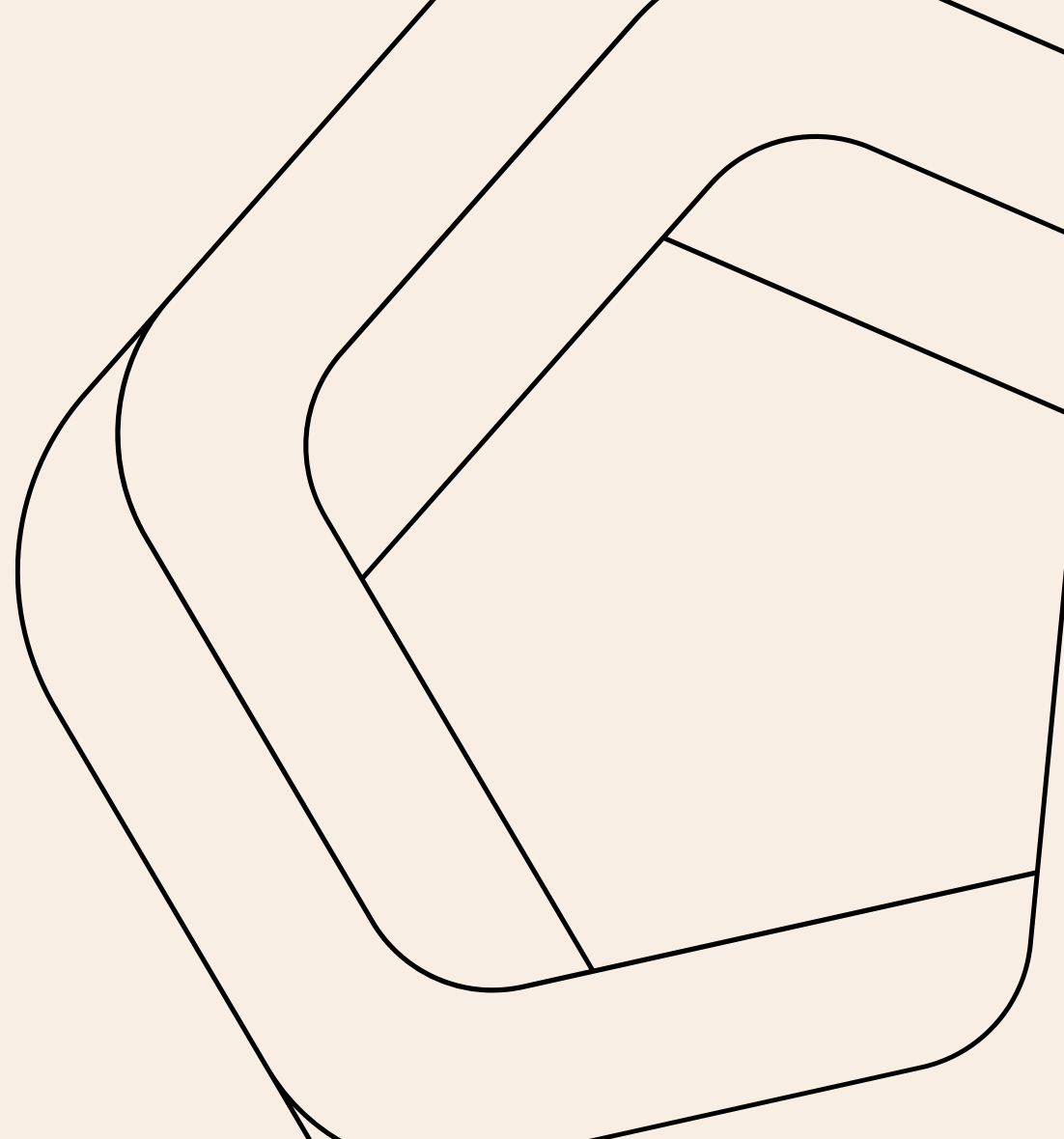


Länsundersökning om leenden

Operation Smile

Katarina Hajdu
Sofia Ahrén

Augusti 2026



Agenda

1. Om undersökningen
2. Att få och ge leenden
3. Leenden i vardagen
4. Värdet av ett leende
5. Leenden runt om i Sverige

Om undersökningen

Metod: Webbenkät i riksrepresentativa och slumpmässigt rekryterade Sifopanelen

Målgrupp: Allmänheten, 18-84 år

Antal intervjuer: 3 277 st, varav minst 150 intervjuer per län

Fältperiod: 2026-08-05 – 2026-08-15

Resultaten har vägts på kön, ålder och region för att representera allmänheten i Sverige.

