



De många folkhemmen

En rapport kring hemmets
utveckling och framtid

Förord

För oss på IKEA börjar allt med vår vision: att skapa en bättre vardag för de många människorna. Den har hjälpt oss att navigera i över 80 år – från Älmhult, Småland där vår grundare Ingvar Kamprad föddes, till varje hem vi idag får förtroendet att vara en del av. Men vår vision stannar inte vid möbler eller kvadratmeter. Den handlar om livet. Livet hemma och livet i vårt gemensamma hem Sverige.

På IKEA har vi alltid varit nyfikna på hur människor lever. Genom att besöka mängder av hem i Sverige från tidigt 70-tal till idag – från Malmö till Haparanda – har vi fått en djupare förståelse för vad hemmet betyder. Det är snart hundra år sedan Per Albin Hansson lanserade begreppet folkhemmet, en vision om ett mer jämlikt och inkluderande samhälle. Sverige har utvecklats sedan dess. Och en sak är tydlig: det finns inte längre ett folkhem. Det finns många. Här lever människor med många olika bakgrunder på många olika sätt. Ibland nära varandra. Ibland på avstånd. Och ibland alltför långt ifrån varandra. Men det finns också så mycket som förenar oss.

Vi ser idag att hemmet spelar en större roll än någonsin – som trygghet i en orolig värld. En plats för vila, samhörighet och återhämtning. Men vi har också mött ensamhet, oro och känslan av att stå utanför. Människor som sover dåligt, som äter ensamma. Och många som ibland känner att framtidstron svajar.

Det är bakgrunden till initiativet De många folkhemmen där vi fortsätter att lära känna Sverige och de många människorna som bor här. Genom denna rapport vill vi bidra med en spegel av samhället – och inspirera till samtal om hur vi kan forma framtidens hem och samhälle tillsammans. I samverkan med andra aktörer, och genom röster från olika delar av Sverige, vill vi lyfta både utmaningar och möjligheter.

För oss på IKEA är det självklart att sträva efter att vara en positiv kraft i samhället. Vi vill stå upp för våra grundläggande värderingar – gemenskap, jämlikhet, hållbarhet och ett djupt mänskligt perspektiv. Vi tror på kraften i mångfald. Vi tror på tillsammans. Och vi tror att det mesta ännu är ogjort.

Vi kallar Sverige vårt gemensamma hem. Ett hem vi delar. Ett hem vi formar. Tillsammans.

Emily Birkin

Retail Manager and Chief Sustainability Officer,
IKEA Sverige

IKEA och hembesök

I över femtio år har IKEA gjort hembesök. Syftet är att bättre förstå livet hemma, genom att lyssna på vad människor har, saknar och drömmer om. Här är några röster från de senaste hembesöken runtom i Sverige:

"Hur min dag än har varit så finns min soffa och mitt kaffe där. Det betyder trygghet."

"Jag gillar att laga trasiga saker istället för att köpa nytt."

"Jag lagar mat utomhus året runt för att spara elektricitet. När vi har besök är vi ofta 30 personer."

"Jag vill känna mig trygg och säker. Därför har jag alltid persiennerna neddragna."

"Jag vill att mitt hem ska vara så litet och smart som bara möjligt."

Innehåll

Hemmet – en spegel av samhällets utveckling	5
1. Sömn – från kamp mot kylan till digital paus	7
Sovrum en sentida lyx.....	7
Mode för vila	8
Sömnen självklar tills den inte fungerar	8
Uppkoppling för avkoppling.....	8
Nuläge i folkhemmen – sömn	9
2. Mat – från överlevnad till identitet	10
Svensk mat också global	10
Vi anpassar oss	11
Teknologin revolutionerade köket	11
Hemmets hjärta – oavsett sällskap.....	12
Maten som uttryck och intresse.....	12
Nuläge i folkhemmen – mat	13
3. Hygien och avfall – från Lort-Sverige till återvinningsnation	14
Baljan blev till badrum	14
Veckoritualen numer vardag	15
Sorteringssystem istället för soptipp	15
Nuläge i folkhemmen – hygien och avfall	17
4. Rekreation – från vilopaus till livsstilscenter	18
Vila var enkelt	18
Den viktigaste vinsten – tiden	19
Tillsammans har blivit själv	20
En ny ekonomi	20
Unga mer eller mindre nöjda	21
Nuläge i folkhemmen – rekreation	22
Folkhemmens framtid	23
Hållbarhet – vattnet som flödar, skräpet och maten som slängs	23
Välstånd – sömnen som saknas, stillasittande och ensamt	26
Efterord	29
Källor	30

Hemmet – en spegel av samhällets utveckling

Hemmet är platsen där vardagen bor. Det är där vi vaknar, där vi somnar. Där vi skrattar, gråter, borstar tänderna, slår på kaffet, scrollar, lagar mat, spelar, bråkar, diskar, pratar, andas ut.

På bara 80 år har det svenska hemmet gått från trångboddhet och kallvatten till bredband och köksöar. Det som en gång var centrala samhällsproblem såsom tillgång till rinnande vatten och möjlighet att vila är idag tekniskt sett lösta.

Vi bor större. Vi jobbar färre timmar, lever längre och spenderar mer av vår fritid i hemmet än någon tidigare generation. Drygt hälften av svenskarna säger till och med att hemmet är deras favoritställe att vara på.

Teknik har gjort hemmet smartare. Men också mer krävande. **Varje gång vi löser ett problem skapar vi ofta nya.**

Hur får vi plats för återhämtning i en tid där inget riktigt tar slut? Hur vi ser till att barn får struktur, att unga får vila från skärmar, att äldre får närhet, att vuxna får ork? Även om vi bor större, friare och mer individualiserat än förr, växer känslan av ensamhet, inte minst bland unga och äldre.

Om vi skalar bort trender och teknik – då återstår några grundläggande behov. Oavsett årtionde och adress behöver vi sova. Vi behöver äta och sköta vår hygien. Och vi vill gärna ha fri tid. Därför väljer vi i denna rapport att fokusera på hemmets grundläggande funktioner: **vila, mat, hygien och rekreation.** Det är utifrån dessa behov den här rapporten är skriven. **Inte för att de är nya – utan för att allt annat runt dem har förändrats.** Fyra områden där utvecklingen har varit tydlig, men där framtidens utmaningar redan är synliga.

Hemmet är mer än bara en fysisk plats. Det är en spegel av samhällets utveckling. Vi behöver förstå och prata om hemmet som det är i dag. Inte som ideal eller vision utan som en konkret plats där människor försöker få livet att fungera.

Den här rapporten följer hemmet, rum för rum, funktion för funktion. Den redogör för vad vi redan löst och kommenterar vad vi står inför. Som inspel till samtalet om hur vi kan **skapa hem för att leva och utvecklas, inte bara bo.**

Sverige har knappt 5 miljoner hushåll, fördelade på drygt 10 miljoner invånare

Yngre vuxna
bor oftare
i lägenhet.

Många unga som
flyttar hemifrån
bosätter sig
i hyreslägenhet.

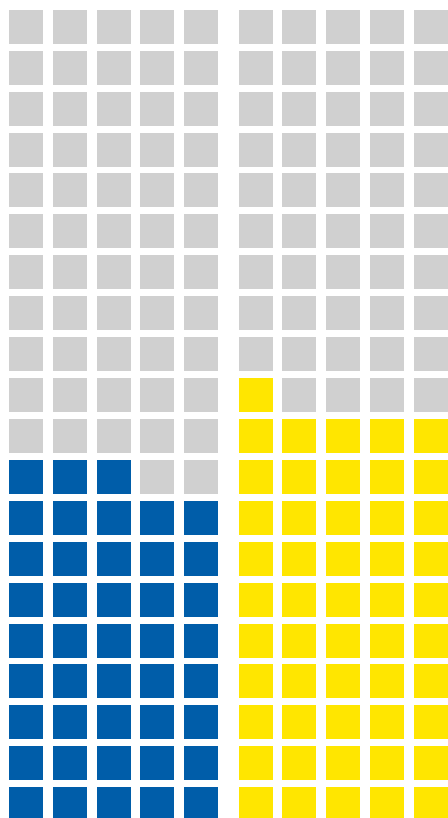
Medelålders
och barnfamiljer
bor oftare
i hus.

Många
barnfamiljer
flyttar från
lägenhet i stan
till småhus när
familjen
växer.

Hög andel ensamhushåll



Mer än två miljoner hushåll består av en person som bor själv utan barn. Det utgör ungefär 40–42 % av alla hushåll, vilket är en av de högsta andelarna i Europa.



43%

av befolkningen
bor i fler-
bostadshus.

51%

av befolkningen
bor i småhus.

Boyta

År 2023 var genomsnittet cirka 42 m² per person när man ser till samtliga hushållstyper, vilket tyder på relativt rymliga boendeförhållanden.



42 m²
per person

30%

av hushållen
bor i hyresrätt

23%

bor i
bostadsrätt

39%

bor i ägt
boende
(främst småhus)

8%

utgörs av särskilda
boendeformer

(t.ex. student- eller seniorboenden)
och övriga kategorier

1. Sömn – från kamp mot kylan till digital paus

Att ge oss en plats för sömn är en av hemmets mest grundläggande funktioner. Att sova är lika nödvändigt som att andas. Men i praktiken är sömn något vi ordnar, planerar och anpassar i takt med att samhället utvecklas. För även om vi människor behövt sova ungefär lika länge i tusentals år har förutsättningarna för vår sömn förändrats dramatiskt, inte minst under de senaste tre generationerna.

