

VGR Analys 2026:12

Underlag till Fakta Västra Götaland 2026

Välbefinnande och hälsa

Denna rapport är en av flera underlag till **Fakta Västra Götaland 2026** som har tagits fram av Avdelning samhällsanalys, Koncernstab regional utveckling, Västra Götalandsregionen.

Underlag som ingår i serien och deras respektive författare är:

Arbetsmarknad: Christian Lindell, Joacim Waara, Katarina Ahlin, Snöfrid Börjesson Herou,

Demografisk utveckling: Ragnar Dahlgren, Jonathan Gärtner

Ekonomi: Joacim Waara, Christian Lindell

Kollektivtrafik och infrastruktur: Åsa Rydin Svenberg, Maria Larsson, Ragnar Dahlgren, Per Karlsson, Erik Brindbergs

Kultur och civila samhället: Koen Braak, Åsa Rydin Svenberg

Natur och miljö: Karin Althoff, Maria Larsson, Magnus Nilsson

Näringsliv och innovation: Katarina Ahlin, Monica Emanuelsson, Christian Lindell, Joacim Waara, Maria Larsson, Erik Brindbergs

Utbildning: Joacim Waara, Ragnar Dahlgren, Christian Lindell

Välbefinnande och hälsa: Jonathan Gärtner, Koen Braak

Miriam Lundsten har bidragit med kartmaterial till flera av rapporterna.

Samtliga rapporter går att hitta på vregion.se/faktavg

Kontaktuppgifter: samhallsanalys@vregion.se

Rapporter publicerade under mars 2026.

Ikoner på framsidan hämtade från: www.flaticon.com, icons created by cah nggunung

Innehållsförteckning

Innehållsförteckning	1
Sammanfattning.....	2
Inledning	3
Sverige mår bra, men psykisk ohälsa och ojämlikhet finns kvar	4
Välbefinnande i Västra Götaland: stabilt över tid, skillnader mellan grupper	5
Hälsan i Västra Götaland är god, men klyftorna består.....	9
Meningsfullhet driver livsnöjdhet, var femte ung saknar den	11
Ekonomisk trygghet väger tyngre än inkomst. Unga har det svårare.....	13
Sociala relationer påverkar välbefinnandet, men färre umgås regelbundet.....	16
Varningssignaler i barns och ungas välbefinnande.....	20
Unga känner mest framtidshopp, äldre är mer tveksamma	22

Sammanfattning

Välbefinnande handlar om hur människor upplever sitt liv, både fysiskt och psykiskt, och i vilken utsträckning de känner ha en god hälsa, mening i vardagen, ekonomisk trygghet och goda sociala relationer. Allt detta leder till människors livsnöjdhet och skapar en grund för deras framtidshopp.

Sverige har högt välbefinnande i ett europeiskt perspektiv, men ojämlikhet är tydlig: personer med svagare hälsa, svagare sociala nätverk och lägre ekonomiska resurser har lägre välbefinnande än genomsnittet.¹ I Västra Götaland är livsnöjdheten över tid relativt stabil, men det finns tydliga skillnader mellan grupper. Hälsan i regionen är i genomsnitt god, men hälsoklyftorna består. Flera indikatorer pekar dessutom på att yngre mår sämre: barns och ungas välbefinnande visar varningssignaler med stora kommunskillnader i självbild, oro, stress och ensamhet. Var femte ungdom uppger att de inte är nöjda med sig själva.

Inkomstnivå spelar roll för välbefinnande, men sambandet blir starkast när man ser till upplevd ekonomisk trygghet. De flesta uppger att de klarar sig ekonomiskt, men skillnaderna är stora mellan inkomstgrupper. Unga har oftare en mer ansträngd ekonomi, vilket hänger ihop med att stabil inkomst och ekonomisk trygghet ofta byggs upp senare i livet. Dessutom finns det ett samband mellan utbildningsnivå, inkomst och välbefinnandet.

Meningsfullhet är nära kopplad till livsnöjdhet: de som är nöjda upplever nästan alltid livet som meningsfullt. Samtidigt är balans i livet svagare än meningsfullhet, och yngre ligger lägre än äldre både i upplevelse av meningsfullhet och av balans i livet över tid. Sociala relationer har också starka samband med välbefinnande. Fler och fler uppger att man umgås mindre med vänner, även om man inte för den delen känner sig ensam. Yngre uppger att de har umgåtts mindre frekvens med vänner och är den grupp som uppger sig känna sig ensamma i högre utsträckning.

Slutligen är framtidshoppet överlag ganska positivt. Yngre är mer optimistiska för framtiden samt de med högre utbildning och högre inkomster, samtidigt som yngre är samtidigt som de är minst nöjda med livet här och nu. Äldre uppger i högre utsträckning att de tror på en försämrad situation när det gäller deras inkomster.

¹ European Social Survey (2025); Measuring and reporting on Europeans' wellbeing – findings from the Social survey; s.2-12.

Inledning

Denna rapport ”Välbefinnande och hälsa” är en del av ”Fakta Västra Götaland 2026” och syftar till att ge en samlad bild av hur invånare i regionen mår och hur detta skiljer sig mellan grupper och över tid. I rapporten förstås välbefinnande som människors upplevelse av livet, både fysiskt och psykiskt, där god hälsa, meningsfullhet i vardagen, ekonomisk trygghet och sociala relationer tillsammans formar livsnöjdhet och framtidshopp.

Rapporten börjar med ett avsnitt som beskriver Sveriges välbefinnande i ett internationellt perspektiv och de utmaningar som finns i Sverige. Därefter handlar rapporten om Västra Götaland. Den visar hur livsnöjdheten har förändrats över tid och hur den skiljer sig mellan olika grupper.

I nästa del går rapporten igenom fyra faktorer som påverkar välbefinnandet: hur människor skattar sin hälsa, om de upplever mening i vardagen, hur deras sociala liv ser ut och om de klarar sig med sin inkomst hur.

Mot slutet ligger fokus på barn och unga, där rapporten lyfter tecken på stress, oro och ensamhet. Till sist tar rapporten upp framtidshopp och vad som påverkar tron på framtiden.

Sverige mår bra, men psykisk ohälsa och ojämlikhet finns kvar

Välbehövande handlar om hur människor upplever sitt liv, både fysiskt och psykiskt, och i vilken utsträckning de känner ha en god hälsa, mening i vardagen, ekonomisk trygghet och goda sociala relationer. Forskare brukar mäta välbehövande på ett tillförlitligt sätt genom att fråga hur nöjda människor är med sitt liv som helhet. Det är ett enkelt mått, men starkt kopplat till både hälsa, beteenden och hur andra uppfattar oss. I tidigare analyser som gjorts av Västra Götalandsregionens avdelning Samhällsanalys i samarbetet med SOM-institutet, som är grundade i internationell forskning, beskrivs fyra pelare som tillsammans bär upp välbehövandet: hälsa, sociala relationer, ekonomiska resurser och meningsfull sysselsättning. Dessa områden fångar det som i praktiken påverkar hur människor mår och fungerar i vardagen. Genom att mäta livsnöjdhet och kombinera den med information om dessa fyra pelare kan man få en helhetsbild av invånarnas livsvillkor och vilka faktorer som är viktigast för att människor ska kunna leva ett gott liv.²

Välbehövandet i Sverige ligger högt i ett internationellt perspektiv. De nordiska länderna, inklusive Sverige, tillhör år efter år de länder där människor är mest nöjda med livet.³ OECD:s analyser bekräftar denna bild. Sverige har generellt god hälsa, hög livslängd och lägre nivåer av många riskfaktorer jämfört med OECD-snittet. Rökning, alkoholkonsumtion, fetma och luftföroreningar ligger alla under genomsnittet, vilket bidrar till goda förutsättningar för välbehövande. Samtidigt pekar OECD på att en relativt stor andel svenskar själva uppger att känner sig depressiva, och självmordstalen ligger något över OECD-snittet vilket visar att de är viktiga utmaningar framåt.⁴

Rank	Country	Life evaluation
1	 Finland	7.736
2	 Denmark	7.521
3	 Iceland	7.515
4	 Sweden	7.345
5	 Netherlands	7.306
6	 Costa Rica	7.274
7	 Norway	7.262
8	 Israel	7.234
9	 Luxembourg	7.122
10	 Mexico	6.979

Tabell 1: De 10 högst rankade länderna enligt "World Happiness Report 2025".

² VGR Analys (2025); Vad vet vi om välbehövande - Fyra pelare för Det goda livet; s.6-9

³ Bland annat The World Happiness Report och European Social Survey.

⁴ OECD (2025); Health at glance - Sweden; s.1-3

Välbehinnande i Västra Götaland: stabil över tid, skillnader mellan grupper

Sedan Västra Götalandsregionen bildades 1998/99 har visionen varit *Det goda livet*. Genom det långvariga samarbetet med SOM-institutet finns den årliga västsvenska SOM-undersökningen där cirka 2 600 invånarna i åldern över 16 år får ge sin syn på samhället och sina levnadsvillkor. En återkommande fråga handlar om hur nöjda de är med livet som helhet. Resultaten som redovisas här är från den västsvenska SOM-undersökningen.

