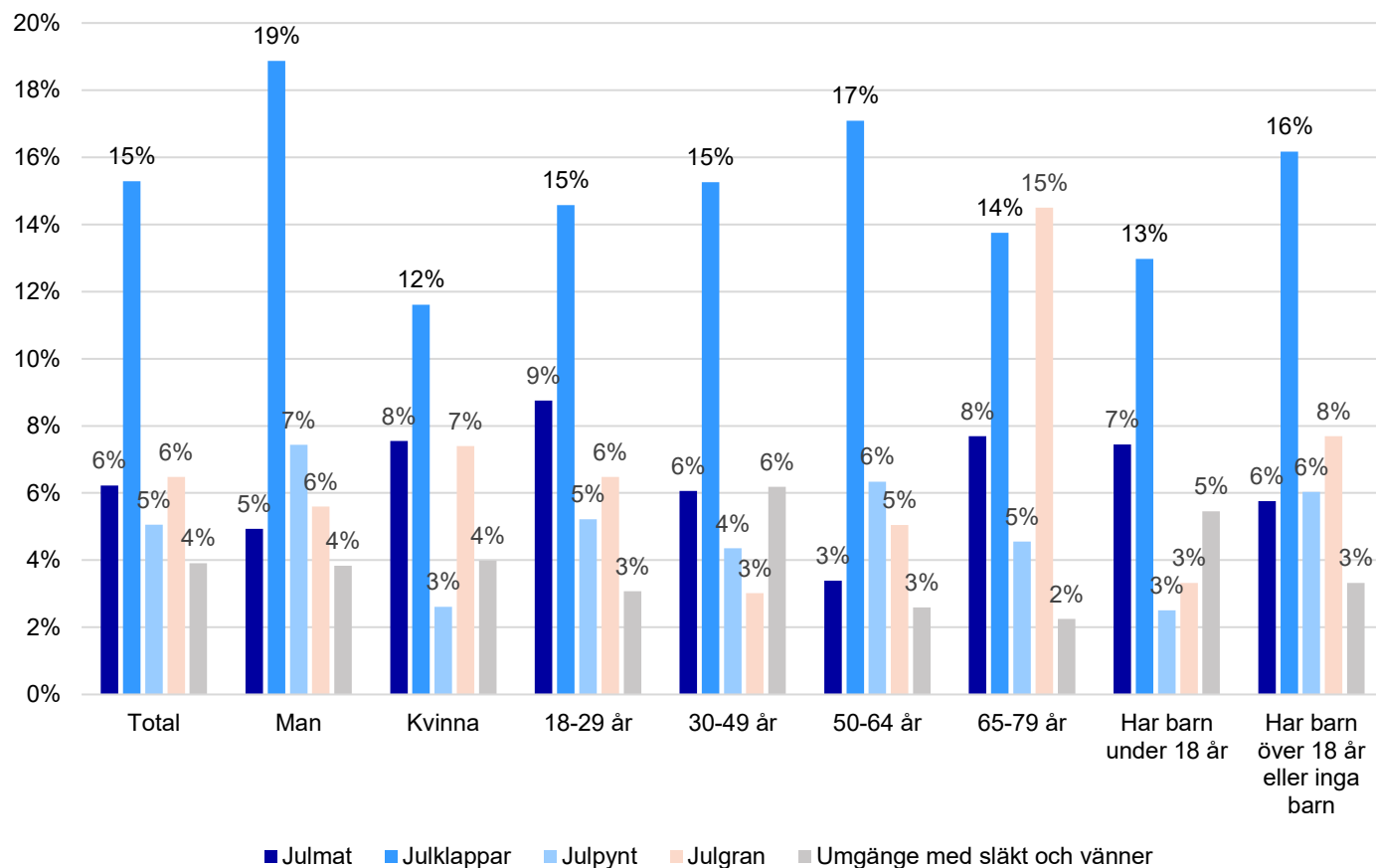
Sydsverige toppar årets planerade julbudget

Julbudget 18-79 år



Nästan var femte man (19 procent) önskar att han kunde välja bort julklapparna under årets julfirande

Vad av följande önskar du att du kunde välja bort under årets julfirande?



Nästan var femte man (19 procent) önskar att han kunde välja bort julklapparna under årets julfirande.