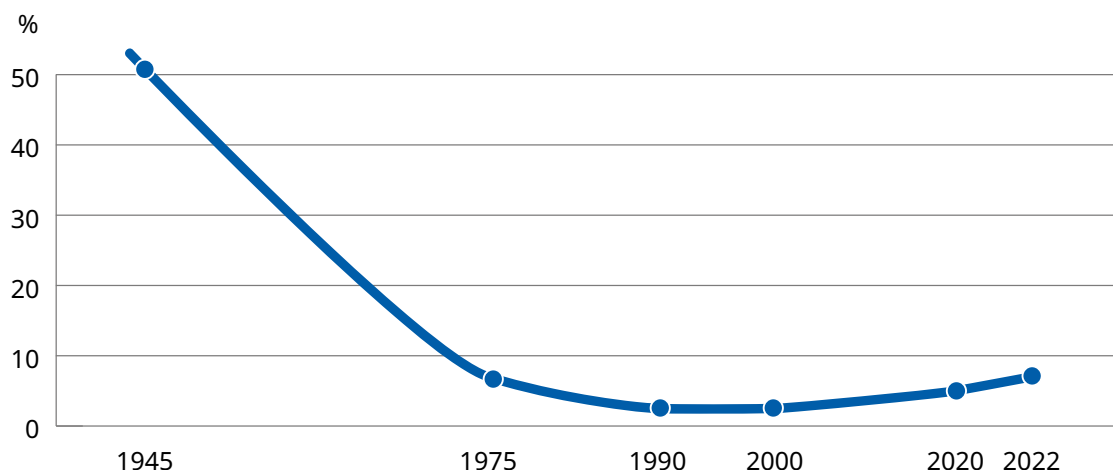
Sovrum en sentida lyx

På 1940-talet var sömn ofta något man fick ta när man kunde, på de villkor som gavs. Trångt, kallt och delat. En familj kunde bo fem personer i ett rum och kök och det var inte ovanligt att barn sov två, ibland tre, i samma säng. Föräldrarna sov på utdragbara bäddsoffor eller i köket. Sömnen skedde där det fanns utrymme. Rimfrost på insidan av fönstren var normalt vintertid. Man sov med mössa, dubbla yllefiltar och värmde upp sängen med tegelstenar från vedspisen. Att frysa på nätterna var inte en avvikelse när pannan gått sönder – det var normen.

Men med folkhemmets utbyggnad under 1950- och 60-talen, och i synnerhet genom miljonprogrammet (1965–1974), förändrades förutsättningarna för den svenska sömnen. När över en miljon nya bostäder byggdes under ett decennium innebar det också att sömnen fick ett eget rum – bokstavligen.

För första gången i svensk bostadshistoria blev det i praktiken standard med separata sovrum för vuxna och barn. Centralvärme ersatte vedkaminer och kakelugnar. Fönster blev tätare, väggar tjockare och bullret från gatan dämpades av treglasfönster. Sömnen blev privat och bekväm.

Figur 1: Trendkurva andel trångbodda i Sverige



Mode för vila

I takt med att rummen blev fler, blev också sängarna bättre. På 1980-talet gjorde vattensängen entré i svenska hem, inte bara som en madrass utan som en livsstilsmarkör. Den krävde både elektricitet, stabilt golv och lite tålmod, men den signalerade att sömnen var värd att investera i.

På 1990-talet började madrasser marknadsföras utifrån kroppsvikt, andningsförmåga och tryckavlastning. I dag finns tyngdtäcken och klimatanpassade bäddmaterial.

Sömnen självklar tills den inte fungerar

Trots bättre fysiska förutsättningar än någonsin sover vi för lite. Eller för dåligt. I dag har nästan varannan vuxen i Sverige sömnbesvär, enligt 2024 års nationella folkhälsoenkät. Det kan handla om svårigheter att somna, att vakna flera gånger eller att vakna för tidigt.

Skillnaderna är tydliga mellan grupper. Bland kvinnor i åldern 45–64 år har 57 procent sömnbesvär, vilket gör dem till den mest drabbade gruppen i befolkningen. Även bland män i samma ålder är problemen vanliga, men mindre utbredda.

Sömnsvårigheter blir generellt vanligare med åren, men de börjar ofta långt tidigare. Bland ungdomar är sömnproblem nu mer regel än undantag. I åldersgruppen 15 år rapporterar 60 procent av flickorna och 50 procent av pojkarna att de har svårt att somna minst en gång i veckan. För många är det något som sker flera nätter – varje vecka, varje termin. Tio procent av 15-åriga flickor uppger att de använt sömnmedel den senaste månaden.

Siffrorna berättar något enkelt men viktigt: Sverige sover sämre. Det är inte en fråga om enstaka nätter utan om mönster som börjat prägla vardagen. Sömnen har blivit något vi ständigt försöker optimera. Och tekniken ger oss verktyg. Vi kan reglera ljus och temperatur med en knapptryckning. Väckarklockor tar hänsyn till din sömnfas. Kvaliteten på din natt kan följas dag för dag, vecka för vecka.

Men i samma ögonblick som tekniken flyttade in i våra sovrum och hjälpte oss att sova bättre, flyttade också nya former av distraktionerna in. Och här börjar en ny berättelse om sömnens nya fiende.

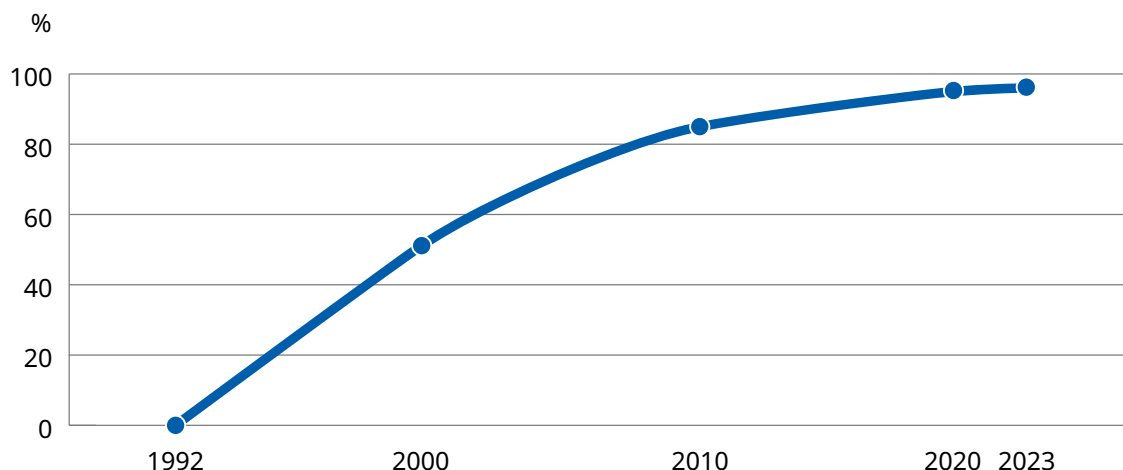
Uppkoppling för avkoppling

På 1950-talet var kvällen stillsam. Man lyssnade på radio, kanske läste en bok. På 1960-talet tog TV:n över. Man gick och la sig när programmet var slut. Men nu när nästan 100 procent av hushållen är uppkopplade, och skärmarna följer med in i sovrummet, finns inga tydliga gränser kvar.

Det är här som samtidens dubbelhet blir så tydlig. Vår säng kanske är ergonomisk och temperaturen perfekt, men vår hjärna är fortfarande kvar i arbetsmejl, chatten eller serien som med autoplay aldrig tar slut. Mitt i allt detta ska vi försöka somna.

Forskning visar att ungas skärmanvändning sent på kvällen samt att ha mobiltelefon i sovrummet under natten kan leda till sämre och kortare sömn (gäller alla åldrar, 0–18 år). Distraktionerna har gått från att vara kyla, ljud och andra människor, till att i dag vara vår nya digitala verklighet.

Figur 2: Trendkurva andel hushåll med internet



Nuläge i folkhemmen – sömn

Vi sover allt sämre. För unga är läget särskilt oroande. Över hälften av tonåringarna sover för lite, och det märks på humöret, hälsan och inte minst i skolan. Forskning visar att sömnbrist försämrar koncentration och inläring. Ungdomar som sover längre på morgonen presterar bättre, är lugnare i klassrummet och mår psykiskt bättre.

Men sömnbrist påverkar inte bara skolresultat. Den ökar risken för bland annat hjärt-kärlsjukdomar, diabetes och psykisk ohälsa i hela befolkningen. Kronisk trötthet slår hårt på kroppen, på sinnet, på livet. Och även om sömnbrist inte alltid märks direkt, lämnar den spår i hälsan – både fysiskt och psykiskt.

Sömnen är i allra högsta grad ett viktigt nutidsproblem. Det är också en möjlighet, något som går att lösa för vårt välmåendes skull. För sömnen är inte komplex. Den är gratis, naturlig och livsnödvändig.

Framtidens utmaningar kopplade till sömn kommer inte bara att handla om komfort. De kommer också att handla om förmågan att skärma av och skapa ro, en lugn oas från de digitala skärmarna och tankarnas brus.