Signifikanta skillnader är utmärkta med + och -, dessa skillnader är genomgående skillnad i den specifika undergruppen jämfört med totalen.



Att få och ge leenden

- Vad får mig att le i vardagen?
- Vad gör jag för att få andra att le?

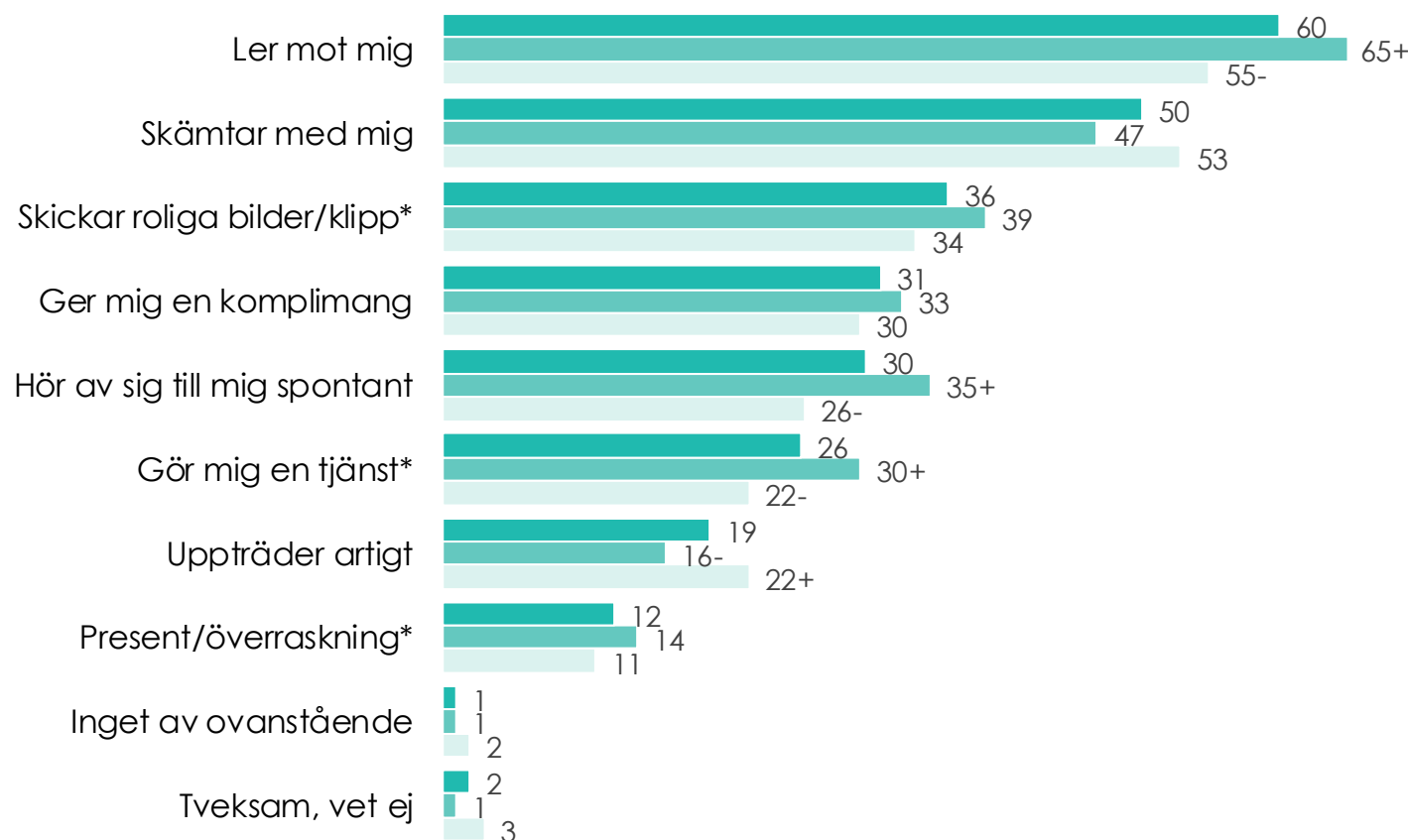
Män ler i högre utsträckning när någon är artig

Får mig att le i vardagen – total och kön

Vad av följande får dig oftast att le i vardagen? När någon...