Välbehinnandet för invånarna i Västra Götaland är i nivå med det för Sverige. Förändringarna över tid de senaste dryga 25 åren är små. Ett undantag är den ekonomiska och följande sociala krisen på 1990-talet som drabbade mycket brett i samhället. Återhämtningen tog en bit in på 2000-talet. Det andra undantaget är utvecklingen i samband med pandemi och inflationstider som gör att det under de senaste fem åren finns en svagt negativ trend i andelen som är mycket nöjda med livet och i genomsnittligt välbehinnande.

Andelen som är mycket nöjda med sina liv har växlat mellan drygt 28 och 40 procent med höga värden under de första fem sex åren på 2010-talet. En period när utvecklingen generellt var positiv och stabil såväl socialt som ekonomiskt. 2024 var en av tre invånare mycket nöjda med sitt liv. Andelen som inte är särskilt eller inte alls nöjda med sina liv har konstant legat runt en av tio under perioden.

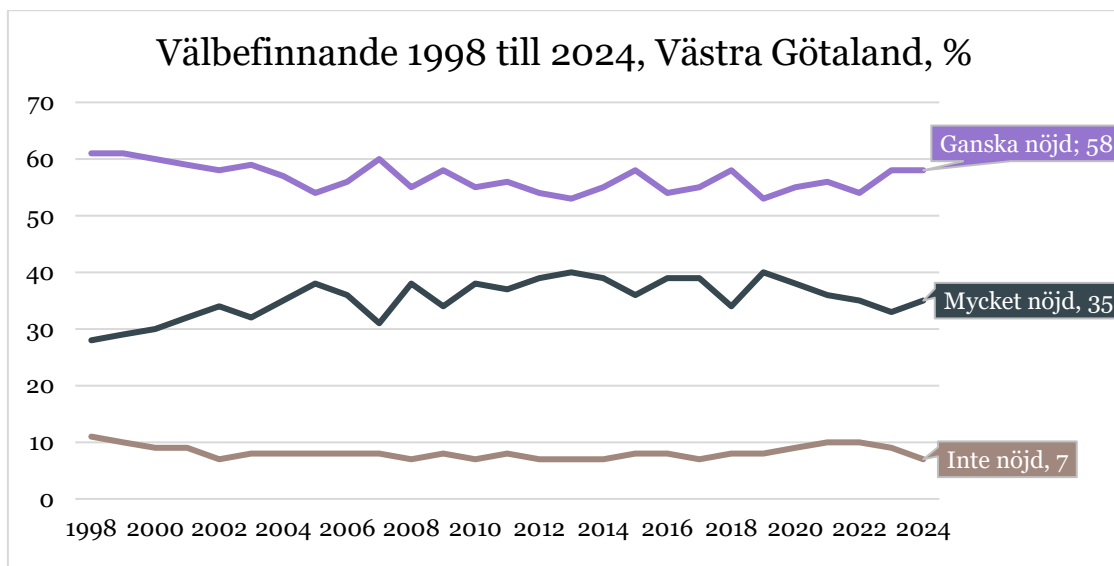


Diagram 1. Nöjd med livet, andel per svarsalternativ. Källa: Den västsvenska SOM-undersökningen 2024.

De flesta invånare i Västra Götaland är nöjda med sina liv, men samtidigt finns det skillnader mellan olika grupper. Under det senaste 25 åren har SOM-institutet på uppdrag av Västra Götalandsregionen undersökt och kommit fram att ett antal faktorer i huvudsak är avgörande för att förklara skillnader i välbefinnande mellan invånare.⁵ I figuren nedan ges en överblick av hur välbefinnandet varierar inom och mellan dessa faktorer. De största skillnaderna i nöjdhet finns mellan dem som uppgav att de hade dålig hälsa (57 procent) och dem som uppgav att de hade god hälsa (99 procent).

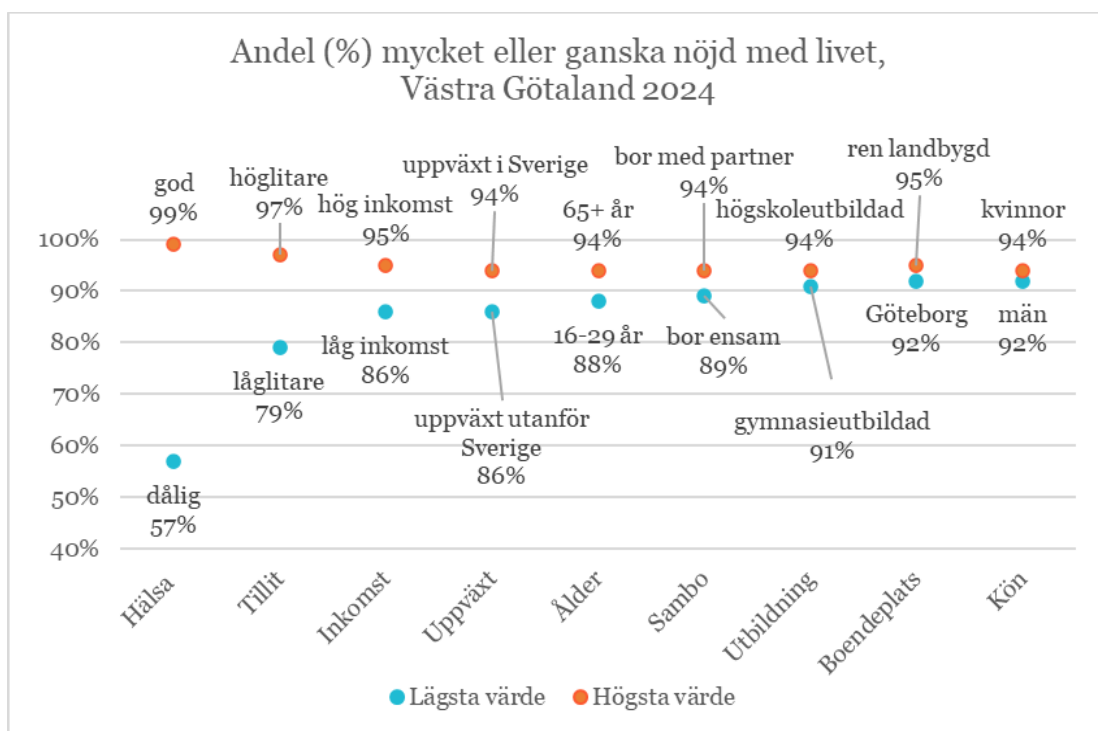


Diagram 2. Källa: Den västsvenska SOM-undersökningen 2024.

Sociala relationer spelar också en viktig roll. Tillit till andra människor är en central del av sociala relationer och påverkar välbefinnandet. 97 procent av personer som har hög tillit till andra är nöjda med livet. Bland personer med låg tillit är situationen den motsatta: 79

⁵ [Vad vi vet om välbefinnande VGR Analys 2025 9](#), sida 44ff

procent är inte nöjda. Även ekonomi spelar roll. 86 procent med låg inkomst är nöjda, jämfört med 95 procent av dem med hög inkomst. Sett över tid så är dessa mönster stabila.

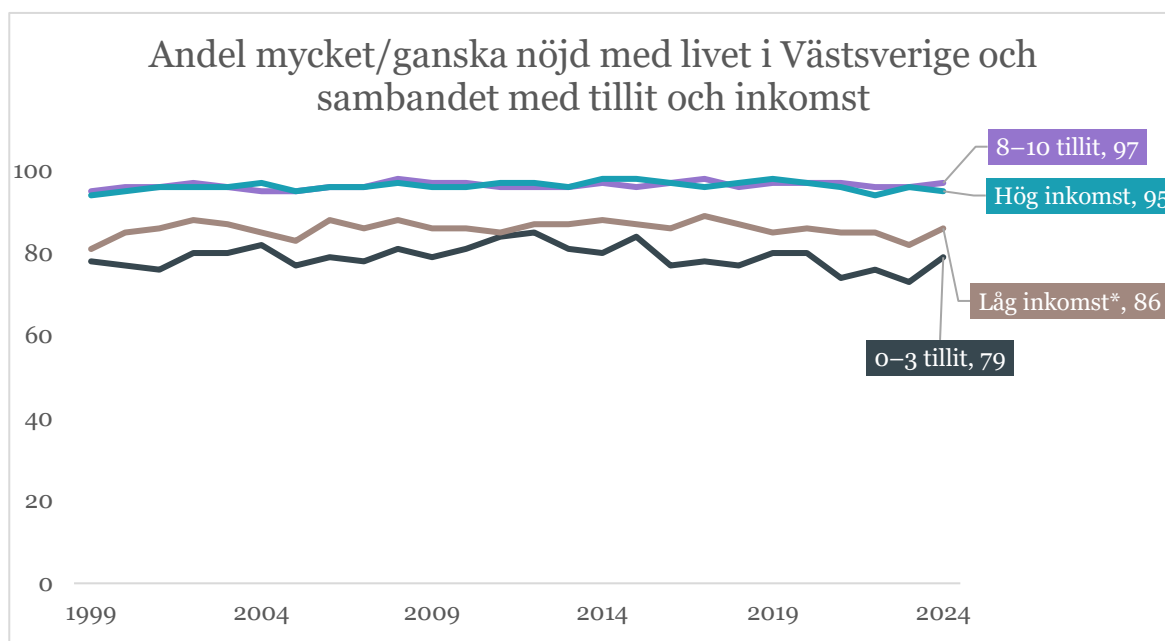


Diagram 3 Källa: Den västsvenska SOM-undersökningen 2024

Flera skillnader mellan grupper är små. Invånare som är uppväxta i Sverige är något mer nöjda än dem som vuxit upp i andra länder. Personer som bor ensamma är något mindre nöjda än personer som bor tillsammans med en partner. Skillnaderna mellan personer med olika utbildningsnivåer är små. Invånare i stad och landsbygd är också ungefär lika nöjda,

även om personer på landsbygden i genomsnitt är något mer nöjda. Kvinnor och män är nästan lika nöjda, och det har sett likadant ut i 25 år.