2. Mat – från överlevnad till identitet

För bara några generationer sedan var mat och matlagning något vi sysslade med för att mätta magen. Det var ett tungt och tidskrävande arbete, ofta präglat av brist. I det moderna hemmet är mat ett uttryck för vem vi är. Vad vi äter och hur vi lagar det speglar vår tid, vår kultur, vår ekonomi och vår plats i världen. Från ransoneringar till receptbloggar. Från salt sill till surdegsbröd. Det är en utveckling som säger mycket inte bara om köket, utan om den resa som folkhemmet har gjort.

Svensk mat också global

Om vi ser tillbaka till 1900-talets mitt kretsade den svenska matkulturen kring potatis, mjöl, gröt och konserver. Sill var vanligt, inte bara på högtider. Kött var lyx. Importerade råvaror var ovanliga och bananer en verkligt exotisk frukt.

Det som fanns i skafferiet eller i kylskåpet (om man ens hade ett) var inte en fråga om personligt uttryck utan om tillgång, säsong och pris. I takt med att Sverige industrialiserades och välståndet ökade under 1950- och 60-talen, förändrades både utbud och smak. Pasta och ris började ta plats på tallrikarna. Färska grönsaker fanns även vintertid. Och på 1970- och 80-talen gjorde ostfondue och tacos entré i svenska hem.

I dag är matkulturen i Sverige global till sitt innehåll och individuell i sin stil. Vi kan köpa sojallatte i mataffären och laga koreanska nudlar i ett kök med både varmluftsugn och inbyggd diskmaskin.

Utbudet av livsmedelsprodukter är så stort och tillgängligt att det påverkar vår hälsa negativt. Andelen energität och näringsfattig mat har ökat. Och i takt med det den matrelaterade ohälsan. Sedan 1960-talet har konsumtionen av kött och godis fördubblats, kolsyrad dryck fördubblats.

Vi vet att det vi exponeras för påverkar vår konsumtion. Omges vi av frukt och grönsaker ökar det intaget. På samma sätt som närheten till energität och näringsfattig mat ökar konsumtionen av detsamma.

Så även om tillgången till mat numera är hög är det inte säkert att näringsrik, färsk och varierad kost är ett självklart val för alla. Därtill sätter ekonomi och tid gränser och skapar i sig utmaningar.

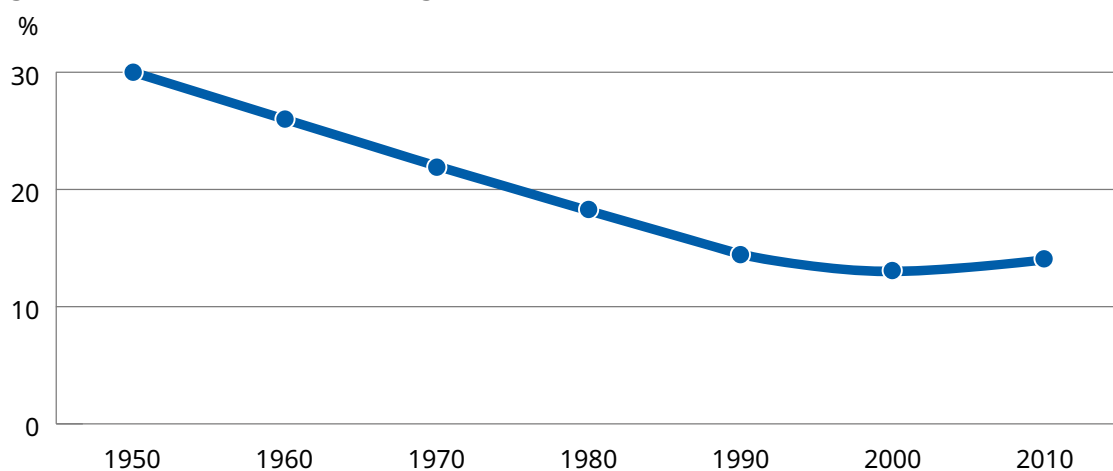
Vi anpassar oss

Det kanske mest talande för tidens utveckling är att andelen av hushållens inkomst som läggs på mat har halverats, från runt 30–40 procent på 1950-talet, till dagens cirka 12–15 procent. Det betyder att många i dag har råd att köpa både mer och bättre mat.

Samtidigt har de disponibla inkomsterna minskat för många de senaste åren och då mest för ensamstående föräldrar. Sedan januari år 2019 har den allmänna prisnivån i Sverige ökat med 28 procent, medan livsmedelspriserna har ökat med nästan 38 procent.

Det som tidigare kunde kännas självklart att lägga i kundvagnen – en bit färsk lax, en kruka basilika, kanske ett surdegsbröd – blir nu ett val man funderar på. Kanske väljer man bort.

Figur 3: Andel av inkomsten som går till mat



Teknologin revolutionerade köket

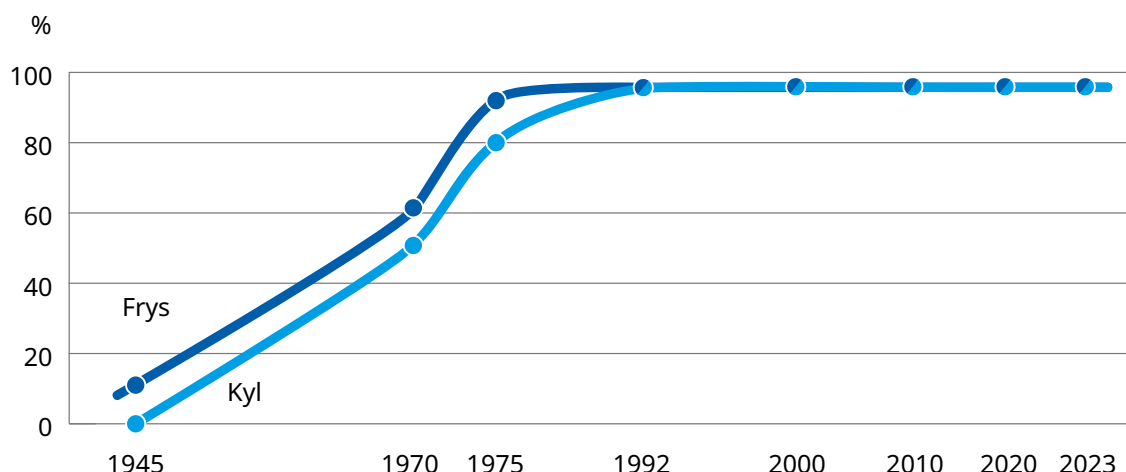
Utvecklingen av vad vi äter hade inte varit möjlig utan förbättringar kring hur vi hanterar maten. Hushållstekniken förändrade allt.

På 1940-talet hade ett fåtal av hushållen kylskåp. Frys var i stort sett okänt. Mat behövde antingen konsumeras omedelbart eller konserveras med saltning, torkning eller inläggning.

Men i slutet av 1950-talet började detta förändras snabbt. År 1958 hade över hälften av hushållen kylskåp, och redan 1970 var siffran uppe i 91 procent. Frysen kom något senare, men antalet växte snabbt. 1974 hade över 70 procent av hushållen frysbox eller frysskåp.

När mikrovågsugnen lanserades i Sverige på 1980-talet, förändrades matlagningen i grunden. Plötsligt kunde färdigrätter värmas på minuter. Snabbmat blev ännu snabbare. Och därmed blev tidsbesparingen ännu mer påtaglig. Paradoxalt nog lagas samtidigt färre rätter från grunden när alternativ enkelt kan tas från frysdiskarna.

Figur 4: Trendkurva andel hushåll med kylskåp och frys



Hemmets hjärta – oavsett sällskap

Kökets roll i hemmet har förändrats lika mycket som tekniken och maten. Förr var köket ett arbetsrum, ett ställe där man lagade mat, diskade och tvättade, ibland i samma zinkho. En plats för nytta, inte nöje. Men när bostadsytan ökade började köket växa till både yta och funktion.

På 2000-talet blev öppna planlösningar och köksöar vanliga, och i dag är det inte ovanligt att köket är hemmets naturliga mittpunkt. Det är här vi umgås, arbetar och hjälper barnen med läxor. En plats där teknik, design och funktion möts.

Samtidigt utgörs två av Sveriges fem miljoner hushåll av ensamboende. Många måltider intas därmed på egen hand. För äldre personer kan det räknas som en riskfaktor för undernäring och sämre psykosocial hälsa. Samtidigt påvisas att ensamätande inte behöver vara entydigt negativt. Det ses som en vardaglig rutin eller till och med en form av självständighet.

Oavsett ålder kan dock gemenskap kring mat ge en trygghet och struktur. Hur vi umgås runt matbordet påminner oss om att måltider inte bara handlar om näring utan också om sällskap och tradition.

Maten som uttryck och intresse

För våra mor- och farföräldrar var matlagning ett måste. Man lagade mat för att man behövde äta. Det var ett ansvar, ofta kvinnans, och det fanns sällan några val. Råvarorna var begränsade, redskapen få, tiden knapp. Målet var att få maten på bordet, mätta barnen, klara dagen.