Andel i %

■ Total ■ Kvinna ■ Man



Antal intervjuer: 3 277 st. Svarsalternativ med stjärna efter är förkortade av platsskäl.

Att någon ler mot en är den främsta orsaken till att le i vardagen (60%).

Andelen är signifikant högre bland kvinnor än män (65% respektive 55%).

Kvinnor uppger oftare än män att de ler när någon hör av sig spontant (35% jämfört med 26%) eller gör dem en tjänst (30% jämfört med 22%).

Män uppger i högre utsträckning än kvinnor att de ler när någon uppträder artig (22% jämfört med 16%).

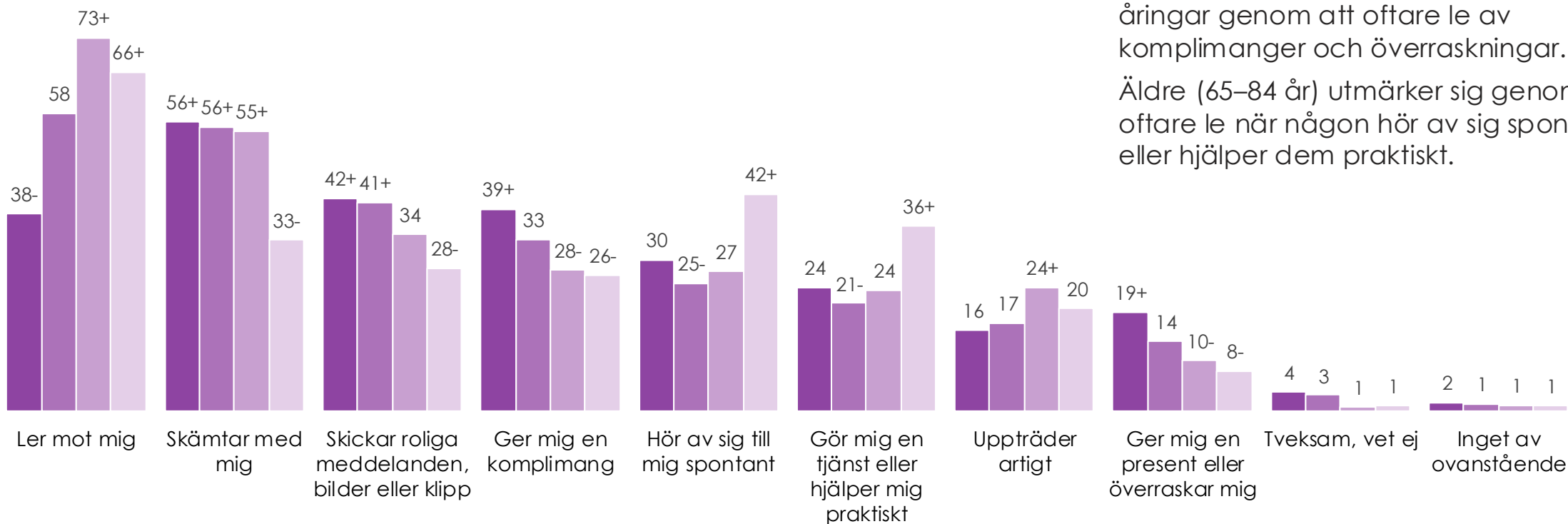
Vad som får människor att le skiljer sig mellan generationerna

Får mig att le i vardagen – ålder

Vad av följande får dig oftast att le i vardagen? När någon...