Äldre personer, särskilt de över 65 år, är något mer nöjda än de yngsta vuxna. Bland unga har andelen som är nöjda minskat främst från 2022. Då hade pandemin förmodligen fortfarande en tydlig påverkan på hur unga mådde.

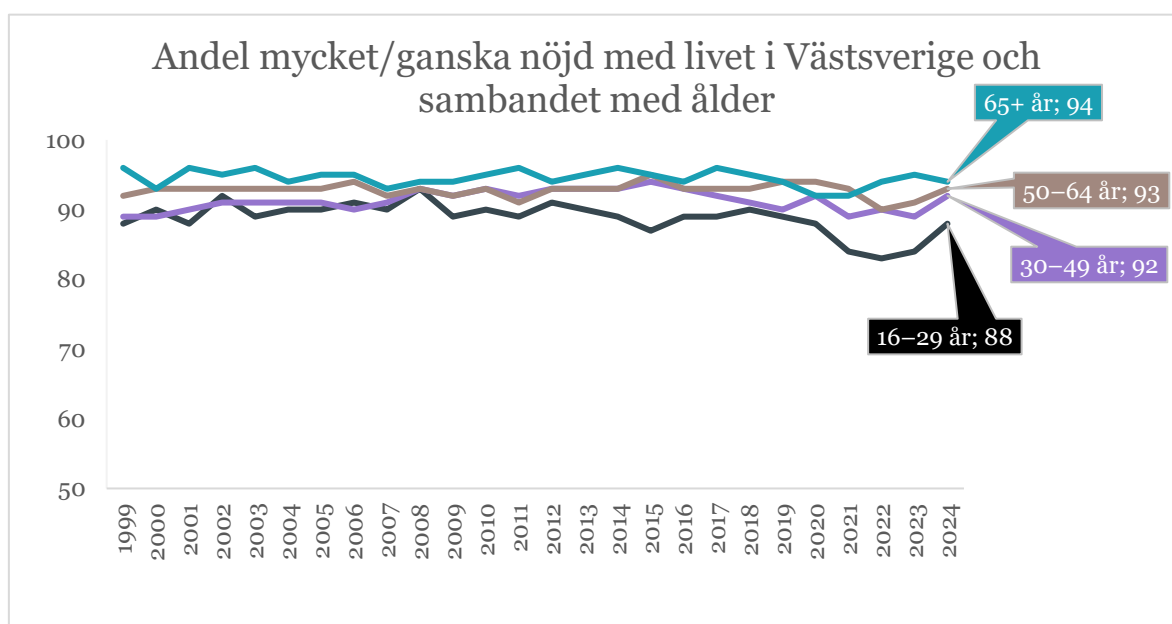


Diagram 4 Källa: Den västsvenska SOM-undersökningen 2024

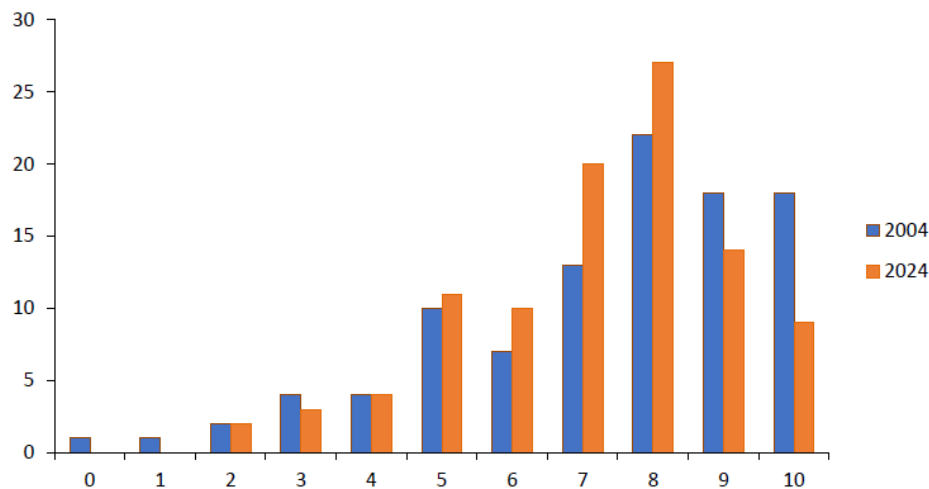
Utöver dessa faktorer så påverkas ens välbefinnande av en rad faktorer såsom personlighetsdrag, genetik och samhällets ramar. I följande stycke ges en mer fördjupad analys av den senaste Västsvenska SOM-undersökningen utifrån dessa områden: Hur ser du på din allmänna hälsa? Hur klarar sig ditt hushåll på sin nuvarande inkomst? Hur ofta umgås du med vänner? Tillsammans förklarar dessa frågor runt 40 procent av skillnaderna i hur nöjda invånarna i Västra Götaland är med sina liv.⁶

⁶ [Vad vi vet om välbefinnande VGR Analys 2025 9](#), sida 37ff

Hälsan i Västra Götaland är god, men klyftorna består

Hur man själv upplever sitt allmänna hälsotillstånd är ett enkelt men viktigt mått på hälsa. I den västsvenska SOM-undersökning 2024 skattar invånarna i Västra Götaland sin hälsa som goda, i genomsnitt 7 på en tiogradig skala. Jämförelser över tid visar att andelen som uppger bästa möjliga hälsa (värde 10) är lägre 2024 än 2004, och detta följer en trend som har syns under flera år och som hänger ihop med en äldre befolkning. Ålder har ett tydligt samband med självskattad hälsa: yngre vuxna (16–29 år) skattar sin hälsa högst, medan personer över 65 år skattar sin hälsa lägst.

Figur 5.1 Bedömning av personlig hälsa 2004 och 2024 (fördelning av svar mellan 0 och 10, procent)



Kommentar: Frågan lyder *Hur bedömer du ditt allmänna hälsotillstånd?* Svarsskalan går från 0=Mycket dåligt till 10=Mycket gott. Procentbasen utgörs av de som besvarat frågan. Antal svarande 2004 är 3 379. Antal svarande 2024 är 2 361.
Källa: Den västsvenska SOM-undersökningen 2004 och 2024.

Diagram 5 Källa Den västsvenska SOM-undersökningen 2004 och 2024

De största skillnaderna i självskattad hälsa syns mellan grupper med olika utbildningsnivå och inkomst. Ojämligheten kan förstås utifrån att sociala grupper har olika tillgång till resurser och livsvillkor som påverkar hälsan. Utbildning är en central resurs, medan inkomst har en mer indirekt betydelse genom att den sätter ramarna för materiell levnadsstandard och människors handlingsutrymme.

Diagram 6 visar att personer med högre utbildning och högre inkomst genomgående har bättre hälsa än personer med lägre utbildning och lägre inkomst. Lägst hälsa återfinns bland dem med låg utbildning och låg inkomst, vilket också är grupper som ofta överlappar eftersom utbildning och inkomst samvarierar. Detta stämmer med nationella studier: i

Sverige hänger skillnader i utbildning, ekonomi och levnadsvillkor nära ihop med skillnader i hälsa.⁷

Föga oväntat skattar äldre sin subjektiva hälsa som sämre än yngre.