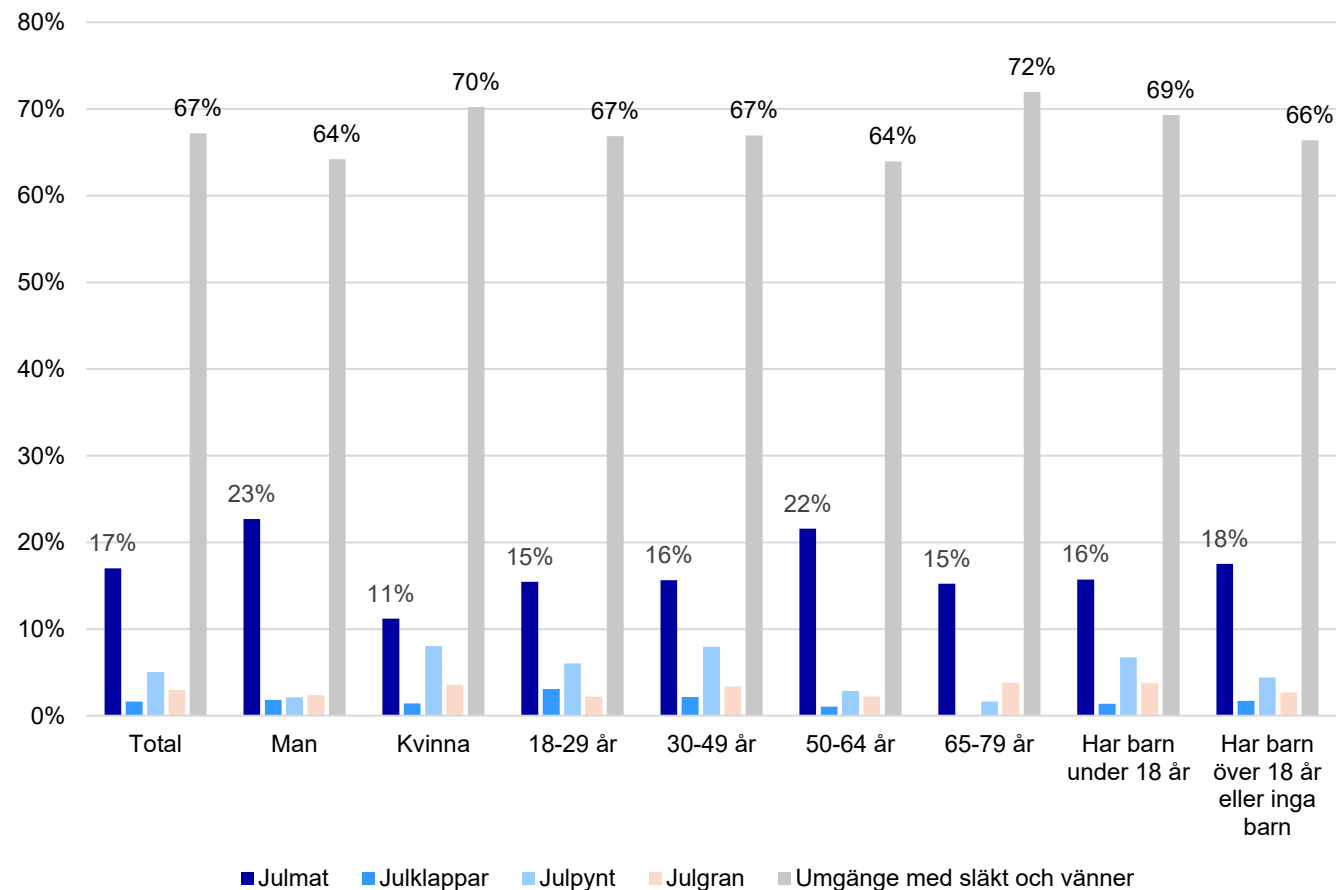
12 procent av kvinnorna skulle önska att de kunde välja bort julklapparna, det är 37 procent färre än männen.

I genomsnitt skulle 15 procent önska att de kunde välja bort julklapparna, jämfört med 4-6 procent för de andra julattributen.

Julklapparna är alltså det som är minst populärt bland de traditionella julattributen.

Två tredjedelar (67 procent) av alla som firar jul uppskattar umgänget runt julen mest

Vad av följande tror du att du kommer uppskatta mest under årets julfirande?