Andel i %

■ 18-29 år ■ 30-49 år ■ 50-64 år ■ 65-84 år



Vad som får människor att le i vardagen varierar mellan åldersgrupper.

Jämfört med totalen utmärker sig 18–29-åringar genom att oftare le av komplimanger och överraskningar.

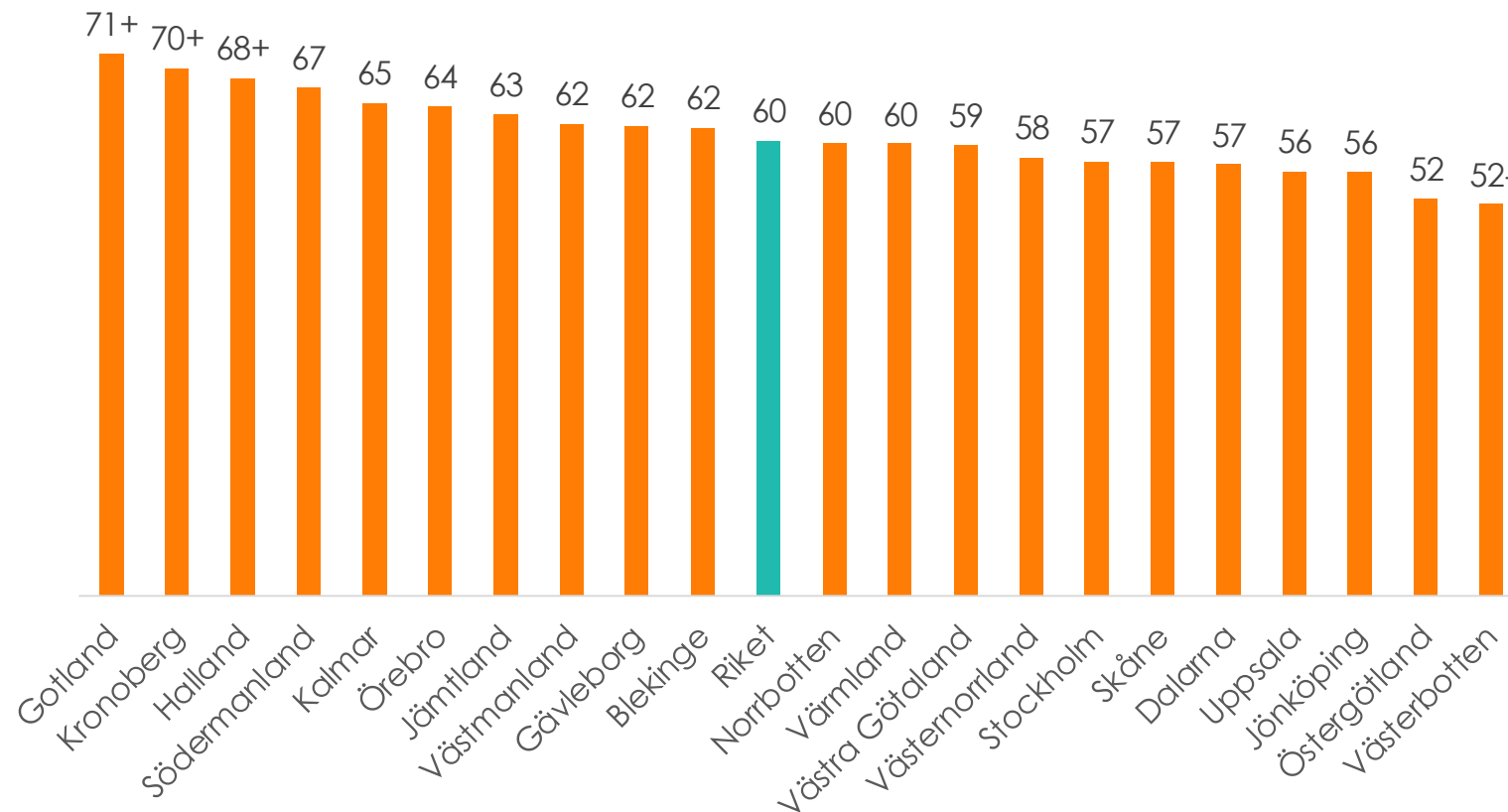
Äldre (65–84 år) utmärker sig genom att oftare le när någon hör av sig spontant eller hjälper dem praktiskt.

