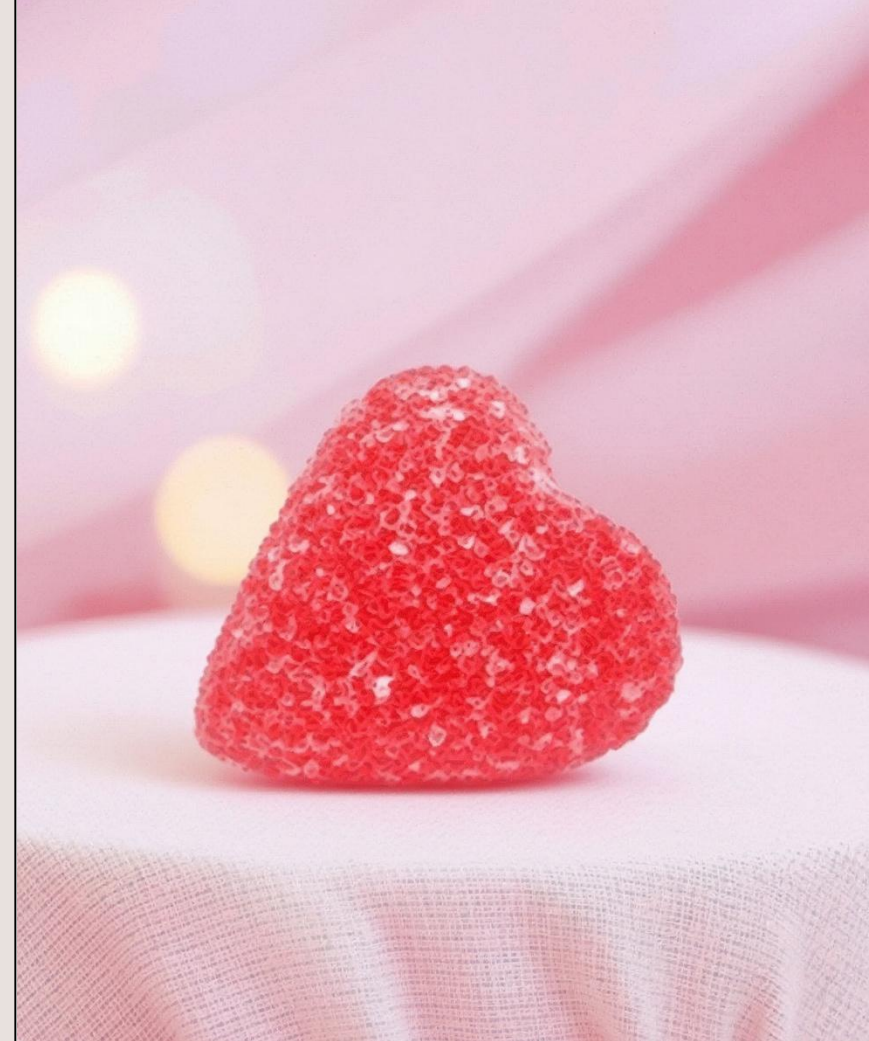


Handelns högtider

ALLA HJÄRTANS- DAG 2026



SH Svensk
Handel

Intresset för Alla hjärtans dag står starkt

Särskilt stort intresse bland personer mitt i livet

Alla hjärtans dag fortsätter att engagera många svenskar. Arets rapport visar att intresset ligger kvar på en hög och stabil nivå, med omkring varannan konsument som planerar att uppmärksamma dagen. Särskilt tydligt är engagemanget bland personer i åldern 35–44 år, där nära sex av tio uppger att de kommer att fira.

Blommor och presenter till partnern är fortsatt det vanligaste sättet att uppmärksamma Alla hjärtans dag, följt av att bjuda på något fint hemma. Samtidigt visar resultaten att firandet rymmer flera uttryck, där både gåvor och gemenskap spelar en viktig roll. Skillnaderna mellan kvinnor och män handlar främst om hur firandet tar form, snarare än om intresset för högtiden i sig.

De genomsnittliga utläggerna per person minskar jämfört med föregående år, vilket påverkar den samlade konsumtionen. Den totala konsumtionen i samband med Alla hjärtans dag beräknas i år uppgå till cirka 960 miljoner kronor, vilket är en tydlig nedgång jämfört med fjolårets skattning på omkring 1,35 miljarder kronor. Fjolårets skattning var däremot den högsta sedan Svensk Handel började göra prognoser för högtiden.

Arets rapport ger en samlad bild av hur Alla hjärtans dag firas 2026 – en högtid som fortsätter att vara relevant, men som utvecklas i takt med konsumenternas val och prioriteringar.



Intresset ligger kvar på en hög och stabil nivå, med omkring varannan konsument som planerar att uppmärksamma dagen.



Särskilt tydligt är engagemanget bland personer i åldern 35–44 år, där nära sex av tio uppger att de kommer att fira.

Om rapporten

Rapporten baseras på en webbaserad konsumentundersökning som genomfördes i januari 2026 på uppdrag av Svensk Handel (s. 3–6). Totalt deltog 1 000 personer i Sverige i åldern 18 till 80 år, med ett urval stratifierat efter kön, ålder och geografi. Uppgifter om handelns syn på olika högtiders betydelse för försäljningen hämtas från Svensk Handels Handelsbarometer, genomförd i januari 2026 (s. 7).