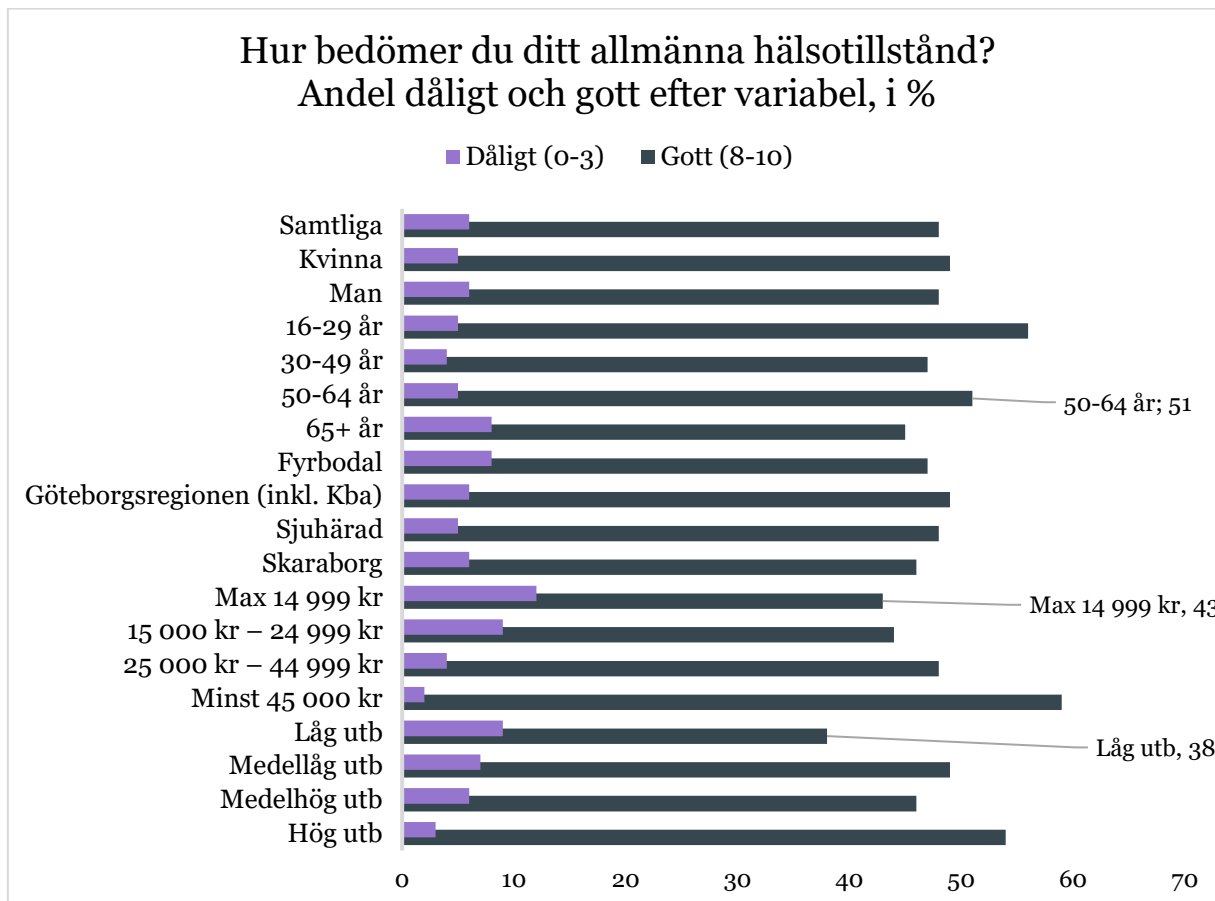


Diagram 6 Källa: Västsvenska SOM-undersökning 2024

Sammantaget visar resultaten att hälsan i regionen är god, men att hälsoklyftorna består. Skillnader kopplade till ekonomi, utbildning, ålder och boendeområde är tydliga och har inte minskat över tid. Detta innebär att regionen står inför långsiktiga utmaningar i arbetet för en mer jämlik hälsa.⁸

⁷ Bland annat *Folkhälsomyndigheten (2024); Folkhälsan i Sverige 2024: ökar eller minskar ojämlikheten?* och *Socialstyrelsen (2024); Tillståndet och utvecklingen inom hälso-, sjuk- och tandvård - Lägesrapport 2024*

⁸ Källa: Den västsvenska SOM-undersökningen 2024

Meningsfullhet driver livsnöjdhet, var femte ung saknar den

Känslan av att livet är meningsfullt är en viktig del av invånarnas välbefinnande i Västra Götaland. Bland dem som är nöjda med livet upplever nästan alla, 93 procent, sina liv som meningsfulla. Bland dem som inte är nöjda är motsvarande siffra endast 29 procent.

I den västsvenska SOM-undersökningen 2024 får invånarna ange i vilken grad de upplever meningsfullhet, balans i livet och ensamhet. Under 2024 svarar 40 procent att deras liv är mycket meningsfullt och 49 procent att det stämmer ganska bra. Däremot är känslan av balans i livet svagare: endast 23 procent upplever att deras liv helt är i balans, även om ytterligare 60 procent tycker att det stämmer ganska bra. Det innebär att många känner meningsfullhet, men inte nödvändigtvis full harmoni i vardagen. Upplevelsen av balans hänger ofta ihop med hur mycket kontroll man har över sin tid, hur stressig vardagen är och vilka möjligheter man har till återhämtning.

	Stämmer helt	Stämmer ganska bra	Stämmer inte särskilt bra	Stämmer inte alls
Jag upplever att mitt liv är i balans	22	61	15	2
Mitt liv är meningsfullt	40	49	9	2
Jag känner mig sällan ensam	45	40	11	4

Tabell 2 Frågan lyder "I vilken uträkning stämmer följande påstående in på ditt liv?"

Källa: Västsvenska SOM-undersökningen 2024

Social samhörighet är en faktor som starkt påverkar upplevelsen av att livet är meningsfullt. Av respondenterna instämmer 85 procent i att de sällan känner sig ensamma. I avsnittet "Goda sociala relationer" belyses social samhörighet utförligt.

Upplevelsen av meningsfullhet, balans i livet och ensamhet skiljer sig mellan olika grupper. Personer med hög inkomst (samt hög utbildning/högre tjänstemannahem) upplever oftare att deras liv är i balans, meningsfullt, samt att de känner sig sällan ensamma i jämförelse med personer med låg inkomst (samt låg utbildning/arbetarhem).

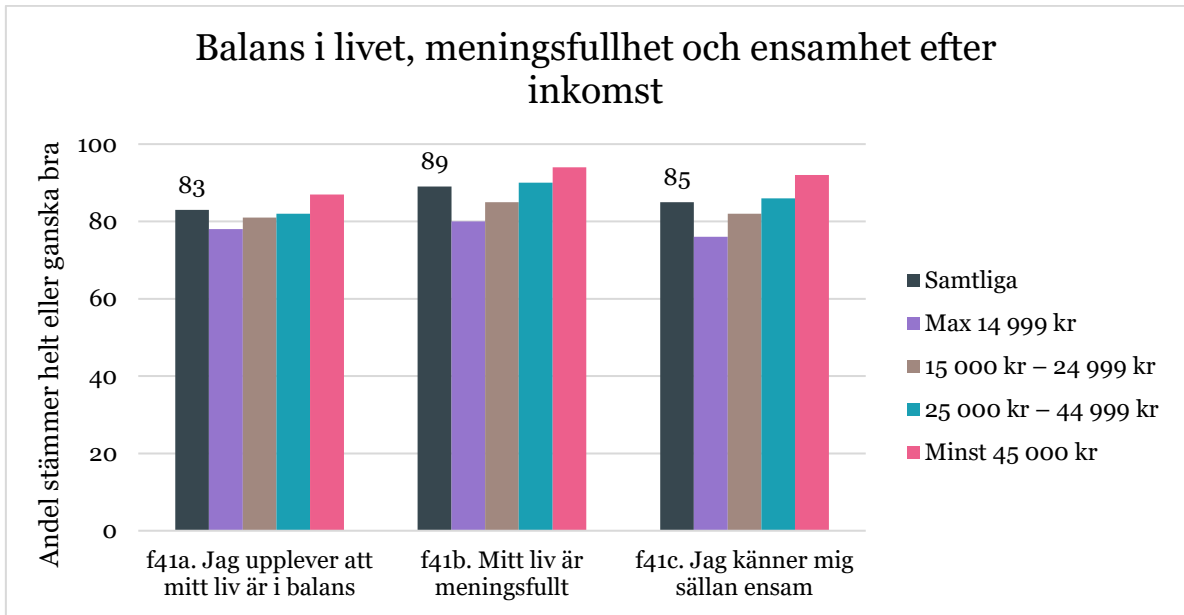


Diagram 7 Källa: Västsvenska SOM-undersökningen 2024

Bland yngre vuxna, särskilt i åldern 16–29 år, upplever i något lägre grad en god balans i livet, meningsfullhet och att de sällan känner sig ensamma, jämfört med äldre åldersgrupper. Var femte invånare i åldern 16 till 29 år i Västra Götaland ser inte livet som meningsfullt, som är oroväckande. Samtidigt är det de yngre som oftare berättar att de gjort något intressant under den senaste veckan, som visar att meningsfullhet kan se olika ut i olika åldrar.

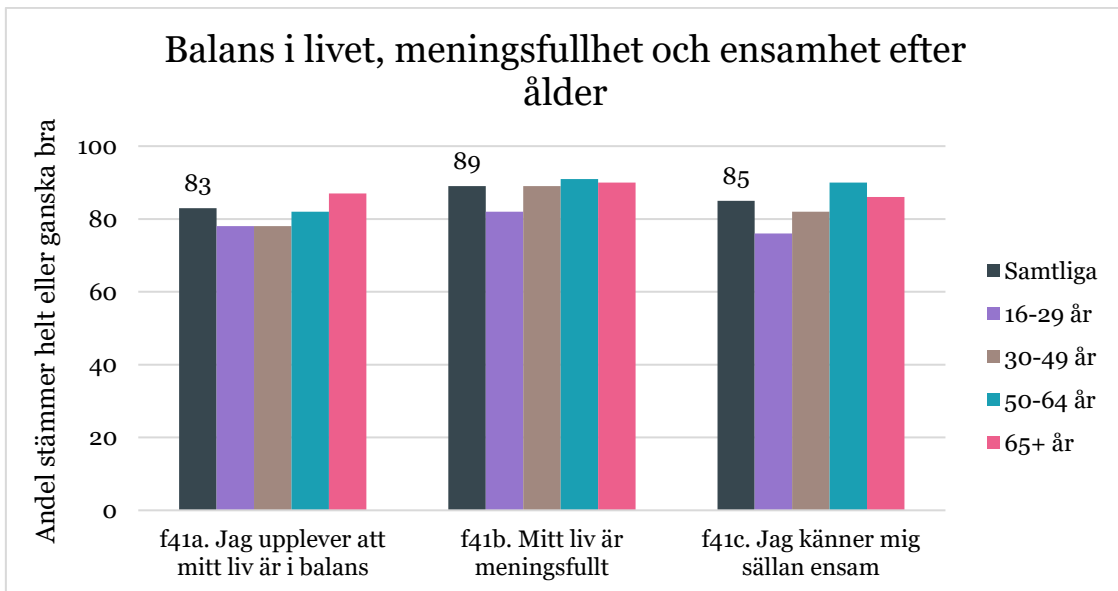


Diagram 8 Källa: Västsvenska SOM-undersökningen 2024

Om vi tittar nämnare på sambandet mellan ålder och meningsfullhet över tid har andelen minskat bland den yngsta gruppen, 16–29 år. Samtidigt har andelen som uppger att deras liv känns meningsfullt legat stabilt i åldersgrupper över 30 år.