I många hem i dag är matlagning mer av ett intresse, ibland nästan en passion. Och det har inte skett av en slump. Det har blivit möjligt tack vare två stora förändringar: vi har mer tid, och mer pengar. Även hemmakockar har numer airfryers, riskokare, sous vide-maskiner och slow cookers. Mer än var fjärde svensk, 28 procent, anger att de tycker om att experimentera i köket. Vad du lagar – och hur du gör det – har blivit ett socialt språk.

Matlagning är ett sätt att uttrycka värderingar, tradition, innovation och omsorg. Ett sätt att föra vidare kulturarv genom recept från mormor i Iran eller från farmor i Småland. Det kan också handla om att ta ställning. Hållbarhetstrenden gör allt större avtryck i svenskarnas kost. Vegetarisk mat är inte längre en marginell företeelse utan en del av vardagen för många.

Nästan 9 av 10 svenskar äter vegetarisk mat då och då, nästan 6 av 10 gör det minst en gång i veckan. Att äta grönt och klimatsmart har gått från trend till norm, särskilt i storstäderna. Ett beteende som troligen även förstärks i och med de ökade livsmedelskostnaderna på protein som kött, fågel och fisk.

Hållbarhet handlar också om maten vi inte äter. Matsvinn, till skillnad från matavfall, är fullt ätlig mat som vi slänger.

I dag kastas i snitt 33 kg per person och år. Detta är självklart ett slöseri, både ekonomiskt och med tanke på den klimatpåverkan som kommer just från detta avfall. Om allt livsmedelsavfall från butik, restaurang, inklusive storkök och hushåll räknas samman så motsvarar det över 100 kg CO₂ per person.

Nuläge i folkhemmen – mat

Vi kan klicka hem middagen, följa matinfluencers på TikTok, köpa färdiglagat på vägen hem. Valmöjligheterna är stora. Tillgången till kalorier är numer inte ett problem. Men just därför har också ansvaret vuxit.

För samtidigt som vi har större tillgång än någonsin dör omkring 14 000 svenskar varje år i förtid av matrelaterad ohälsa. Över hälften av alla vuxna i Sverige är i dag överviktiga, och bland barn ökar andelen för varje år. Det handlar inte bara om vikt. Dåliga matvanor ökar risken för hjärt-kärlsjukdom, diabetes och även psykisk ohälsa.

Men det tar inte slut där. Mat påverkar inte bara kroppen, den påverkar planeten. Livsmedelssystemet står för upp till en tredjedel av de globala klimatutsläppen och är den enskilt största orsaken till förlusten av biologisk mångfald. Samtidigt som vi producerar mer än vi behöver slänger vi också stora mängder. Totalt står matsvinnet för ungefär åtta procent av våra utsläpp globalt.

Vi vet vad som fungerar. Vi vet att mer växtbaserat och mindre kött minskar både sjukdomar och klimatpåverkan. Vi vet att mindre matsvinn gör skillnad. Men vi vet också att det hälsosamma, hållbara valet inte alltid är det enklaste. I dag är det ofta billigare och lättare att välja det mindre hållbara. För många är det inte ett val, det är det som finns.

Mat är fortfarande en ojämlikhet. Kunskap, pengar och ork påverkar hur vi äter. Men här, mitt i vardagen, finns också framtiden. Våra matval påverkar vår hälsa, vår ekonomi, våra barns livsvillkor och klimatmålen. Det är i köket det avgörs.

3. Hygien och avfall – från Lort-Sverige till återvinningsnation

Hygien låter enkelt. Rent. Självklart. Men det har inte alltid varit så. "Lort-Sverige" var en serie uppmärksammade radioreportage som hösten 1938 beskrev de dåliga sanitära förhållanden som präglade många hushåll. Det var inte en överdrift. Vi har det bättre nu. Samtidigt är hygien och avfall två av våra mest komplexa och laddade frågor när vi talar om framtidens boende.

Baljan blev till badrum

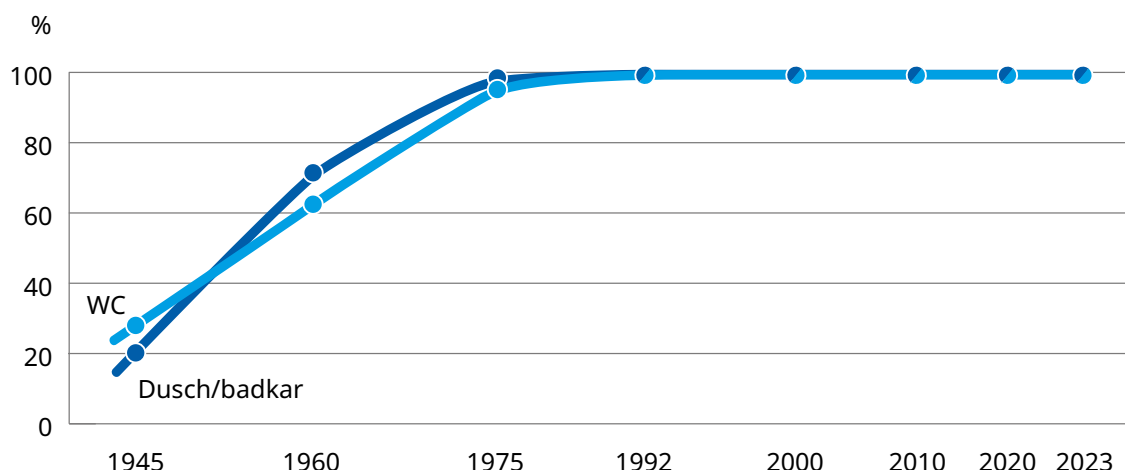
Låter man berättelsen ta sin början på 1940-talet möts man av en vardag där badrummet ännu inte hade fått sin självklara plats i hemmet. På landsbygden fanns utedass några meter från huset. I städerna delade man det med grannar, ofta på gården. Vattnet hämtades från en brunn och värmdes på spisen innan det kunde användas.

Bostäder saknade ofta dusch. Istället tvättade man sig i balja, vanligtvis i köket en gång i veckan. Barnen badade först, föräldrarna sist. Alla i samma vatten. I badhuset kunde man boka in sig i ett kaklat rum med badkar och varmt vatten. En lyx, men också en samhällsfunktion. Det är från den verkligheten vi måste förstå den enorma förändring som skett på bara några decennier.

Under 1950- och 60-talen tog modernisering fart. Vattenledningar, avlopp, centralvärme och separata badrum blev standard i nybyggda bostäder. Gamla hus renoverades. Med miljöprogrammets genomslag under 1960- och 70-talen blev badrum och inomhustoalett en självklarhet. Vid 1980 hade över 90 procent av svenska hushåll en egen toalett och en växande andel hade också dusch eller badkar.

Nu är siffran nära 100 procent. Men förändringen var inte bara teknisk. Den förändrade hur vi använder våra hem, hur vi tänker kring kroppen och hur vi värderar renhet.

Figur 5: Trendkurva andel hushåll med dusch och toalett



Veckoritualen numer vardag

I dag duschar svensken en gång om dagen, ibland mer. Det har blivit en rutin, kanske en stund egentid, så självklar att vi knappt reflekterar över den. Men duschen berättar också om hur teknikutveckling och normer samverkar.

När duschar blev standard i svenska hem under 1970- och 80-talen, hängde det samman med både bostadspolitik, välståndsutveckling och en växande kroppsmedvetenhet. I dag använder vi i snitt omkring 140 liter vatten per person och dygn i Sverige. Det låter mycket och det är det. Men det märks sällan. För vattnet bara finns där i kranen.

Vår personliga hygien står för den största andelen; 60 liter går till att duscha, tvätta händerna, borsta tänderna. Därefter kommer toaletten med cirka 30 liter per dag och person. Till disken går 15 liter, till tvätten lika mycket. Matlagningsvatten står för ytterligare 10 liter och det diffusa "övrigt" summerar resterande skvättar och väntan på kallt vatten att dricka.

Vattnets roll i hemmet är så självklar att vi nästan glömt att den är central. Och just därför är det också där i duschen, i diskhon, i maskinerna som några av våra viktigaste hållbarhetsval kan ske.

Sorteringssystem istället för soptipp

Förr var sopor något man tömde och gömde. Ingen sortering. Ingen återvinning. Det som inte eldades upp gick till deponi och tippades helt enkelt i hål i marken.