Rekordintresse bland personer 35 till 44 år

Intresset för Alla hjärtans dag ligger kvar på en historiskt hög nivå

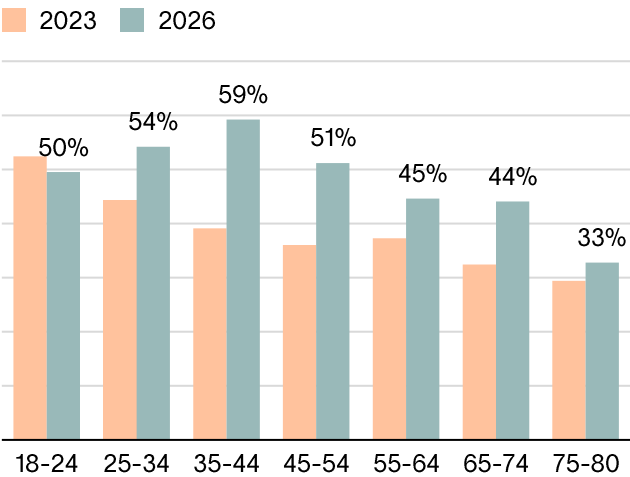
Från och med 2024 har andelen som uppger att de planerar att uppmärksamma högtiden legat på en markant högre nivå än tidigare år. Historiskt, även före 2023, har omkring 40 procent planerat att uppmärksamma Alla hjärtans dag. Att andelen nu tycks ha stabiliserats kring 50 procent innebär en tydlig förbättring jämfört med tidigare nivåer och motsvarar att cirka 25 procent fler planerar att fira dagen.

Högtiden mest populär bland 35- till 44-åringar

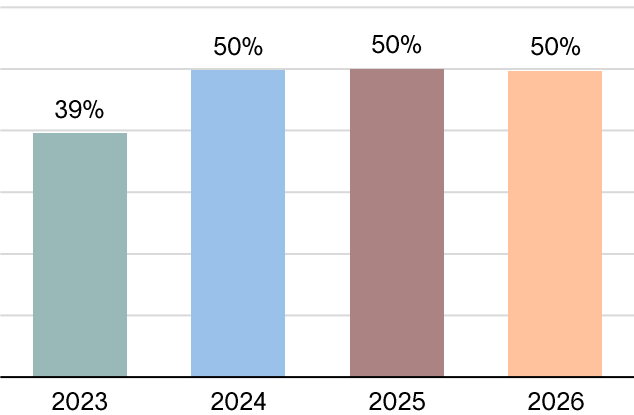
Personer mitt i livet, i åldern 35–44 år, uppmärksammar i dag Alla hjärtans dag i betydligt högre utsträckning än tidigare. Nära 60 procent i denna åldersgrupp uppger att de planerar att fira högtiden på något sätt i år, jämfört med knappt 40 procent så sent som 2023. Det motsvarar en ökning med 20 procentenheter, eller omkring 50 procent, på tre år.

I 2023 års undersökning var det tydligt att intresset för Alla hjärtans dag minskade med stigande ålder. I årets mätning är det i stället 35–44-åringarna som i störst utsträckning planerar att uppmärksamma högtiden, vilket visar att tyngdpunkten för firandet har förskjutits mellan åldersgrupperna.

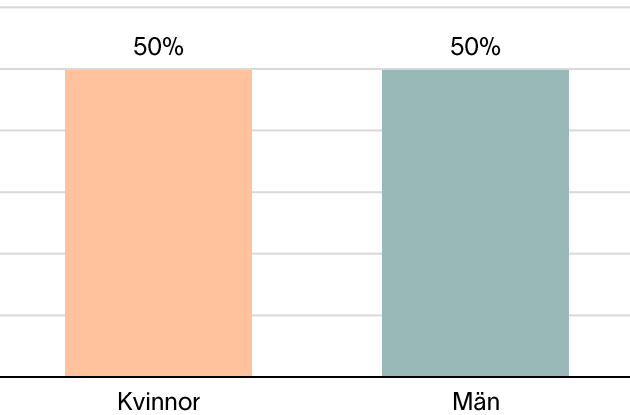
Andel som planerar att uppmärksamma Alla hjärtans dag i respektive åldersgrupp