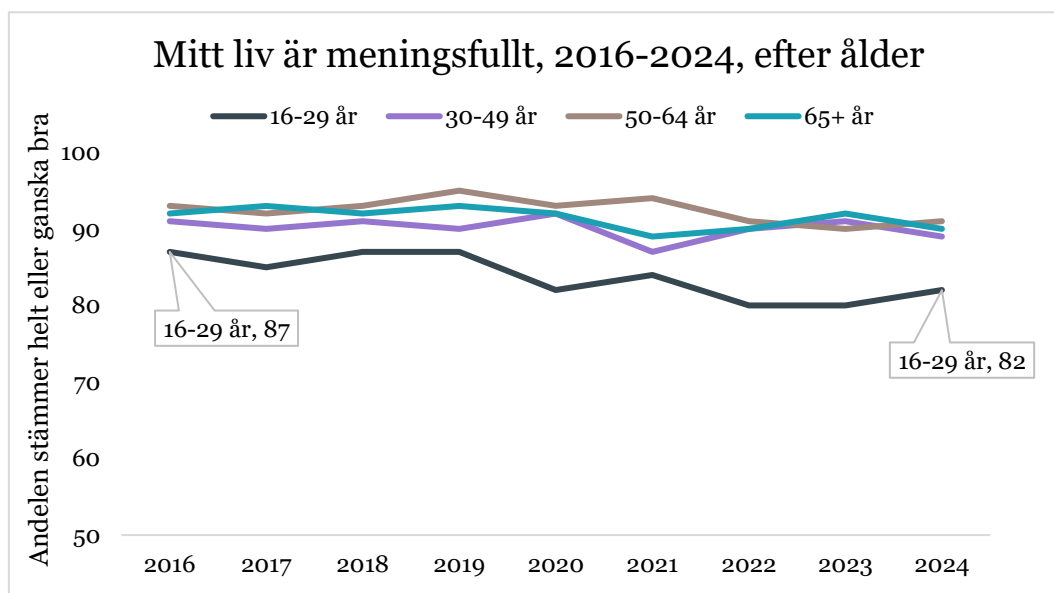


Diagram 9 Källa: Västsvenska SOM-undersökning 2024

Ekonomisk trygghet väger tyngre än inkomst. Unga har det svårare

En av de viktigaste slutsatserna inom välbefinnandeforskningen är att när människor väl har en grundläggande ekonomisk trygghet spelar den exakta inkomsten mindre roll för hur man mår. Vi vänjer oss snabbt vid högre inkomster, och vi jämför oss ständigt med andra i vår närhet. Personer med högre inkomster är visserligen oftare nöjda med livet än de med lägre inkomster.⁹

Detta syns även i Västra Götaland: bland personer som tjänar över 45 000 kronor i månaden är det bara omkring två procent som inte är nöjda med sina liv, medan andelen bland dem med inkomst under 15 000 kronor i månaden är tolv procent. I genomsnitt är sju procent av invånarna inte nöjda med sina liv, vilket innebär att både de högsta och de lägsta inkomstgrupperna avviker med ungefär fem procentenheter från genomsnittet.¹⁰

Men ser vi i stället till hur man bedömer sin ekonomiska situation blir sambandet tydligare: tre av tio som uppger att de klarar sig mycket eller ganska dåligt på sin inkomst har ett lågt

⁹ VGR Analys (2025: 9); Vad vi vet om välbefinnande – Fyra pelare för Det goda livet; s. 56-57

¹⁰ SOM-Institutet (2025); Den västsvenska SOM-undersökningen 2024.

välbefinnande. Det visar att känslan av ekonomisk trygghet är viktigare för hur man mår än inkomsten i sig.¹¹

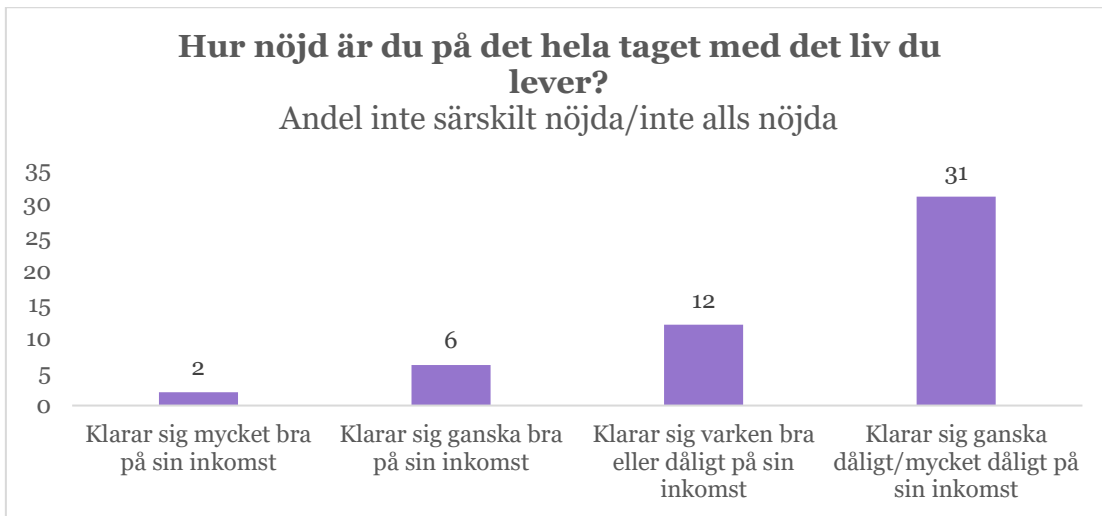


Diagram 10 Källa: Västsvenska SOM-undersökningen 2023

Sammantaget uppger 69 procent att de klarar sig mycket eller ganska bra ekonomiskt, medan 12 procent anger att de har det ganska eller mycket dåligt. Figuren nedan visar att det finns tydliga skillnader mellan olika grupper i Västra Götaland i hur den ekonomiska situationen och tryggheten upplevs.

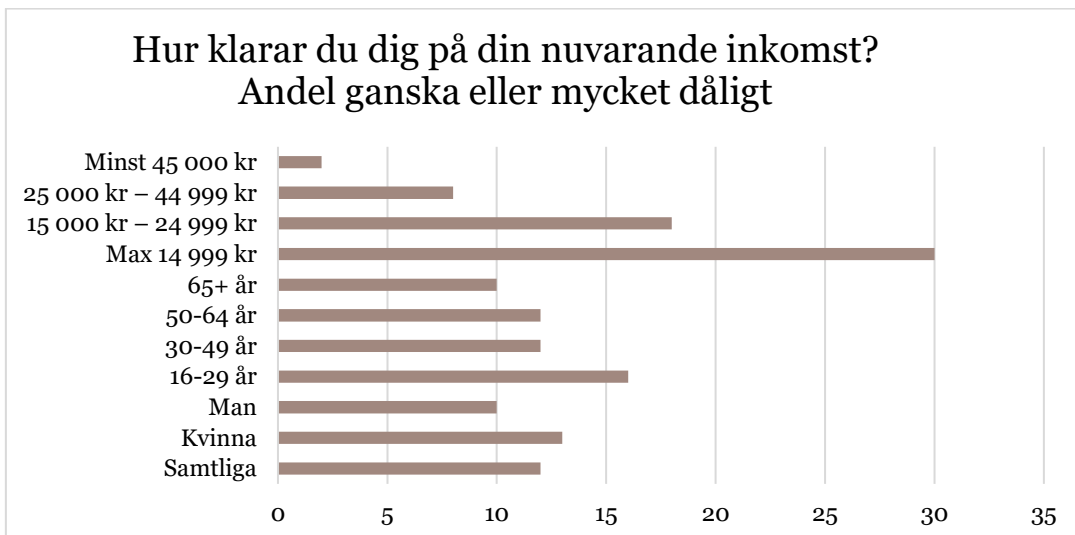


Diagram 11 Källa: Västsvenska SOM-undersökningen 2024

¹¹ VGR Analys (2025: 9); Vad vi vet om välbefinnande – Fyra pelare för Det goda livet; s. 56-57

Den största skillnaden syns mellan olika inkomstnivåer. Bland personer som tjänar under 15 000 kronor i månaden säger bara 38 procent att de klarar sig bra, och 30 procent upplever att de har det dåligt. I den grupp som tjänar mest, över 45 000 kronor, är situationen omvänd: 91 procent klarar sig bra och nästan ingen har det svårt.