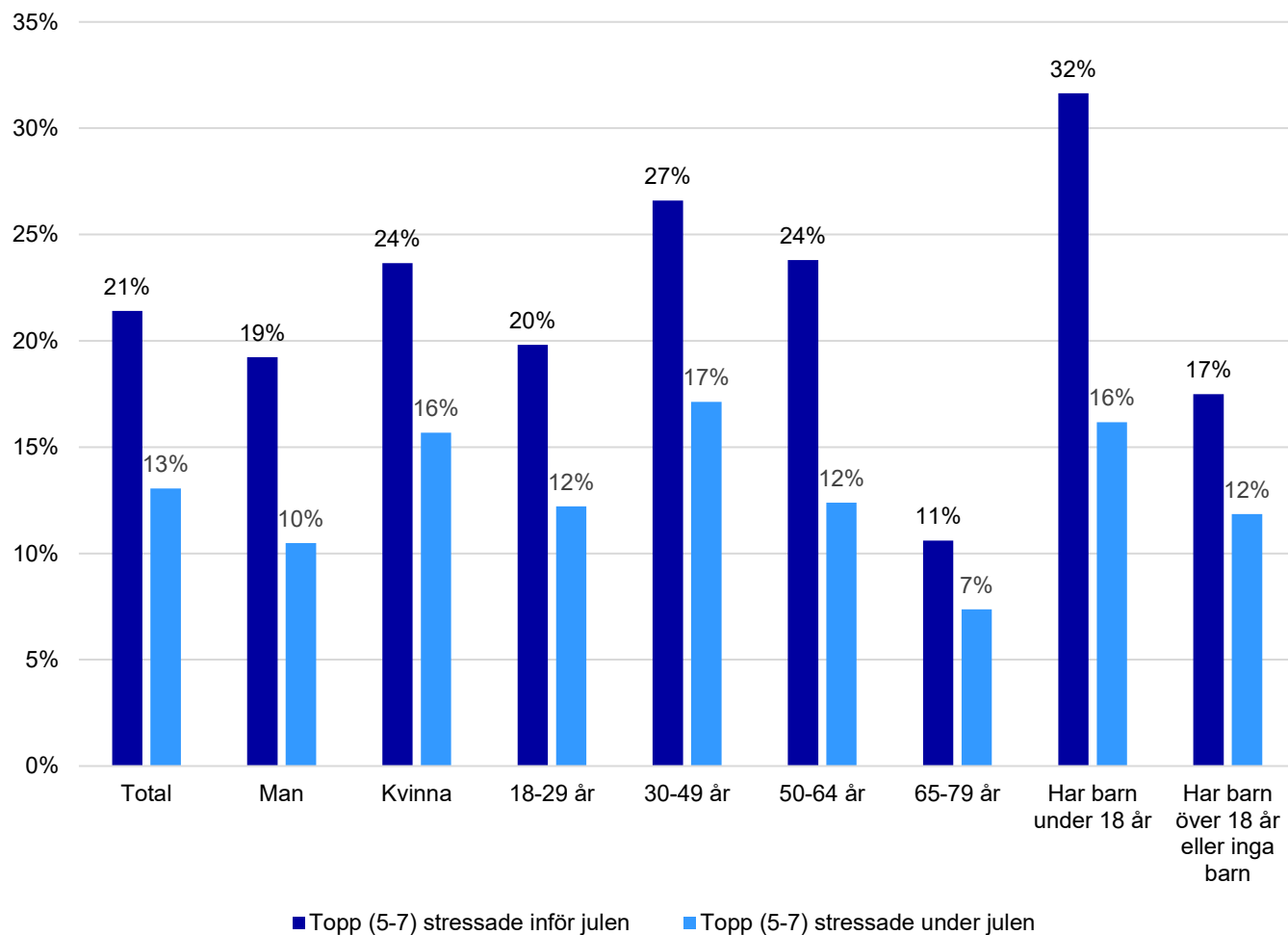


Två tredjedelar (67 procent) svarar att de kommer uppskatta umgänget mest under årets julfirande.

Det är framförallt kvinnorna (70 procent) och pensionärerna (72 procent) som svarar så. Bland männen är svaret något lägre (64 procent) men fortfarande högst.

Näst efter umgänget är det framförallt maten som bidrar mest till julstämningen. Nästan var fjärde man (23 procent) uppskattar maten mest.

Stressen halveras (från 32 till 16 procent) för barnföräldrarna när julfirandet väl är igång