Andel som planerar att uppmärksamma Alla hjärtans dag, 2023-2026



Andel kvinnor respektive män som planerar att uppmärksamma Alla hjärtans dag



Blommor och gåvor minskar något

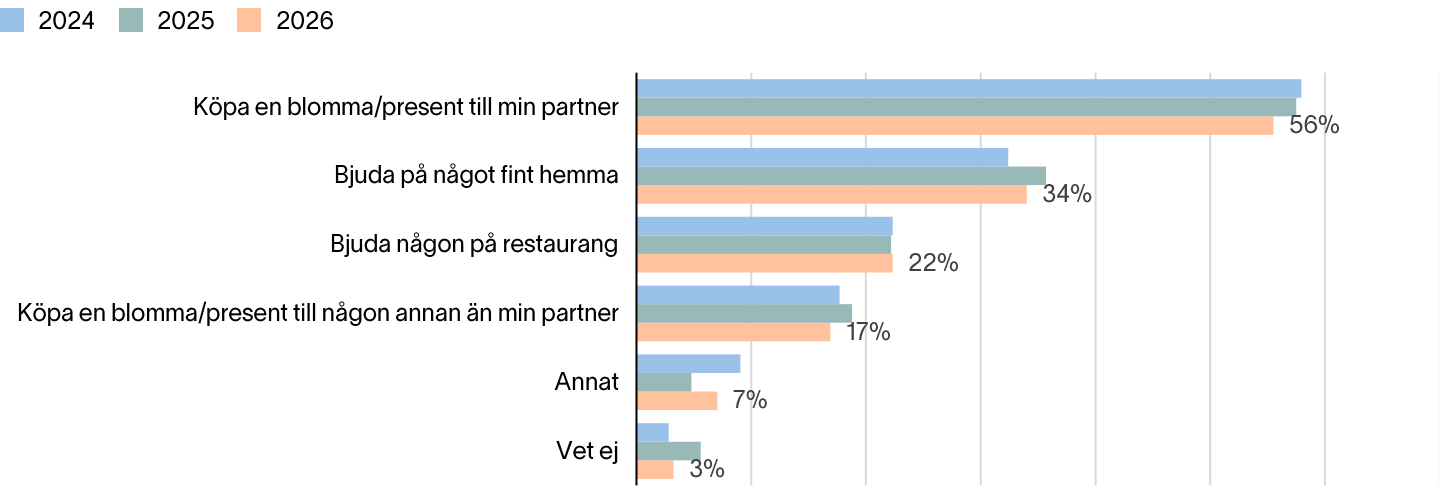
Blomma eller present till partner fortsatt mest populärt

Nära 6 av 10 som kommer uppmärksamma dagen genom att ge bort blommor eller en present till sin partner. På en andra plats hamnar att bjuda på något fint hemma – drygt var tredje planerar att uppmärksamma Alla hjärtans dag på det här sättet. Fler än var femte planerar att bjuda ut någon på restaurang, för att fira. Drygt var sjätte firare planerar att även ge blommor eller en present till någon annan än sin partner. Sannolikt motsvarar detta i huvudsak inte andelen som har någon pågående otrohetsaffär, utan mer sannolikt är det en gåva till ens barn eller föräldrar som åsyftas här.

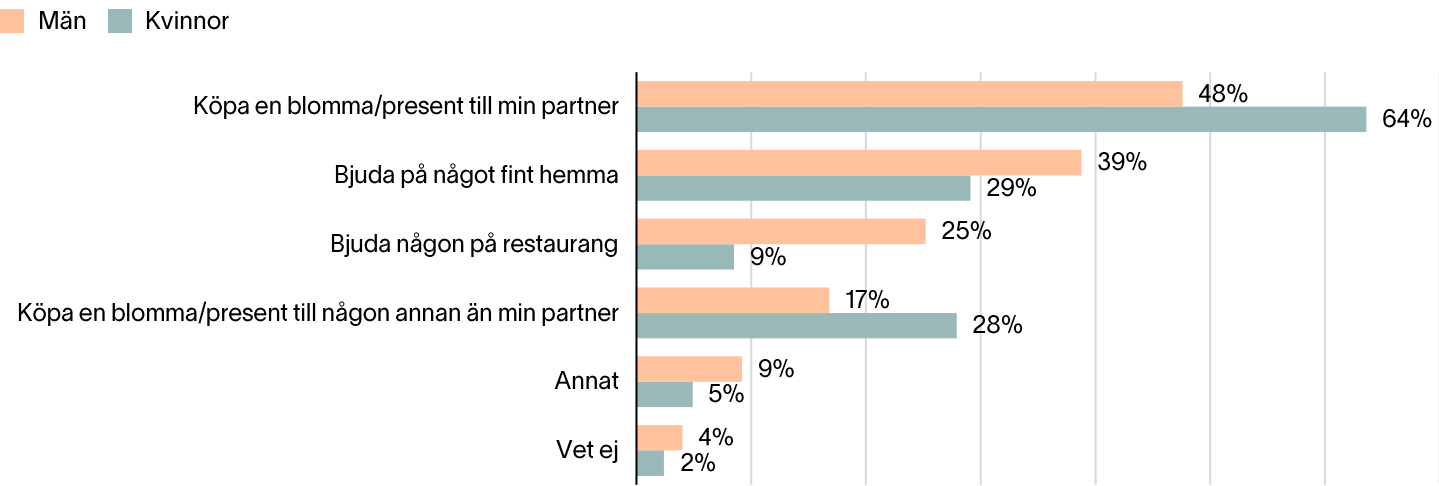
Männen köper blomma/present till sin partner, kvinnor bjuder gärna på något fint hemma

Bland männen är det vanligare att ge bort blommor eller en present till sin partner, samt bjuda på restaurang. Bland kvinnor är det vanligare att uppmärksamma dagen genom att bjuda på något fint hemma, men också att köpa blommor eller en present till någon annan än sin partner.