Gotland, Kronoberg och Halland sticker ut positivt

Får mig att le i vardagen – nedbrutet på län

Vad av följande får dig oftast att le i vardagen? När någon ler mot mig

Andel i %



Signifikant över riket:

- Gotland (71%)
- Kronoberg (70%)
- Halland (68%)

Signifikant under riket:

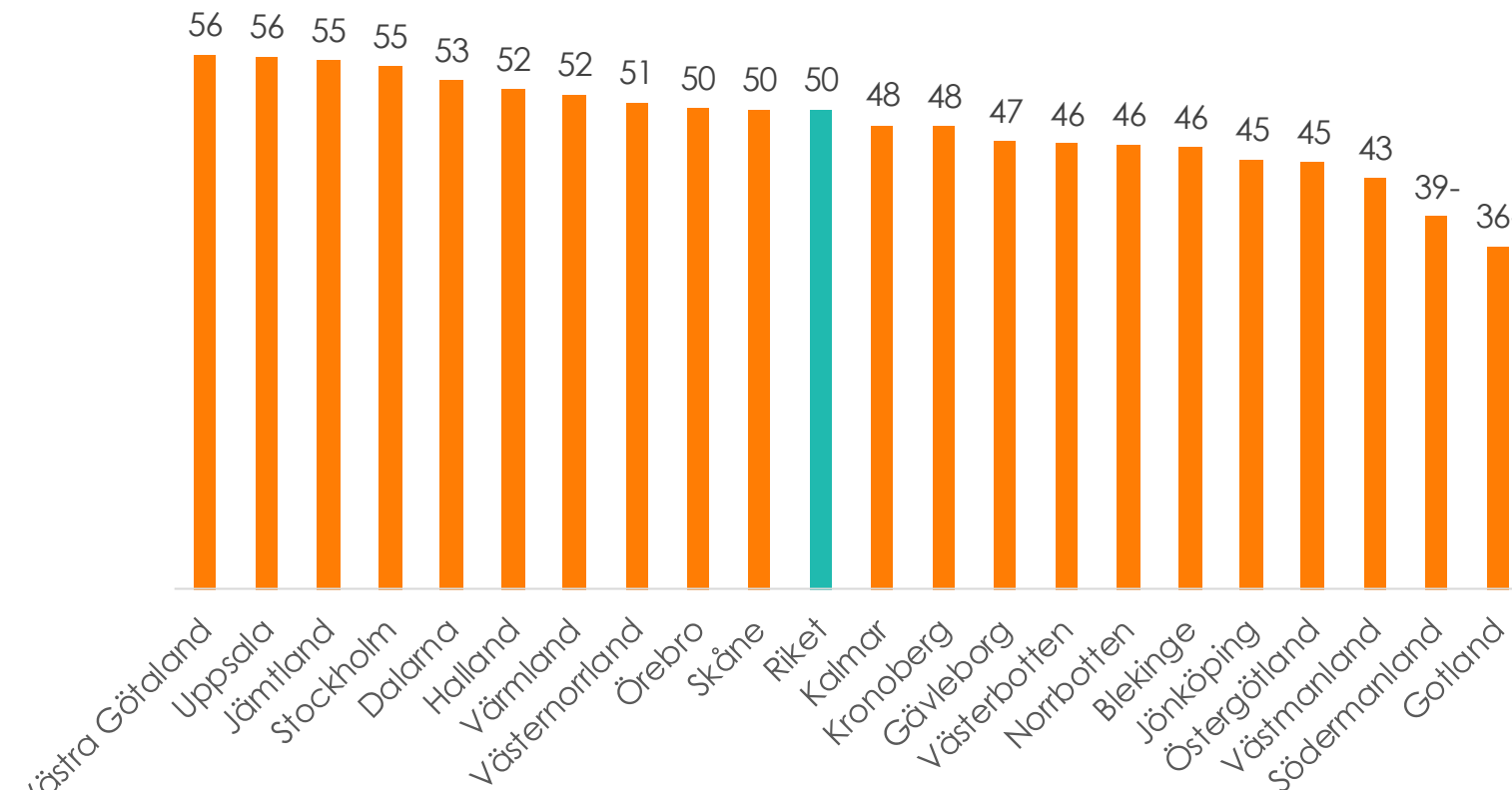
- Västerbotten (52%)