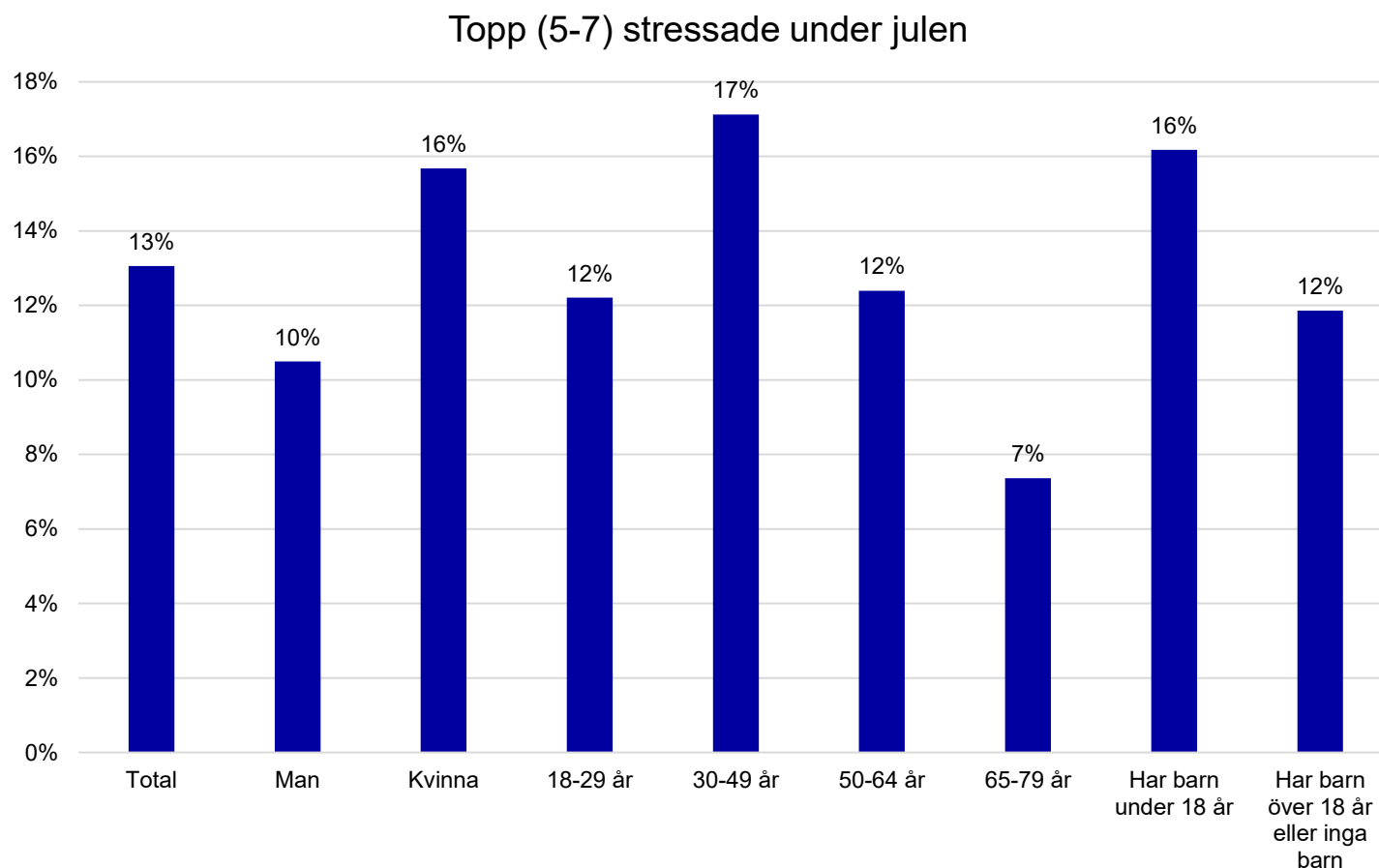


När julfirande väl är igång så minskar stressen betydligt, endast 13 procent av svenskarna upplever hög stress under själva julfirandet, jämfört med 21 procent i samband med förberedelserna, vilket en minskning med 40 procent.

32 procent av barnföräldrarna upplever hög stress inför julen. Den siffran halveras till 16 procent när julfirandet väl är igång.

60 procent fler kvinnor än män upplever hög stress under själva julfirandet

Hur mycket stress upplever du under själva julfirandet?



16 procent av kvinnorna jämfört med tio procent männen upplever hög stress under själva julfirandet. Det är 60 procent fler.

Grupperna där flest upplever hög stress under själva julfirandet är de som är mellan 30-49 år (17 procent), barnföräldrar (16 procent) och kvinnor (16 procent). Jämfört med genomsnittet på 13 procent.

Pensionärerna är bäst på att koppla av under julen. I den åldersgruppen är det endast sju procent som upplever hög stress under själva julfirandet.

Om undersökningen

Målgrupp: Allmänheten 18-79 år

Metod: Onlineintervjuer i Verians slumpmässigt rekryterade webbpanel

Fältperiod: 18-25 november 2025

Antal intervjuer: 1 024

Urvalet är representativt för den svenska befolkningen vad gäller kön, ålder och region.