På vilket sätt planerar du att uppmärksamma Alla hjärtans dag? 2024 -2024



På vilket sätt kommer du att uppmärksamma Alla hjärtans dag? Uppdelat på män och kvinnor



Blommor i topp och butik vanligast

Blommor är fortsatt den vanligaste Alla hjärtans dag-presenten

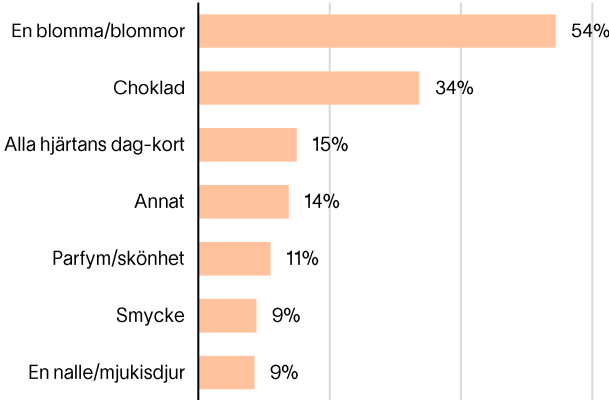
Av dem som planerar att ge bort en present på Alla hjärtans dag uppger 54 procent att de kommer att ge blommor. Andelen är högre bland män, där drygt sju av tio planerar att ge bort en blombukett eller en enskild blomma. Bland kvinnor är det lika vanligt att ge bort blommor som choklad – nära fyra av tio uppger att de planerar att ge bort någon av dessa gåvor. Alla hjärtans dag-kort är den tredje vanligaste gåvan och planeras att ges bort av drygt var sjunde respondent.

Den fysiska butiken är fortsatt det vanligaste inköpsstället

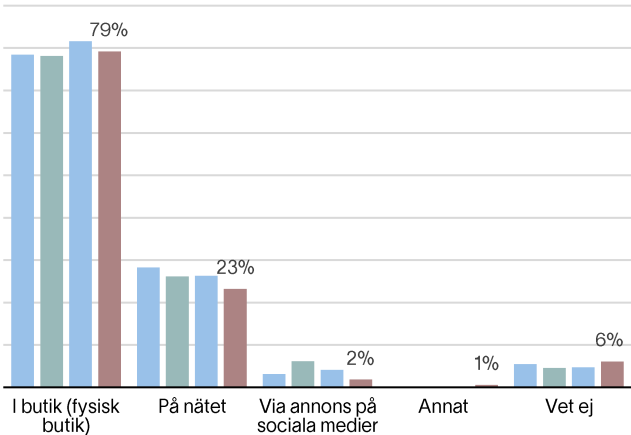
Majoriteten av konsumenterna, 79 procent, planerar att köpa sina Alla hjärtans dag-presenten i en fysisk butik i år. Det är en något lägre andel än föregående år, men den fysiska handeln är fortsatt det dominerande inköpsalternativet inför den 14 februari. Andelen som uppger att de planerar att handla presenter på nätet har samtidigt minskat. I år uppger 23 procent att de planerar att handla online, jämfört med 28 procent år 2023.



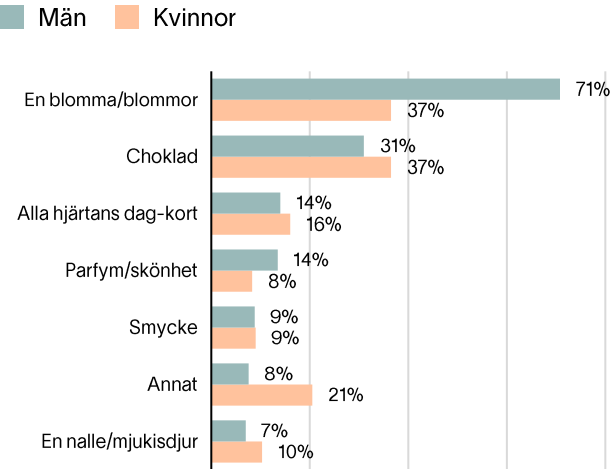
Vad planerar du att köpa i present under Alla hjärtans dag? Flera svarsalternativ möjliga



Var tror du att du kommer inhandla Alla hjärtans dag-presenten?



Svarsfördelning, uppdelat på kön



Källa: Konsumentundersökning januari 2026. Frågan är ställd till dem som svarat att de kommer att köpa present/blommor till sin partner eller till någon annan än sin partner.