Yngre personer har svårare ekonomi än äldre. Bland 16–29-åringarna tycker 16 procent att de klarar sig ganska eller mycket dåligt på sin inkomst. Många unga har tillfälliga jobb, lägre inkomster eller studerar, vilket påverkar ekonomin. Skillnaderna mellan kvinnor och män är små, men något fler män än kvinnor uppger att de klarar sig bra ekonomiskt.

Sociala relationer påverkar välbefinnandet, men färre umgås regelbundet

Sociala relationer är ett brett och komplext område. Det handlar både om hur väl vi tycker att vi blir bemötta av andra, om vi känner oss ensamma eller inte, hur ofta vi umgås med människor, om vi känner samhörighet och tillit, och om vi har stöd i olika situationer i livet. Ofta beskrivs detta som socialt kapital. Det som är tydligt i analyserna av invånarnas välbefinnande är att nästan alla dessa aspekter av sociala relationer spelar stor roll för hur nöjd man är med sitt liv.

Bland personer som är mycket eller ganska nöjda med livet umgås 93 procent med vänner minst en gång i veckan. Motsvarande siffra bland dem som inte särskild eller inte alls är nöjda med livet är endast sju procent. Det tyder på att regelbunden kontakt med vänner är nära kopplad till hög livstillfredsställelse. Det är svårt att avgöra om socialt umgänge leder till bättre välbefinnande eller om människor som mår bra umgås mer, men sambandet är starkt och konsekvent.¹²

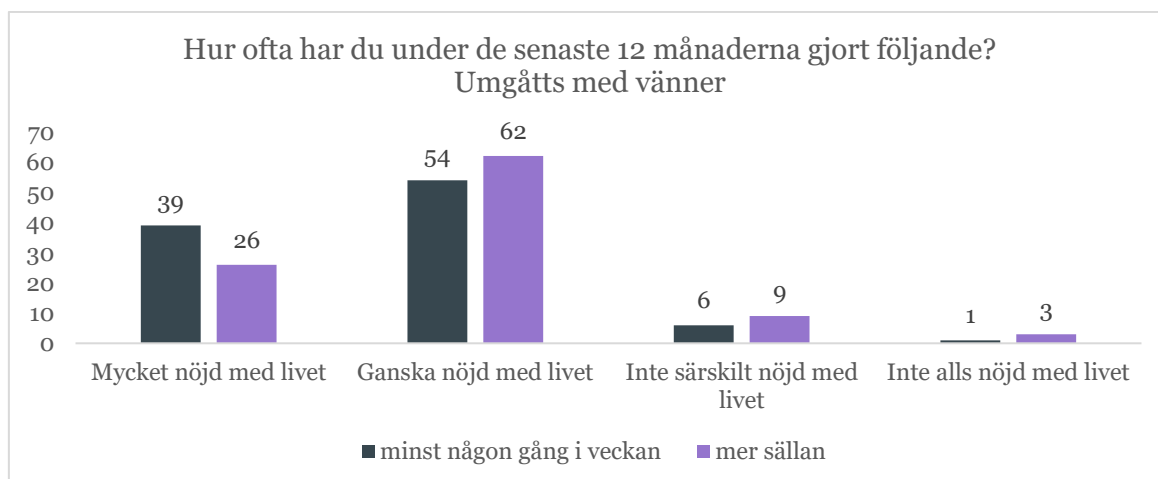


Diagram 12 Källa: Västsvenska SOM-undersökningen 2023

Samtidigt syns en trend att vi inte umgås lika mycket med våra vänner än tidigare. Andelen som uppger att de umgås minst en gång i veckan med sina vänner har minskat över tid. Den enda gruppen som är konstant över tid är gruppen över 65 år. Det är dock betydligt vanligare för yngre att umgås oftare med sina vänner än med de arbetsföra grupperna. Det är en ålder vi vet att det är ofta som man bildar familj eller fokuserar på karriären.

¹² VGR Analys (2025: 9); Vad vi vet om välbefinnande – Fyra pelare för Det goda livet; s. 51ff

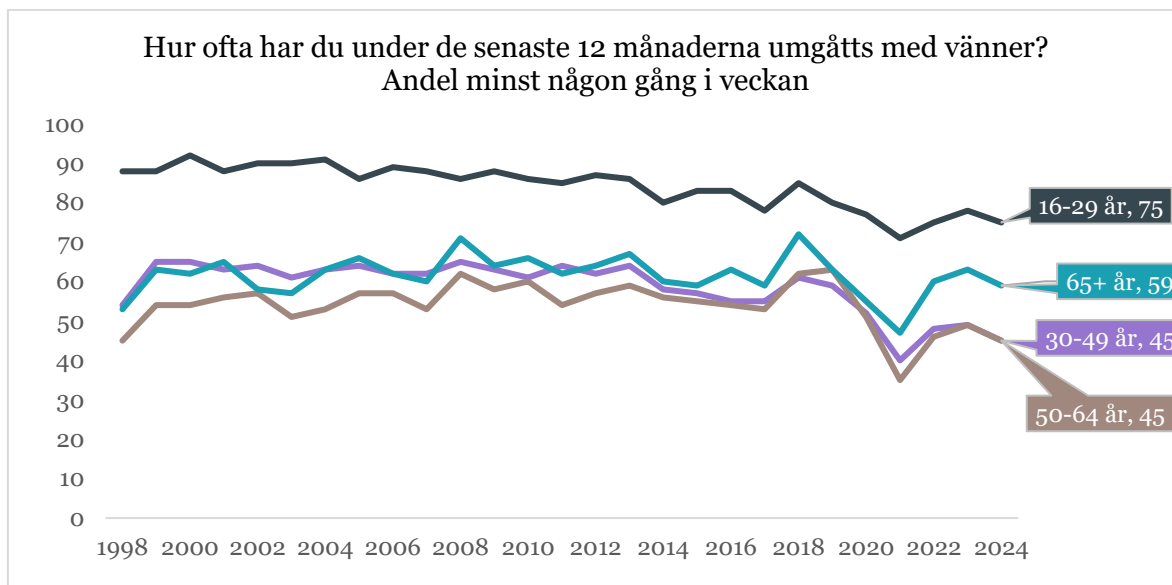


Diagram 13. Källa: 5 Västsvenska SOM-undersökningen 2024

Diagrammet nedan visar skillnader mellan olika grupper i andelen som umgås med vänner minst en gång i månaden. De grupper där andelen är högst är unga (92 procent), personer med hög inkomst (minst 45 000 kronor per månad) samt de som uppger att de är mycket nöjda med livet (91 procent). Högre inkomster kan ge bättre möjligheter att delta i sociala aktiviteter, men kan också spegla skillnader i livssituation och resurser. Den grupp som umgås minst med vänner är de som inte är nöjda med livet, där bara 64 procent uppger att de umgås med vänner minst en gång i månaden.

Skillnaderna mellan kvinnor och män är små, men kvinnor umgås något oftare med vänner (86 procent) än män (84 procent). Umgänget med vänner ökar med utbildningsnivå. Personer med låg utbildning ligger lägst på 81 procent, medan 88 procent av dem med hög utbildning umgås minst varje månad. Detta kan spegla att högre utbildning ofta innebär större nätverk och sociala sammanhang.