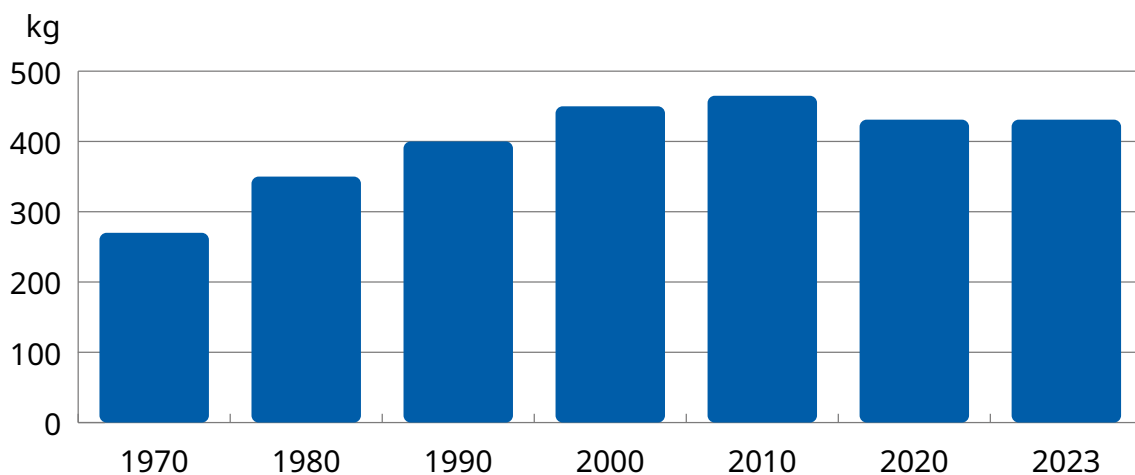
År 1975 gick ungefär 40 procent av hushållens avfall till deponi. Nu är siffran under 1 procent. Det är en av de största hållbarhetsframgångarna i svensk hushållshistoria. Men också en förändring som ställt nya krav på våra hem. När återvinningen blev standard under 1990-talet behövdes utrymme för kärl för plast, metall, glas, papper och matavfall. Skåp fick byggas om, vanor förändras. Återvinningen flyttade in.

I dag har nästan varje svensk ett system för avfallssortering i sitt kök eller i sitt bostadsområde. Vi är också duktiga. Sverige har en av världens högsta återvinningsgrader. Över 99 procent av hushållsavfallet återvinns eller energiåtervinns.

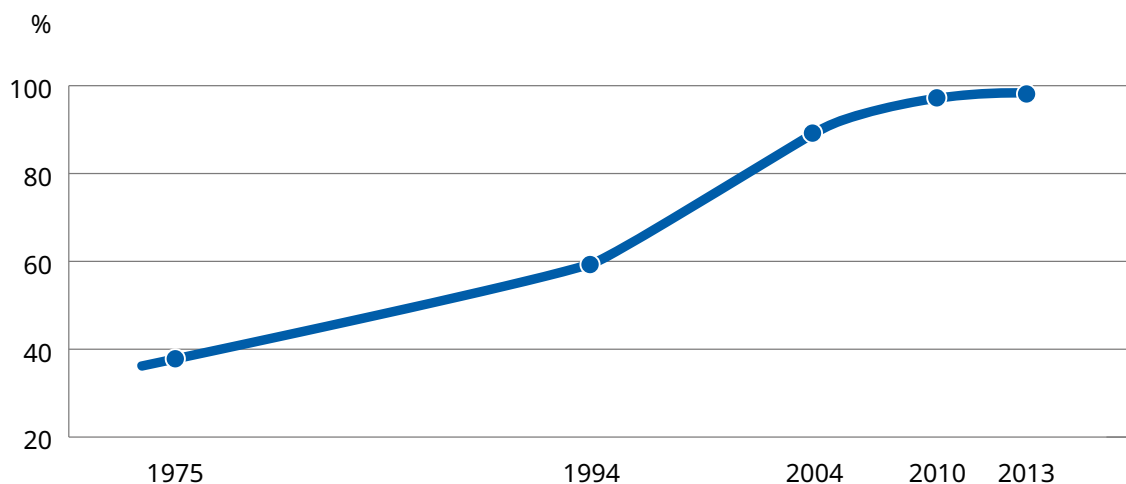
Men soporna har också blivit fler, från cirka 350 kg per person 1975 till cirka 430 kg i dag. Här finns paradoxen vi återvinner mer, men vi konsumerar också mer.

Samtidigt ser vi en positiv utveckling, exempelvis källsorterar nästan alla sitt matavfall. De första kommunerna införde det i början av 1990-talet och i dag är det i princip standard. Att sortera matavfall blev obligatoriskt 2024 och från och med i år gäller det även textilier. En allt större del av vårt avfall sorteras och återvinns alltså allt bättre. Det ställer krav på oss. Ett nytt uppdrag som blir allt mer centralt i våra hem.

Figur 6: Mängd hushållssopor som slängs



Figur 7: Trendkurva andel hushållssopor som återvinns



Nuläge i folkhemmen – hygien och avfall

Det moderna badrummet är en självklarhet i dagens Sverige. Med dusch, spoltoalett, varmvatten och tvättmaskin har vi löst en gång stora problem med hygien, sjukdomar och fysiskt slit. Det som började som en revolution har med tiden blivit vardag och med vardagen följer nya utmaningar.

Vi använder i dag i snitt cirka 140 liter vatten per person och dygn, där dusch och toalett står för den största delen. Att värma det här vattnet kräver stora mängder energi, omkring 15 procent av hushållens totala energianvändning. I ett läge där klimatet kräver att vi sparar både el och vatten är det en utmaning.

Samma gäller våra sopor. Vi producerar över 400 kg hushållsavfall per person varje år och även om det mesta återvinns eller förbränns, kvarstår problemet. Full cirkularitet är svår att nå. Många förpackningar är komplexa, material blandas och hushållen förväntas sortera i allt fler fraktioner. För den enskilde kan det kännas som ett extrajobb i vardagen – ibland frustrerande, ofta tidskrävande.

Men just här, under diskbänken, i badrummets sopkorg, sker en viktig del av klimatarbetet. Vi har gått från att bli av med sopor till att hantera resurser. Det kräver nya vanor och ny förståelse. Framtidens hygien och återvinning handlar därför inte bara om komfort utan om att använda mindre, slänga smartare och återvinna mer. Det är där vardagens enkla val blir en del av en större omställning.

4. Rekreation – från vilopaus till livsstilscenter

Rekreation är ett ord som kanske sällan används, men det är något vi ständigt söker i vår vardag. Det står för återhämtning – sysslor vi gör för att vi vill – inte för att vi måste. Det är också ett begrepp i rörelse. Vi har gått från en tid där det fanns ett rum i hemmet för vila, i ett samhälle där fritid var begränsad och kollektiv, till en tid där hela hemmet blivit ett nav för underhållning och återhämtning. Individuellt, digitalt och ständigt tillgängligt.

Vila var enkelt

På 1940-talet var rekreation i hemmet oftast en paus. Vila från yrkesarbetet, från hushållssysslor, från fysiskt slit. Vi satt still. Drack kaffe, läste en bok, tog fram ett handarbete, lyssnade på radion. Det var något enkelt som inte krävde särskilt mycket resurser förutom just tid.

Fritid var det som fanns mellan plikterna. Man vilade när man hade gjort klart. Och hemmet var oftast byggt med funktion i fokus. Vardagsrummet var för sällskap, köket för mat, sovrummet för sömn. Men under 1950-talet började något förändras. När arbetstiden kortades, välståndet ökade och konsumtionen växte började hemmet också bli en plats för att göra mer än bara det man behövde.

Radion fick en central plats i vardagsrummet. Man samlades för att lyssna tillsammans. Det var nyheter, sport, underhållning och barnprogram. Ett litet fönster mot omvärlden.

När sedan TV:n gjorde sitt intåg på 1960-talet förändrades desto mer. Den tog inte bara plats i rummet utan blev en central punkt i våra hem och våra liv. Man började planera kvällarna efter sändningstider. Program som "Hylands hörna" blev samtalsämnen i fikarummet. TV:n var mer än en skärm, den blev en ritual i våra liv.

Och i källarna växte en ny idé fram: gillestugan. Ett extra hobbyrum för ungdomar, för musik, film och fritid. En plats där man kunde släppa kravet på funktion. Detta skedde som en direkt följd av vår allt större boendeyta. Från cirka 20 kvadratmeter per person på 1940-talet till över 40 kvadratmeter i dag. En fördubblad möjlighet att göra plats för rekreation. Ytor som senare kom att utvecklas till hemmakontor, gym, bio- eller spelrum.

Den viktigaste vinsten – tiden

Det är lätt att glömma hur mycket arbete som en gång låg dolt i det som i dag sker i tysthet i våra hem. För den som växt upp med en tvättmaskin surrande i bakgrunden eller en diskmaskin som diskret tar hand om resterna efter middagen är det svårt att föreställa sig vad de faktiskt gett oss. För inte så länge sedan var dessa hjälpmedel sysslor som dominerade våra liv.

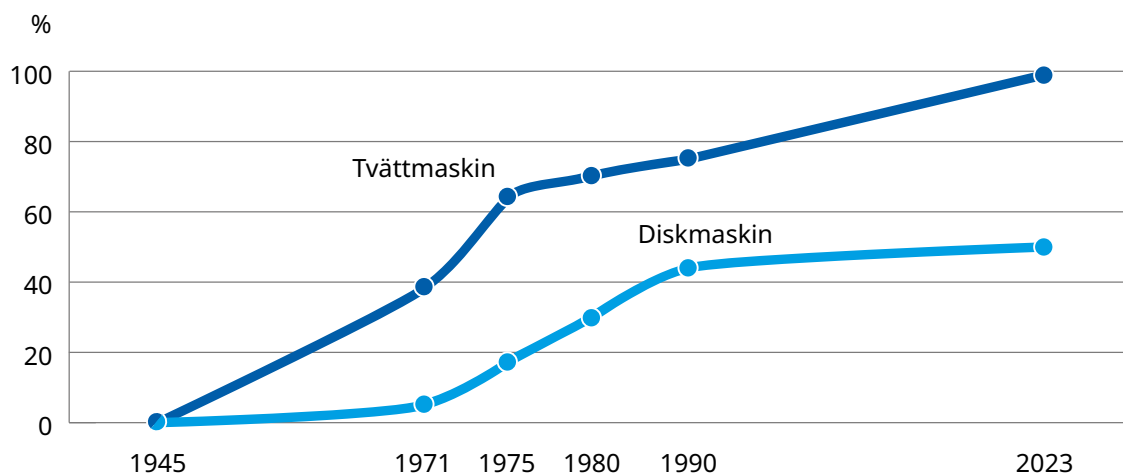
På 1940-talet kunde tvätten vara ett dagsprojekt. Hämta vatten, hetta upp i grytor. Blötlägga, gnugga, koka, skölja, vrida ur och hänga på tork. Det tog tid, mycket tid. Nästan alltid var det kvinnornas uppgift. En egen tvättmaskin var en dröm. På 1950-talet hade ungefär fem procent av svenska hushåll tillgång till en tvättmaskin. I bästa fall kunde man boka tid i en tvättstuga. Annars stod man vid tvättbrädan, vecka efter vecka.