Lägre summa läggs på Alla hjärtans dag



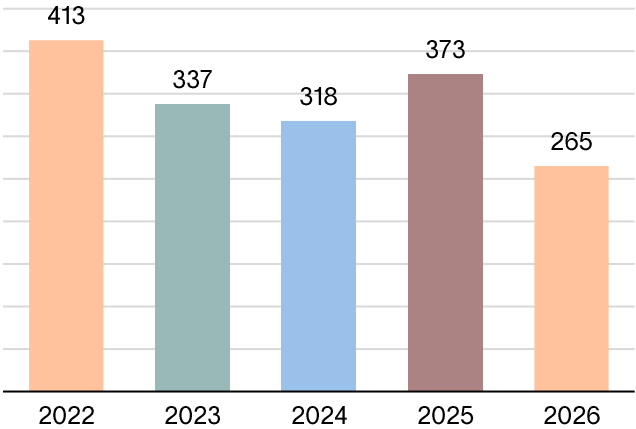
Lägre snittsumma förklaras delvis av färre gåvor

De senaste fem åren har den summa vi planerar att lägga på Alla hjärtans dag-presenter varierat, men den övergripande trenden är att den har minskat över tid. En möjlig förklaring är att konsumenter i genomsnitt anger färre produkter. Det är vanligt att kombinera flera gåvor för att skapa ett "gåvopaket" att ge bort på Alla hjärtans dag, och tidigare har snittantalet produkter legat högre. I år uppger de som planerar att ge bort en gåva att de i genomsnitt kommer att ge cirka 1,6 produkter. Detta kan jämföras med i fjol, då snittantalet låg på drygt 1,8.

Samtidigt är det rekordmånga konsumenter – drygt 46 procent – som planerar att lägga pengar på Alla hjärtans dag. Det innebär att den totala summa som väntas läggas på firandet i år, cirka 960 miljoner kronor, är marginellt högre än 2023, då den uppgick till knappt 950 miljoner kronor, trots den lägre snittkonsumtionen. Däremot är årets beräknade konsumtion markant lägre än i fjol, då den uppskattades till drygt 1,35 miljarder kronor.

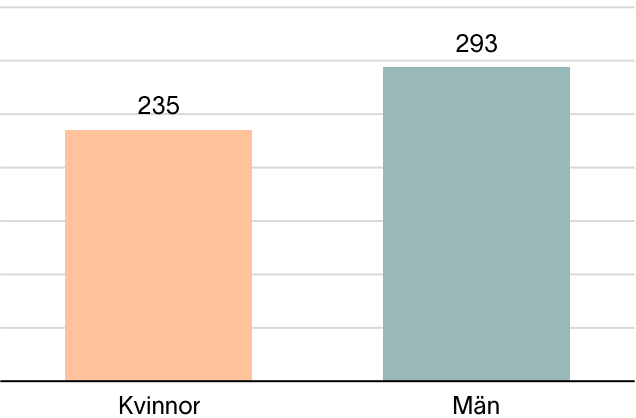
I år planerar män att i genomsnitt spendera 293 kronor på Alla hjärtans dag-firandet, vilket är en tydlig minskning jämfört med i fjol, då motsvarande snittsumma var 467 kronor. Kvinnor planerar å sin sida att i genomsnitt spendera 235 kronor i år, jämfört med 262 kronor föregående år.

Genomsnittligt inköpsbelopp i samband med Alla hjärtans dag 2022-2026



Obs: Samtliga belopp är omräknade enligt ny skattningsmetod

Genomsnittligt inköpsbelopp i samband med Alla hjärtans dag 2026, fördelat per kön



Högtiden viktigast för matbutikerna

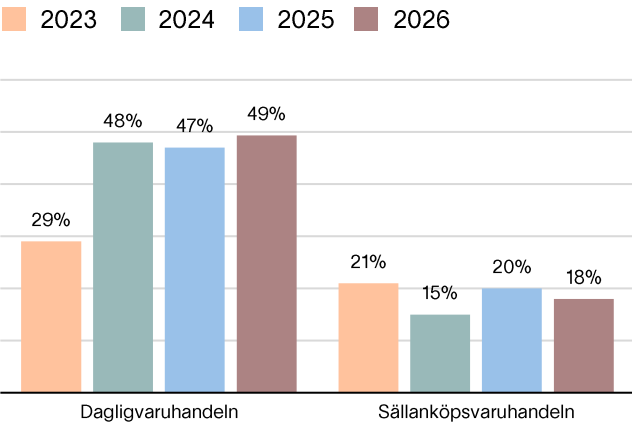
Alla hjärtans dags betydelse för den svenska handeln bedöms som stor, särskilt inom dagligvaruhandeln. Nära hälften av dagligvaruhandlarna, 49 procent, uppger att högtiden är ganska eller mycket viktig för försäljningen. Det är en markant högre andel jämfört med 2023, då motsvarande andel uppgick till 29 procent.

Bland sällanköpsvaruhandlare är andelen som anger att Alla hjärtans dag har betydelse för försäljningen lägre än inom dagligvaruhandeln. I den senaste mätningen uppger knappt var femte handlare, motsvarande 18 procent, att högtiden är av betydelse.