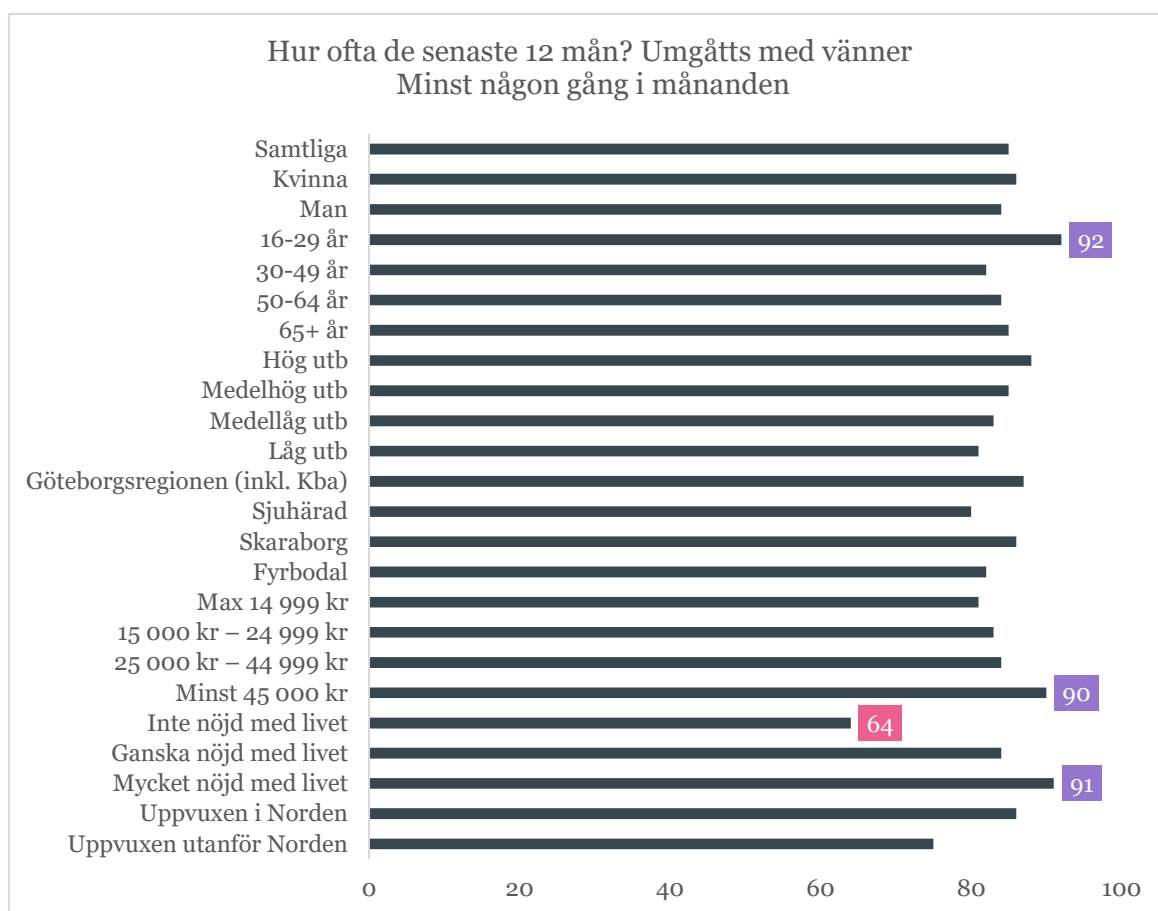


Diagram 136 Källa: Västsvenska SOM-undersökningen 2024

Det finns även variation mellan regioner. Göteborgsregionen ligger högst med 87 procent, vilket kan bero på tätare befolkning och fler sociala mötesplatser. I Sjuhärad är andelen lägst (80 procent), medan Skaraborg (86 procent) och Fyrbodal (82 procent) ligger nära genomsnittet. Regionala skillnader i avstånd, urbanisering och kommunikationer kan påverka möjligheten att träffa vänner.

Slutligen syns en tydlig skillnad i var man är uppväxt: 86 procent av dem som vuxit upp i Norden umgås med vänner minst varje månad, jämfört med 75 procent bland dem som vuxit upp utanför Norden. Detta kan bero på språkbarriärer, nätverksstorlek eller etableringstid i Sverige.

Men att umgås är inte samma sak som att känna sig ensam. När det gäller ensamhet uppger 45 procent att de sällan känner sig ensamma, medan 15 procent upplever ensamhet i större eller mindre grad. Det är främst unga som uppger att de känner sig ensamma i denna undersökning, men enligt andra kunskapsunderlag är de främst äldre som har den högsta risken för ensamhet.¹³ Ensamhet är en riskfaktor för både psykisk och fysisk ohälsa, vilket påverkar välbefinnandet.

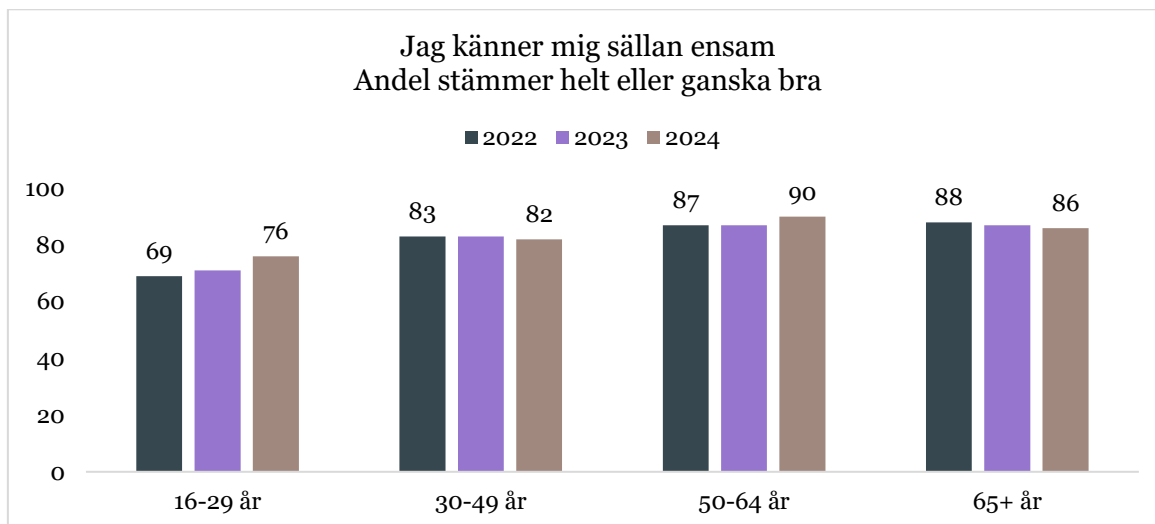


Diagram 14 7 Källa: Den västsvenska SOM-undersökningen 2024

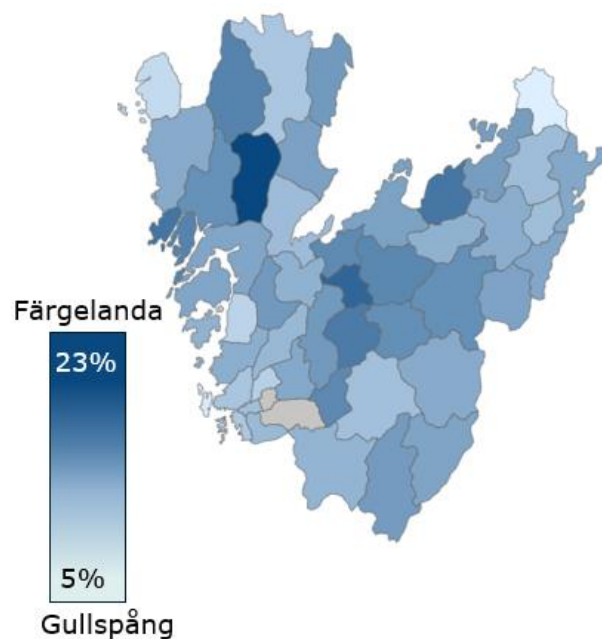
¹³ [Vård och omsorg för äldre - Lägesrapport 2025](#)

Varningssignaler i barns och ungas välbefinnande

Barnens välbefinnande i Västra Götaland ger en blandad bild och i CAN-undersökningen 2025 framträder flera tydliga varningssignaler. Andelen barn som är missnöjda med sig själv varierar kraftigt mellan kommunerna, från omkring 5 procent i Gullspång upp till drygt 23 procent i Färgelanda. Det betyder att i flera kommuner är ungefär vart femte barn inte nöjd med sig själv. När det gäller skolan varierar andelen som inte trivs från cirka 3–5 procent i flera kommuner upp till runt 9–12 procent, till exempel i Tanum.

Frågorna om psykisk ohälsa visar också stora variationer. I vissa kommuner är runt 10 procent av barnen ofta oroliga, medan andelen i andra kommuner går upp till 24 procent, som i Essunga. Ensamhet är ett särskilt område där nivåerna är höga: i Göteborg Nordost uppger 39 procent att de känner sig ensamma, i Essunga hela 64 procent. Andelen som saknar en vuxen att prata med om viktiga saker ligger mellan 7 och 18 procent i kommunerna, med högst nivå i Grästorp.

I undersökningen syns inget enkelt mönster där stad alltid är bättre eller sämre än land, men flera av de högsta problemen finns i mindre kommuner, medan Göteborgsdelarna ofta ligger bättre till.



Källa: CAN drogundersökning

Andel barn som är missnöjd med sig själv. CAN drogundersökning 2025.

Ungdomsbarometern 2024 visar att många av problemen finns kvar när barn blir äldre. Bland unga i Västsverige oroar sig 59 procent för sin mentala hälsa. Många känner också

stress varje vecka, främst av krav på sig själva (74 procent) och att tiden inte räcker till (73 procent). Utanför Göteborgsområdet är ensamhet vanligare: 31 procent säger att livet känns ensamt, jämfört med 15 procent i Göteborg med omnejd.¹⁴

¹⁴ Ungdomsbarometern (2024); Unga i Västsverige.