Diskmaskinen lät oss vinna och skapa ännu mer tid, fast några år senare. På 1970-talet fanns den i bara ungefär 15 procent av svenska hem. I dag är den vardag i över 50 procent. Med de nya maskinerna förändrades också rytmen hemma. Vi fick tid att läsa. Att vara med barnen. Att äta långsamt. Att inte alltid känna plikt. Hemmet blev inte längre platsen där arbete fortsatte efter jobbet.

Den stora vinsten var inte centrifugeringen. Det var friheten att forma sin dag. Det var en förändring av vardagens infrastruktur och, i förlängningen, också av jämställdheten. För varje tvättmaskin och diskmaskin som installerades innebar färre timmar av obetalt hemarbete, och fler timmar till återhämtning, samtal, studier eller betalt arbete.

I efterhand blir det tydligt: det var här, mellan bruset från vattenledningen och surrandet i tvättstugan, som hemmet bytte karaktär. Folkhemmet gick från att vara en plats för sysslor till att bli en plats för fritid och liv.

Figur 8: Trendkurva andel hushåll med diskmaskin och tvättmaskin



Tillsammans har blivit själv

Vi har fått mer tid. Så vad gör vi med den? För några decennier sedan var svaret tydligare. Vi gick med i föreningar. Vi gick till kyrkan. Vi organiserade oss. På 1980-talet var över 70 procent av svenskarna med i någon typ av förening – facklig, idrottslig, kulturell eller religiös.

I dag är andelen betydligt lägre och det är egentligen bara idrottsföreningar som bibehåller sin starka ställning, trots att även de påverkas negativt. Regelbundna besök i kyrkan minskar kraftigt. Fritiden har flyttat från det gemensamma till det individuella. Mest av allt till det digitala flödet.

Med internet kom revolutionen som tog allt mindre plats. I början var det en stationär dator på ett skrivbord. Därefter en bärbar som följde oss från rum till rum. I dag har vi skärmar i fickan och på handleden. Hemmet är ständigt uppkopplat. Det har gett oss frihet. Men även förändrat vad rekreation är. Det är inte längre bara en paus från vardagen. Det är något som är fyllt med intryck, val och kanske krav. Det innebär inte att fritiden blivit sämre. Vi har ständig tillgång till kunskap, kultur, träning och nöje.

I ett land där över 40 procent av hushållen består av en person och där många unga rapporterar känslor av ensamhet trots ständig uppkoppling, behöver vi fundera över vad fritid och återhämtning egentligen är. Är det tid att fylla eller att dela? Är det något som ger vila eller något som driver på?

Bland unga vuxna, 16–29 år, uppger 30 procent att de upplever ensamhet, vilket är den högsta andelen bland alla åldersgrupper enligt den svenska folkhälsoenkäten. Siffran är lika beträffande äldre kvinnor.

Men det är inte bara hur ofta vi känner oss ensamma som spelar roll utan också om vi har någon att prata med. Här sticker unga män ut: var femte säger att de saknar någon att anförtro sig åt. Att känna sig ensam kan vara mer än att vara själv. Det kan handla om att ha människor omkring sig men ändå sakna någon som förstår. Ofrivillig ensamhet påverkar vår hälsa, både psykiskt och fysiskt. Det är något som finns mitt ibland oss, i tysthet men som behöver uppmärksammas.

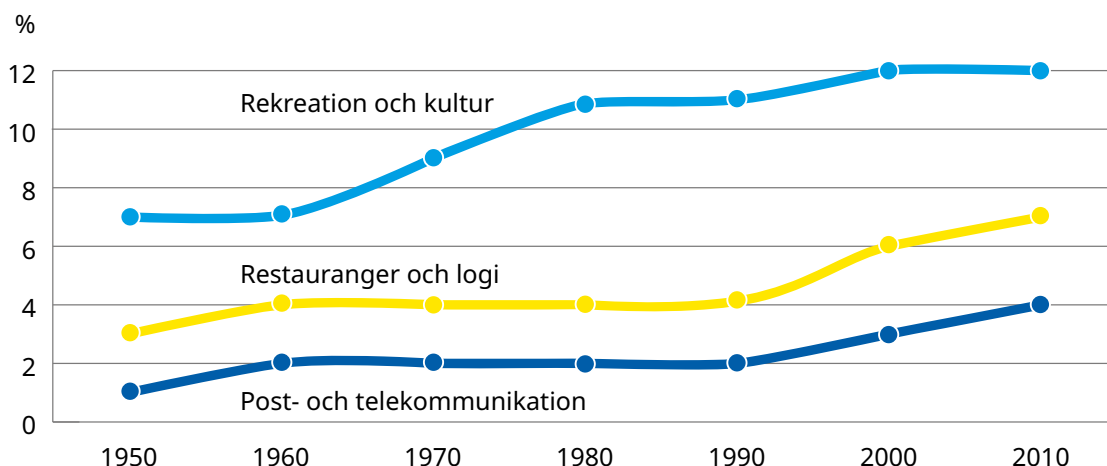
En ny ekonomi

När vi talar om hur rekreationen flyttat in i hemmet måste vi också tala om vad vi väljer att lägga våra pengar på. För medan utgifterna för mat, kläder och boende minskat som andel av hushållsbudgeten, har utgifterna för kultur, nöje och fritid ökat stadigt.

På 1950-talet gick en stor del av hushållens inkomster till mat. I dag går den siffran nere på 12–15 procent. Samtidigt har utgifterna för resor, teknik, underhållning och restaurangbesök ökat kraftigt. Vi handlar mer än någonsin, men det är inte bara volymen som förändrats. Det är vad vi köper. Vi köper streamingtjänster, gamingstolar och resor. Mer upplevelser än nödvändigheter.

Det här märks också i hur vi inreder våra hem. I dag har hemmakontoret blivit permanent i vissa hem. Gymutrustning har fått sin egen plats. I många svenska hushåll finns flera TV-apparater, datorer och skärmar för att vi vill ha rekreation på våra egna villkor. Gränsen mellan arbete och vila blir allt svårare att dra.

Figur 9: Andel av hushållens konsumtion som går till fritid, kultur och teknik



Unga mer eller mindre nöjda

I en rapport från Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor har andelen unga som upplever att de har lagom mycket fritid ökat mellan år 2018 och 2021. Under dessa år, som präglades av pandemin, var allt fler ute i naturen och allt fler utövade hantverk.

Sju av tio unga uppgav att de var nöjda med sin fritid. Andelen var högre bland killar än bland tjejer. Samtidigt var bara varannan ung person med funktionsnedsättning och varannan ung tjej med utländsk bakgrund nöjda med sin fritid.

Lägst andel nöjda fanns bland unga som bor i områden med stora socioekonomiska utmaningar. I drygt en tredjedel av landets kommuner lever över 60 procent av de utrikes födda barnen med låg ekonomisk standard. Det handlar inte om traditionell fattigdom, utan att inte få tillgång till alla de val och möjligheter som stora delar av samhället numer erbjuder. Det kan förstärka känslan att stå utanför samhället, att inte känna sig delaktig och därmed även påverka framtidstron.

Nuläge i folkhemmen – rekreation

Våra bostäder är rymligare, i snitt över 40 kvadratmeter per person, och maskiner sköter många sysslor. Vi har mer tid än vad tidigare generationer kunnat drömma om.

Fritiden har flyttat in i hemmet. I soffan streamar vi film och serier, spelar spel eller umgås via sociala medier. Nästan alla svenskar använder internet varje dag. Mer än hälften har spelat digitala spel det senaste året. Hälften av alla barn i högstadieåldern spenderar minst tre timmar om dagen på internet på sin fritid.

Tack vare att i princip alla hushåll nu har snabb uppkoppling finns ett enormt utbud av digitalt innehåll och digitala tjänster att tillgå. Ett överflöd som inspirerar och skänker frihet, men kanske också ger beslutsångest.

Den digitala fritiden har en baksida i det sociala. När chattar och videomöten ersätter fikastunder och fotbollsmatcher kan känslan av ensamhet öka. Nästan var fjärde person i Sverige uppger att de besväras av ensamhet. Det lyser en skärm i varje rum, men ljuset värmer inte lika mycket som en väns närvaro. Ensamhet har blivit ett folkhälsoproblem i det digitala folkhemmet.