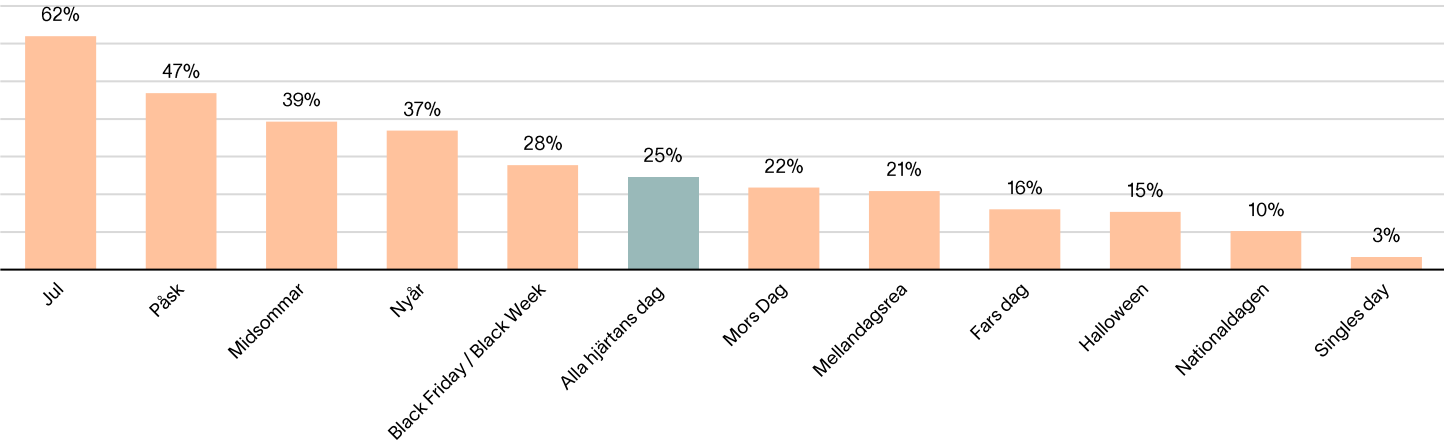
Sammantaget bedöms Alla hjärtans dags betydelse för försäljningen inom handeln som förhållandevis stor och rankas högre än andra etablerade högtider, såsom Mors dag, Fars dag och Halloween.



Andel handlare inom respektive bransch som anser att Alla hjärtans dag är viktig för försäljningen 2023-2026



Andel handlare som anser att respektive högtid/helg är viktig för försäljningen, januari 2026



Källa: Extrafråga Handelsbarometern januari 2026. Frågan är ställd till handlare inom dagligvaru- sällanköpsvaru- och partihandeln.

Inget är entydigt överskattat på Alla hjärtans dag

På frågan vad som är mest överskattat på Alla hjärtans dag anger drygt var fjärde konsument sociala medier-inlägg. Denna uppfattning delas i stort sett lika mellan könen och över åldersgrupperna.

På andra plats hamnar nallebjörnar. Trots att de ofta uppfattas som söta och mjuka är det inte alla som uppskattar dem – i synnerhet kvinnor är något mer kritiska till gosedjurens roll i firandet.

Därefter följer hjärtformade presenter. Här är åsikterna mer delade: en större andel kvinnor än män tycker att dessa är överskattade, och mest kritiska är personer i åldern 35–44 år, där nära tre av tio instämmer. Bland yngre konsument, 18–24 år, är det däremot betydligt färre som delar denna uppfattning.

Samtidigt anser cirka var sjunde konsument att inget alls är överskattat på Alla hjärtans dag. Denna inställning är vanligare bland kvinnor (17 procent) än bland män (12 procent).

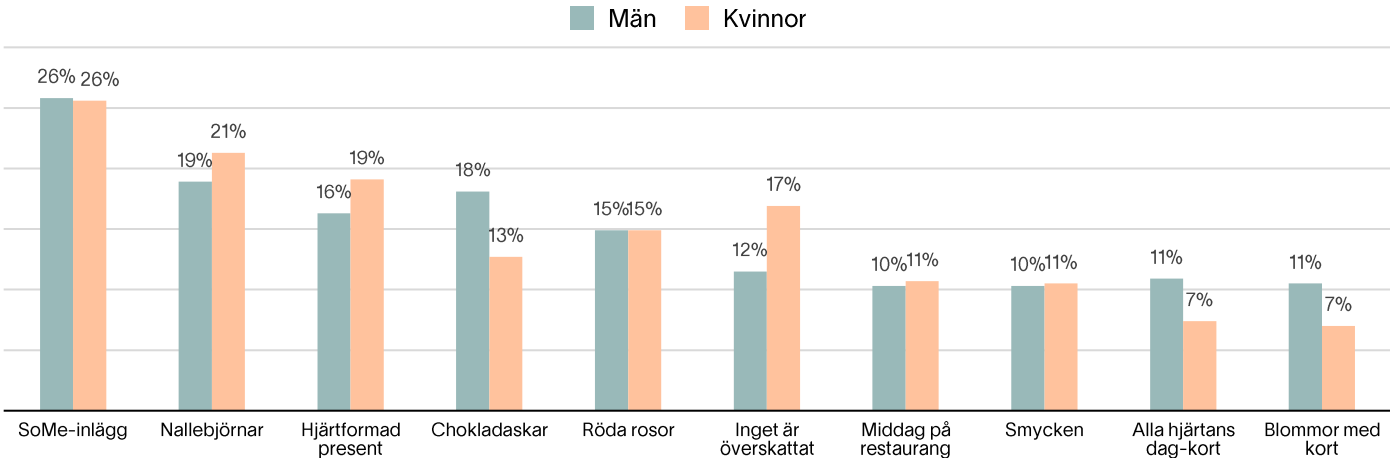
Sammantaget finns inget inslag som uppfattas som så brett överskattat att det bör undvikas helt. Snarare kan listan också läsas omvänt – som inspiration till sådant som med stor sannolikhet uppskattas.