Unga känner mest framtidshopp, äldre är mer tveksamma

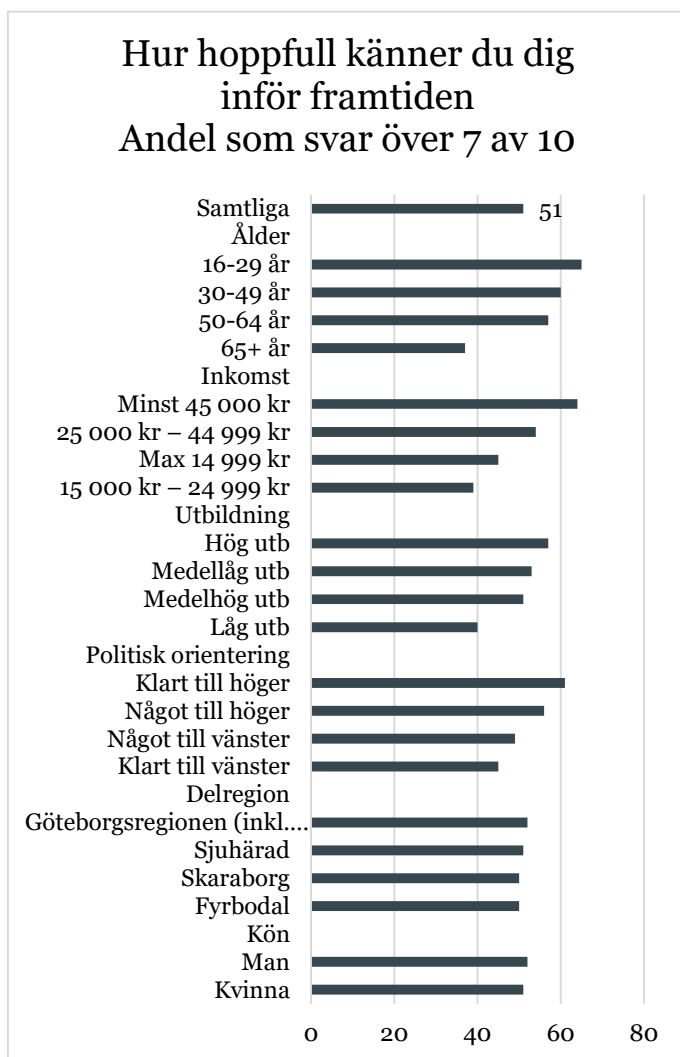


Diagram 15 8 Källa: Västsvenska SOM-undersökningen 2024

Framtidshoppet i Västra Götaland är överlag ganska positivt. De flesta placerar sig neutralt, och många känner sig ganska hoppfulla inför framtiden. Få anger att de inte är hoppfulla alls. Kvinnor och män är i stort sett lika hoppfulla om framtiden.

Yngre är tydligt mer hoppfulla inför framtiden än äldre, och framtidshoppet minskar generellt med stigande ålder. Samtidigt syns ett omvänt mönster för livstillfredsställelse: unga är mest hoppfulla men minst nöjda med livet här och nu, medan äldre är minst hoppfulla men mest nöjda. Många unga upplever att de kan påverka sitt liv nu och i framtiden, men också att vardagarna är pressade, vilket har beskrivits i tidigare stycken.¹⁵ Äldre generationer upplever i högre grad att livet är stabilt och gott, men visar större tvekan inför framtiden, kanske på grund av oro kring samhällsutveckling, hälsa, förändringstakt eller döden som närmar sig.

Personer med låg utbildning och låg inkomst är generellt mindre hoppfulla. De hamnar oftare i mitten av skalan och mer sällan på de högsta nivåerna. Samtidigt är det intressant att 8–10 procent av dem med låg inkomst faktiskt känner sig mycket hoppfulla. Det visar att låg ekonomisk trygghet inte alltid betyder att man ser mörkt på framtiden.

¹⁵ Ungdomsbarometern (2024); Unga i Västsverige

Politiska skillnader spelar också roll. Personer som står till höger är mer optimistiska än de som står till vänster. När man ser till delregioner är Sjuhärad den mest hoppfulla. Skillnaderna mellan regionerna är annars små, men just Sjuhärad ligger lite högre än genomsnittet.

Figuren nedan visar hur olika åldersgrupper ser på framtiden när det gäller bostad, jobb och ekonomi. Vi ser samma mönster att befolkningen är mer benägen att tro att framtiden blir bättre snarare än sämre, men att yngre är klart mest positiva, medan äldre är betydligt mer försiktiga och i vissa fall mer pessimistiska.

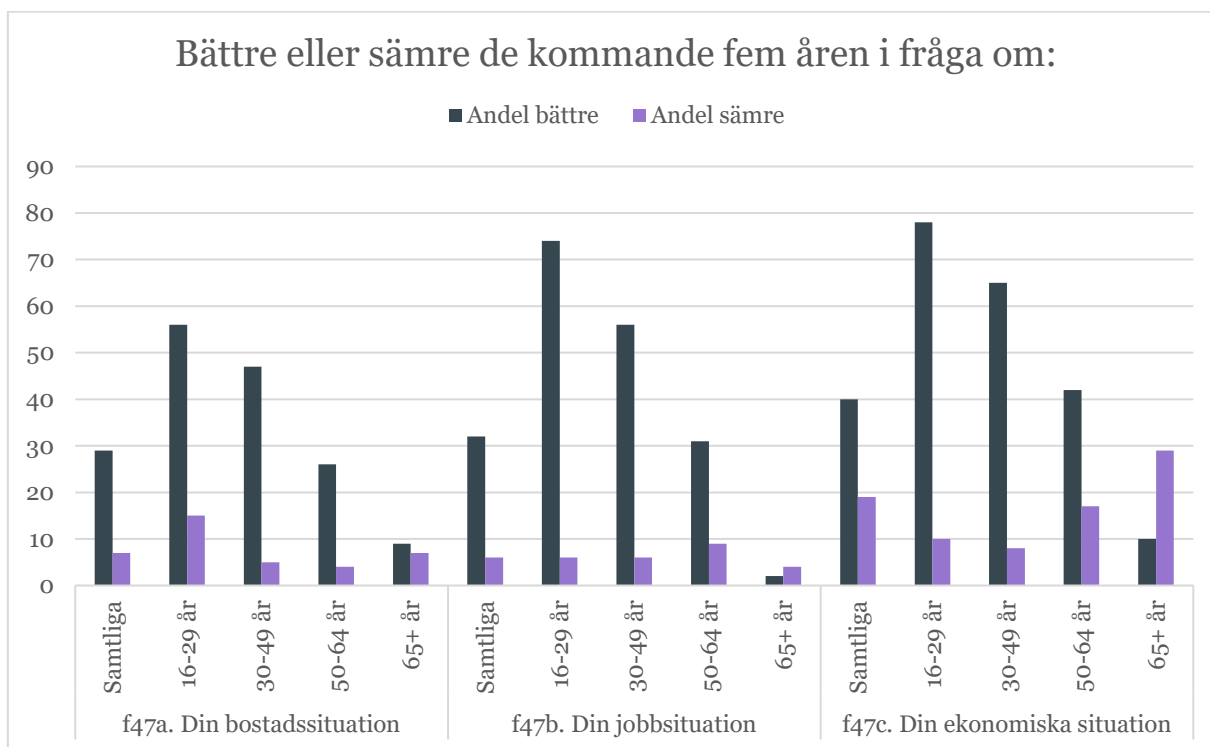


Diagram 16 Källa: Västsvenska SOM-undersökningen 2024

Yngre personer är mest optimistiska, både när det gäller bostad, jobb och ekonomi. Bland 16–29-åringarna tror över hälften att deras bostadssituation kommer att bli bättre, och nästan tre av fyra räknar med att få det bättre i arbetslivet. De flesta i den här gruppen tror också att deras ekonomi kommer att stärkas. Det är alltså en ålder där många upplever att framtiden ligger öppen och att mycket kan förbättras.

Personer i åldern 30–49 år är också positiva, men inte lika starkt som de yngre. Många i den här gruppen tror fortfarande att både jobb, bostad och ekonomi kan utvecklas åt rätt håll, men optimismen är mer dämpad än bland de allra yngsta. För personer i 50–64-årsåldern minskar framtidstron ytterligare. Färre tror att deras situation kommer att förbättras, oavsett område, och fler börjar också tro att saker kan bli sämre.

Den mest försiktiga gruppen är de som är 65 år eller äldre. Mycket få tror att bostaden eller ekonomin kommer att bli bättre, och en relativt stor andel förväntar sig att den ekonomiska

situationen kan försämrats. Detta hänger troligen ihop med att många redan är pensionerade och har mindre möjligheter att påverka sin framtida inkomst eller boendesituation.

Denna rapport är en av flera underlag till **Fakta Västra Götaland 2026** som har tagits fram av Avdelning samhällsanalys, Koncernstab regional utveckling, Västra Götalandsregionen.

Underlag som ingår i serien och deras respektive författare är:

Arbetsmarknad: Christian Lindell, Joacim Waara, Katarina Ahlin, Snöfrid Börjesson Herou,

Demografi: Ragnar Dahlgren, Jonathan Gärtner

Ekonomi: Joacim Waara, Christian Lindell

Hälsa och välbefinnande: Jonathan Gärtner, Koen Braak

Kollektivtrafik och infrastruktur: Åsa Rydin Svenberg, Maria Larsson, Ragnar Dahlgren, Per Karlsson, Erik Brindbergs

Kultur och civila samhället: Koen Braak, Åsa Rydin Svenberg

Natur och miljö: Karin Althoff, Maria Larsson, Magnus Nilsson

Näringsliv och innovation: Katarina Ahlin, Monica Emanuelsson, Christian Lindell, Joacim Waara, Maria Larsson, Erik Brindbergs

Utbildning: Joacim Waara, Ragnar Dahlgren, Christian Lindell

Miriam Lundsten har bidragit med kartmaterial till flera av rapporterna.

Samtliga rapporter går att hitta på vregion.se/faktavg

Kontaktuppgifter: samhallsanalys@vregion.se

Rapporter publicerade under mars 2026.

Ikoner på framsidan hämtade från: www.flaticon.com, icons created by cah nggunung