Skämtar med mig

Får mig att le i vardagen – nedbrutet på län

Vad av följande får dig oftast att le i vardagen? När någon skämtar med mig

Andel i %



Signifikant under riket:

- Södermanland (39%)
- Gotland (36%)

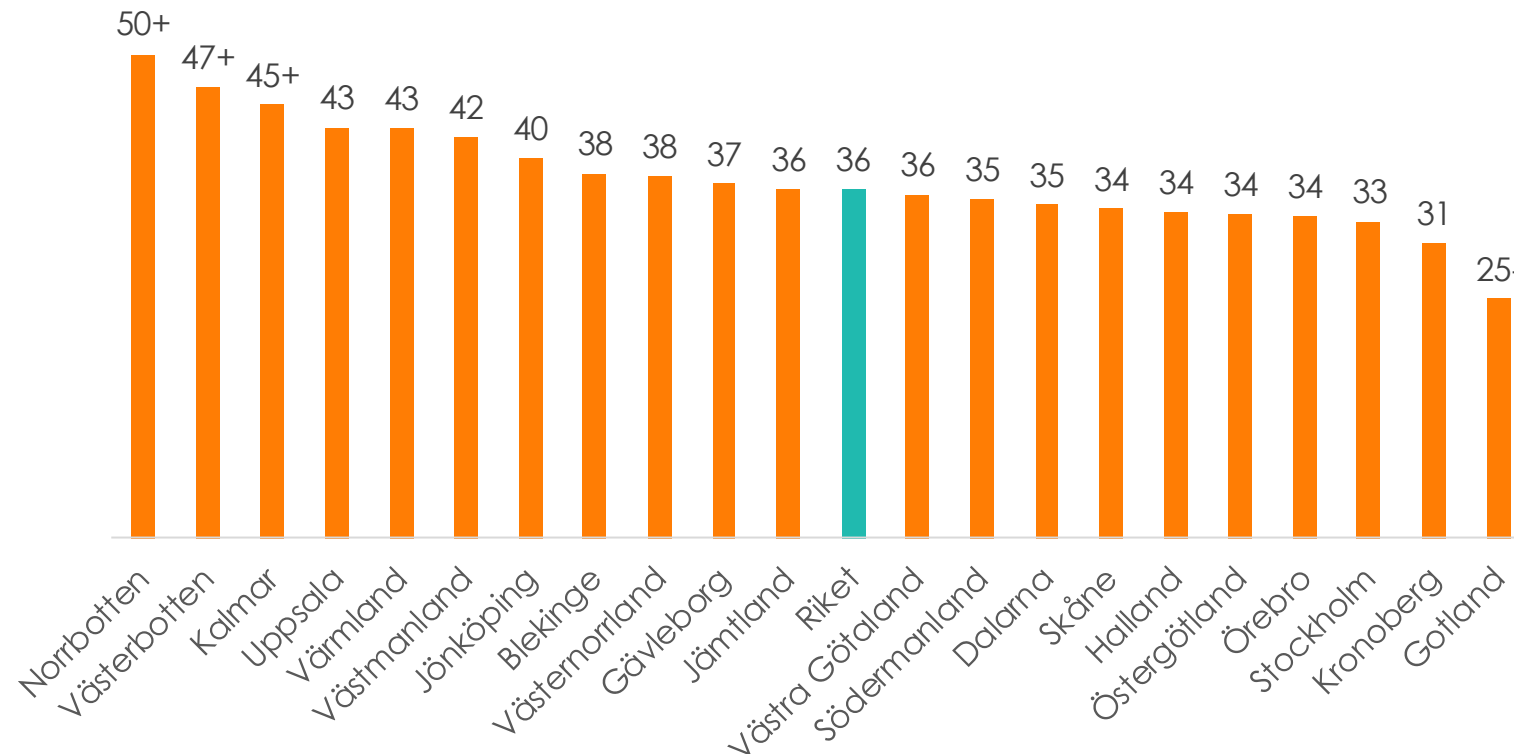
Antal intervjuer: 3 277 st, 150-178 intervjuer per län