Mest överskattat på Alla hjärtans dag, andel i procent

Sociala medier-inlägg	26%
Nallebjörnar	20%
Hjärtformade presenter	18%
Chokladaskar	15%
Röda rosor	15%
Inget – jag tycker inte att något är överskattat	14%
Middag på restaurang	11%
Smycken	10%
Alla hjärtans dag-kort	9%
Blommor med kort	9%
Presentkort	8%
Upplevelsepresenter	6%
Parfirande hemma med middag	6%

Topp 10 mest överskattat på Alla hjärtans dag, andel i procent, uppdelat på kön



Små skillnader i synen på vad som stärker relationen

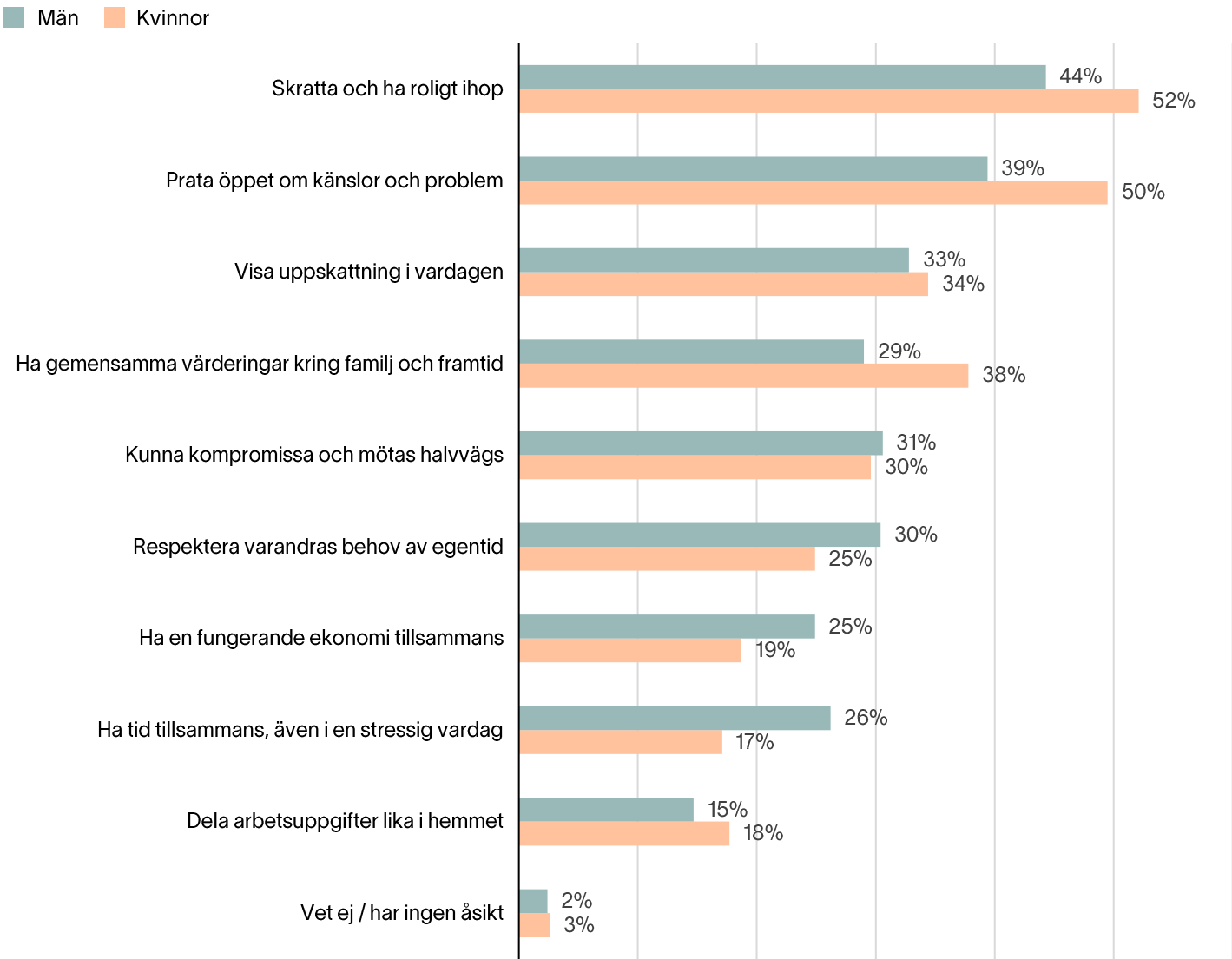
Kvinnor och män delar i stor utsträckning uppfattningen om vad som är viktigt för att en relation ska hålla över tid, även om vissa skillnader i betoning kan urskiljas.

Kvinnor lyfter något oftare fram relationens känslomässiga och kommunikativa sidor. Att kunna prata öppet om känslor och problem, att skratta tillsammans samt vikten av gemensamma värderingar kring familj och framtid ges här större betydelse.

Män betonar i något högre grad praktiska förutsättningar runt relationen, såsom att ha tid tillsammans även i en stressig vardag, en fungerande ekonomi samt respekt för varandras behov av egentid.