Slutligen är inte fritidens nya landskap tillgängligt för alla. Barn i familjer med små ekonomiska resurser riskerar att hamna utanför gemenskapen. Knappt vart femte barn i Sverige lever i hushåll med relativt låg inkomststandard och många föräldrar har inte råd att betala dyra sportavgifter eller abonnemang. Faktum är att var tredje ung person (16–25 år) avstår från fritidsaktiviteter för att de inte har råd eller har svårt att ta sig dit. Trots ett större utbud än någonsin står vi inför utmaningen att se till att fritiden, denna erövrade frihet, blir meningsfull och inkluderande för alla i Sverige.

Folkhemmens framtid

Vi har i mångt och mycket kommit hem. Löst problemen i vardagen som rör vatten, värme, tvätt och trygghet. Vi har frigjort tid, ökat levnadsstandarden, förbättrat hälsan. Genom gemensam strävan, teknisk utveckling och en stark idé om att hemmet ska vara för alla.

I detta "för alla" ligger också det nya. För vi har inte längre ett folkhem – vi har många. Vi har unga som bor hemma längre, men också de som bor själva i städer där kvadratmeterna är få och dyra. Vi har äldre som har råd att bo stort, men ibland lever ensamma med för många rum. Vi har nyanlända familjer, sammansatta familjer, delade veckor, sårboskap och generationsboenden.

De moderna folkhemmen är inte en modell, det är en karta över olika sätt att leva. Det gör framtidsbilden både spännande och utmanande. Varje gång vi löst ett problem har nya dykt upp. Komplexa, fragmenterade, ofta osynliga tills man börjar känna dem. Därför behöver vi prata om dem. I detta kapitel berör vi ett urval. Här kommenterar också en handfull experter som med sina olika perspektiv arbetar för att hitta nya lösningar och möjligheter för fler.

Hållbarhet – vattnet som flödar, skräpet och maten som slängs

Snålhet som inte bedrar vishet

I Sverige är vi vana vid att vattnet bara finns. Det är rent, trycksatt, tempererat och det kommer när vi vrider på kranen. Men det kostar, inte bara i kronor. Varmvatten ska värmas och distribueras. Men den där ångan som stiger upp i badrummet är också energi som försvinner ut i ventilationen. Vi står inför ett nytt slags hygienutmaning: inte att bli ren utan att bli resurseffektiv utan att kompromissa med komforten.

"Vi måste börja tänka på hur vi kan använda olika vattenkvaliteter på olika sätt i våra hem – att cirkulera vatten på plats. Som att automatiskt lagra vattnet från duschen och återanvända i toaletten. Lösningarna behöver integreras och inte skapa merarbete till hushållen. Ny teknik med sensorer och AI kan också bidra till en minskad och optimerad vattenanvändning i framtiden. Men man behöver hitta sätt att göra det så att det inte blir för dyrt, så att det kan komma fler till del. Där behövs de som vågar gå före."

Josefine Klingberg, projektledare ansvar för område vattenförsörjning och vattenanvändning på RISE

Tekniken har börjat leverera snålspolande munstycken, termostatsstyrda blandare, återvinningssystem för gråvatten. Det är bra. Det är nödvändigt. Men utmaningen är även mental. Att vi förstår våra val, känner konsekvenserna, utan att känna skuld.

Badrum och hygienmiljöer måste utformas där hållbarhet inte bara är möjlig – utan självklar. Där varje val är intuitivt. Kanske att nästa generations badrumsmöbler mäter och visualiserar flöden. Att badkarsvattnet värms av spillvärme och att tvättmaskinen är kopplad till ett system som känner av elpriset i realtid och föreslår när det är mest hållbart att köra ett program.

Göra det lätt att göra rätt

Plast, papper, textilier, elektronik – vi har ett samhälle där varor kommer in i hemmet med en rasande fart, men där vägen ut fortfarande är kantig och knölig. Vi vet att cirkularitet är nödvändigt. Men det är också svårt. Svårt att hinna. Svårt att förstå. Och det är svårt att få plats.

Vi har byggt ett hushållssystem där vi förväntas sortera i upp till åtta fraktioner, veta skillnaden mellan hård och mjukplast, panta rätt, skölja rent, platta till och leverera till olika återvinningsstationer, ibland med bil. Det är en vardagslogistik som fungerar för vissa men som sliter på många. Och så länge cirkularitet känns som en extra arbetsbörda, kommer den aldrig att bli det vi behöver att den är: en ny vardag.

Men vi har också sett vad som händer när vi gör det rätt. När systemet inte bara är miljövänligt – utan människovänligt. Det handlar om design för produkter, för förpackningar, för förvaringssystem. Att bygga kök där sortering är integrerat, inte ett tillägg. Om att skapa instruktioner som fungerar när man har ett barn på höften och middagen på spisen. Och det handlar om modet att säga att återvinning inte räcker. För verklig cirkularitet innebär att avfallet aldrig uppstår. Att vi designar bort det innan det hamnar i vårt hem. Det är ett stort steg.

”Det är en paradox att vi överlag har mer tid än någonsin samtidigt som vi också känner oss mer stressade. Utmaningen i hemmet har för många skiftat från att ha det tillräckligt bekvämt till att ha det för bekvämt.”

Micael Dahlen, professor vid Handelshögskolans Center for wellbeing, welfare and happiness

Mat som mättar magen och inte avloppet

Hur kan vi motverka beteendet att slänga pengar i sopnedkastet? En tredjedel av all mat som produceras i världen äts inte upp. En svindlande siffra.

Det som oftast blir matsvinn är frukt, grönsaker, bröd och matrester. I vasken häller vi ut kaffe, te och mejeriprodukter. Mycket av matsvinnet sker hemma. Vi vet att det inte beror på att vi inte bryr oss – utan att det är svårt att få till. Det är lätt att glömma en låda längst in i kylan. Att råka köpa mer än vi hinner äta. Att kasta något som kanske fortfarande går att använda.

Så hur kan vi göra det lite lättare? Kanske börjar det med en hylla i kylan märkt "ät snart". Tydligare och smartare förpackningar. Lock som går att återförsluta, märkningar som berättar att "bäst före" inte betyder "farligt efter".

Vi kan lära oss att tycka att det är okej att bjuda över grannen på restfest och att äta samma mat flera dagar i rad. Alla har inte tid att trola med rester, men vi kan dela tips. Visa att det funkar. Lösningen kan även vara digital. Appar som påminner om vad vi har hemma och hur det kan tas tillvara.

Ingen av oss kan lösa allt matsvinn. Men vi kan prata om det. Fundera på vad som skulle hjälpa. I just vårt kök. Så låt oss börja där. Med ett äpple som hinner ätas. En matlåda som blir lunch. En vana som håller lite längre. För varje gång maten hamnar i magen i stället för i sop-tunnan har vi gjort något rätt. Och ibland räcker det.

Hållbarhet är inte en enkel ekvation. Men om vi får ihop den, kan vi skapa en ny slags standard för vad det innebär att leva bekvämt i våra hem – med omsorg om både klimatet och oss själva.

"Vi skriker oss hesa över en prisökning på två kronor på en mjölk. Men lägger samtidigt gärna 2 000 kronor på en sous vide som vi inte riktigt vet hur vi ska använda. Det är status att ha koll, men vi har bara koll på ytan. Vi behöver få en större förståelse på djupet. Det gäller både kring maten vi får i oss och kring matsvinn. Vi måste höja värdet på mat generellt så det gör ont att slänga. När man odlar själv så ökar förståelsen för komplexiteten i att producera mat, och då slutar man slänga och blir mindre selektiv. Fult blir plötsligt vackert och gott."

Paul Svensson, kock och hedersdoktor vid Örebro universitet för sitt arbete mot matsvinn

Välmående – sömnen som saknas, stillasittande och ensamt

Jämvikt i vilan

En av vår tids mest fascinerande paradoxer är att vi aldrig tidigare haft så stora möjligheter till avkoppling, vila och nöje som nu – samtidigt som vi aldrig varit så utmattade.

Alla sover. Men alla sover inte lika. Skillnaderna är större än vi kanske vill se. Forskningen är tydlig: kvinnor sover i genomsnitt sämre än män. De vaknar oftare, sover ytligare, och bär ett större ansvar för uppvaknanden relaterade till barn, ljud i hemmet eller oro. De går ofta och lägger sig senare – men stiger upp tidigare. Inte för att de vill, utan för att vardagen kräver det. Det är ett mönster som speglar en ojämlik arbetsdelning i hemmet, även i ett land där vi är stolta över vår jämställdhet.

Sömnkvaliteten påverkas också av ekonomi, arbetsvillkor, boendestandard och psykisk trygghet. En person med otrygg anställning eller skiftarbete får svårare att ha regelbundna sovtider. Den som bor i ett bullrigt område kanske inte har råd att byta fönster eller flytta. Den som oroar sig för räknningar, matkostnader eller vårdköer somnar inte lika lätt som den som inte gör det.

”Unga sover sämre, något jag märker när vi pratar med de unga vi träffar. Många har en konstig dygnsrytm. Säger att de fastnar i sociala medier och har svårt att sluta scrolla och somna.”

Soha Osman, Fryshuset

Rekreation som rör på sig

Ju mer avancerad och individualiserad vår rekreation blir, desto större blir risken att den inte blir lika tillgänglig för alla. Att ha ett hem utrustat med de senaste tekniska lösningarna, rymliga utrymmen för hemmagym eller egna spelrum är fortfarande en klassfråga. Det är en verklighet vi måste våga erkänna.