Samtidigt råder en tydlig samsyn kring flera centrala aspekter. Förmågan att kompromissa och mötas halvvägs, att visa uppskattning i vardagen samt vikten av trivsel och gemenskap värderas högt av både kvinnor och män, vilket visar att det finns bred enighet om flera grundläggande faktorer för att relationer ska hålla över tid.

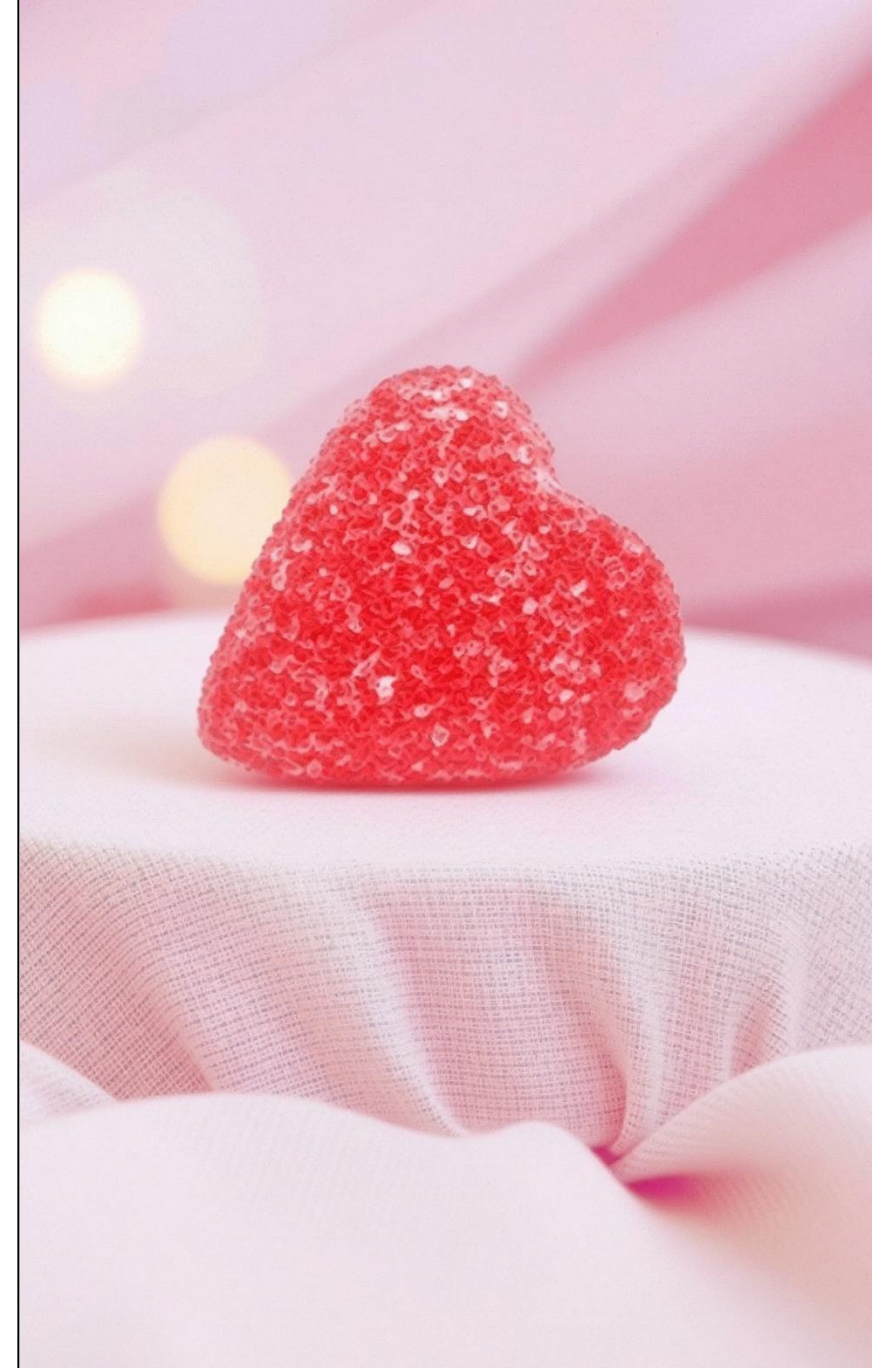
Vilka tre av följande saker tycker du är viktigast för att en relation ska hålla över tid?
Svar uppdelat på kön, procent



Om undersökningen

Underlaget till denna rapport (s. 3-6) är en konsumentundersökning som genomfördes i januari 2026. Den utfördes som en webbenkät av ett externt undersökningsföretag på uppdrag av Svensk Handel. 1000 personer i Sverige mellan 18 och 80 år deltog. Urvalet av respondenter stratifieras med avseende på kön, ålder och geografi.

Frågan hur viktiga olika högtider/reaperioder är för försäljningen (s. 7 i rapporten) har ställts till handlare i Svensk Handels undersökning Handelsbarometern i januari 2026.



Handelns högtider

Kontakt

Presskontakt 010-47 18 650

press@svenskhandel.se

svenskhandel.se