Även om många i dag har råd med grundläggande teknik, så skiljer sig fortfarande tillgången kraftigt åt beroende på hushållens ekonomi och bostadens storlek. Det är skillnad på att ha ett helt rum avsatt för avkoppling och träning, jämfört med att leva i en mindre lägenhet där samma utrymme måste användas till både sömn, arbete och fritid.

En av framtidens stora frågor blir därför hur vi kan skapa hem som erbjuder rekreation för alla, oavsett ekonomisk status och bostadssituation. Kanske handlar det om att tänka om hur vi planerar våra bostäder, med större fokus på gemensamma utrymmen för rörelse och fritid. Eller enkla digitala lösningar som erbjuder högkvalitativa rekreationsmöjligheter även på små ytor.

När hemmet blir allt viktigare för vårt välmående, blir det också allt viktigare att vi designar och bygger för både jämlikhet och välmående. För rekreation handlar inte bara om vad vi kan göra i våra hem – utan om vem som har möjligheten att faktiskt vila eller få tillgång till en aktiv och meningsfull fritid.

"I förskola och skola finns majoriteten av alla barn och unga – därför är det en bra plats att börja. Att barn redan i förskolan får prova på att använda kroppen på olika sätt. Vi behöver skapa förutsättningar för rörelse som inte är betygssatt. Meningsfull fritid för barn och unga handlar inte bara om hälsa. Det är också viktigt för gemenskap, för att inte hamna snett. Det är en investering, inte en kostnad. Vi behöver se över hur vi tillgängliggör fritid på en bättre sätt."

Carolina Klüft, verksamhetschef Generation Pep

En välkomnande inbjudan

Vi kan laga vad vi vill med tillgång till hela världens recept i mobilen. Men kanske är det just det som gör att vi ibland låter bli. För med så många möjligheter kommer också många förväntningar. Vi ska laga från grunden, helst vegetariskt, gärna lokalproducerat och det ska vara snyggt nog för att läggas upp på sociala medier. Vi vill bjuda på något nytt, men kanske vågar vi inte för tänk om det inte blir rätt. Eller gott nog. Eller tillräckligt.

Så vi väntar. Vi avvaktar med att bjuda in. Tills vi har städat. Tills vi hinner planera en meny. Tills vi känner oss som värdiga värdar. Och medan vi väntar, sitter någon annan ensam. Kanske längtar de efter ett samtal över en tallrik pasta. Kanske hade det räckt med soppa och bara någon att dela den med.

Ungefär var femte person i Sverige, 18 procent, uppger att de ibland, ofta eller alltid känner sig ensamma. Det är inte bara ett fåtal, det är hundratusentals människor. Och det är särskilt vanligt i två grupper: de yngsta och de allra äldsta. Så hur gör vi det lättare att öppna våra hem för varandra? Sänka tröskeln för vad som krävs för att kunna bjuda in, att mötas?

Kanske borde vi prata mer om det enkla. Att bjuda in utan att det blir en prestation i alla val. Att våga vara spontana. Att se en måltid som ett tillfälle att mötas, inte ett tillfälle att visa upp något. Mat som ger näring på flera plan.

"Jag ser framför mig att vi går från hem som fokuserat på att utveckla och växa statiska ytor för olika ändamål, till mer dynamiska och flexibla hem som skiftar karaktär till olika varanden – över året, veckan, dagen? Hemmen kan i större utsträckning också bli både egna och delade, till exempel i form av ytor och tider."

Micael Dahlen, professor vid Handelshögskolans Center for wellbeing, welfare and happiness

"Fler unga håller sig hemma och vill vara hemma – de bjuder hem kompisar eller är hemma med familjen. Hemmiljön blir då väldigt viktig. Det har blivit en status-symbol att visa att man har ett fint hem. Men alla vågar inte bjuda hem kompisar för de skäms över sitt hem."

"Unga är oroliga, men de är inte så oroliga som vi tror. Det är en väldigt positiv generation som vill ha dialog, samtidigt som de har tappat tilltro till politiker och myndigheter. Vi borde jobba mer med att sprida hoppfulla nyheter."

Soha Osman, Fryshuset

Efterord

Vi på IKEA är envisa optimister. Vi tror på människor och på kraften i att göra saker tillsammans.

Den här rapporten visar att Sverige är fullt av möjligheter – men också att många känner sig ensamma, stressade eller stående utanför. Att hemmet kan vara en plats för vila, men också en plats där oron växer. Det är insikter vi inte kan blunda för. Men de ger oss också riktning.

Vi vill vara del av en rörelse där vi tillsammans formar de många folkhemmen – nästa kapitel i Sveriges berättelse. För i en tid som utmanar våra värderingar måste vi hålla fast vid dem ännu starkare. Jämlikhet. Gemenskap. Hållbarhet. Det är inte bara vackra ord. Det är vägval vi gör – varje dag, i varje hem, på varje arbetsplats.

Vi är övertygade om att det är möjligt att skapa ett samhälle där fler känner sig hemma. Men vi behöver göra det tillsammans – näringsliv, civilsamhälle, beslutsfattare och medmänniskor. Vi behöver lyssna mer, mötas oftare, tänka nytt och våga agera.

Så låt oss börja där vi står. I våra kök, våra vardagsrum, våra grannskap och våra nätverk. Låt oss göra det enklare att bjuda in, att känna sig välkommen, att våga bidra. För när vi gör plats för fler, bygger vi ett starkare Sverige.

Ett hem vi alla kan känna stolthet över. Ett hem vi delar. Ett hem vi formar. Tillsammans.

Källor

- Avfall Sverige (2024). Avfallsverige.se. Fakta-statistik/Insamling/Matavfall.
- Energimyndigheten (2012). Vattenanvändning i hushåll.
- Folkhälsomyndigheten (2023). Ensamhet – förekomst, konsekvenser och åtgärder. En kartläggning.
- Folkhälsomyndigheten (2024). Digitala medier och barns och ungas hälsa.
- Folkhälsomyndigheten (2024). Nationella folkhälsoenkäten: Varannan vuxen har sömnbesvär.
- Folkhälsomyndigheten (2025). Matmiljöns betydelse för vår hälsa.
- Folkhälsomyndigheten (2025). Tillsammans minskar vi ensamhet.
- Folkhälsomyndigheten (2025). Vuxnas matvanor fortsätter att utvecklas i fel riktning.
- Forskning.se (2017). Artikel: "Sömnbrist sänker betygen" (uttalanden av John Axelsson m.fl.).
- Högskolan i Borås (2022). Doktorsavhandling (Malin Jakobsson): Ungdomars sömnvanor.
- Institutet för arbetsmarknads- och utbildningspolitisk utvärdering (2008). Hemmens modernisering och svenska hushålls tidsanvändning 1920-90.
- Jönköping University (2024). Nyhet: Sömnbrist hos unga – senare skolstart som lösning.
- Karolinska Institutet (2021). Intervju med Torbjörn Åkerstedt: Sömnbrist och hälsorisker.
- Konsumentverket (2024). Konsumentverket.se. Livsmedel och miljö/Minska matsvinnet – ta hand om maten.
- Livsmedelsverket (2024). Livsmedelsverket.se. Matvanor, hälsa, miljö/Matsvinn.
- Lund, Kristina (2013). Badrummet – Från balja till spa.
- Naturvårdsverket (2024). Naturvårdsverket.se. Data och statistik/Avfall/Avfallsmängder.
- Nordisk Velfärdsforskning (2019). Ökade sömnsvårigheter bland nordiska tonåringar 2002–2014.
- Norstat (2024). IKEA sömnundersökning.
- Post- och telestyrelsen (2024). Digital inkludering – en modell för uppföljning och insatser. Återrapportering av regeringsuppdrag inom funktionshinderspolitiken 2023.
- Region Stockholm (2023). Folkhälso rapport 2023. Hälsoläget i Stockholms län. Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin.
- SCB (2020). Sveriges ekonomi – statistiskt perspektiv, nr 3 2020.
- SCB (2021). Över hälften av alla barn födda utomlands lever med låg ekonomisk standard.
- SCB (2022). Befolkningsstatistik och boendeförhållanden.
- SCB (2022). Vattenuttag och vattenanvändning 2020.
- SCB (2023). SCB:s boende- och hushållsstatistik.
- SOU 1975:69. Samhället och distributionen, Lägesrapport från energiprognosutredningen (Ds I 19732).
- Svenskt Vatten (2022). Analys – Hushållens vattenkonsumtion.
- SVT (2013). EU:s bostadsstatistik – Boende i siffror.
- Tekniska museet (2021). Tekniskamuseet.se. Lär dig mer/100-innovationer/ Tvättmaskinen.
- Uppsala universitet (2024). Studie i För lite sömn ökar risken för typ 2-diabetes.
- Vattenfall (2025). Vad är normal vattenanvändning.
- Vetenskap & Hälsa (2021). Artikel: Samband mellan kort sömn och hjärt-kärlsjukdom, diabetes, fetma.
- YouGov (2024). IKEA Life at Home Research.
- Äldre i Centrum (2023). Äldreicentrum.se/Äta ensam måste inte vara ett problem.