Skickar roliga meddelanden

Får mig att le i vardagen – nedbrutet på län

Vad av följande får dig oftast att le i vardagen? När någon skickar roliga meddelanden, bilder eller klipp

Andel i %



Signifikant över riket:

- Norrbotten (50%)
- Västerbotten (47%)
- Kalmar (45%)

Signifikant under riket:

- Gotland (25%)

Antal intervjuer: 3 277 st, 150-178 intervjuer per län

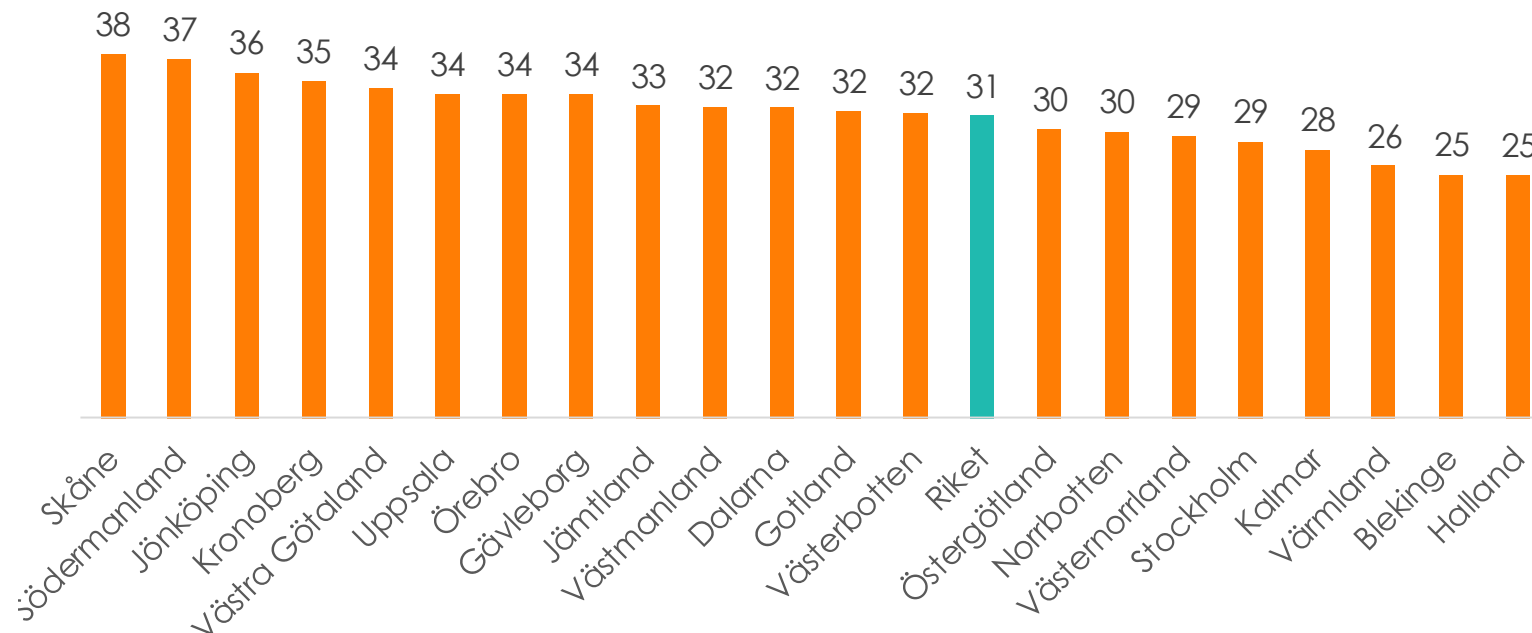
Ge komplimang

Får mig att le i vardagen – nedbrutet på län

Vad av följande får dig oftast att le i vardagen? När någon ger mig en komplimang

Andel i %

Inga signifikanta skillnader jämfört med riket.



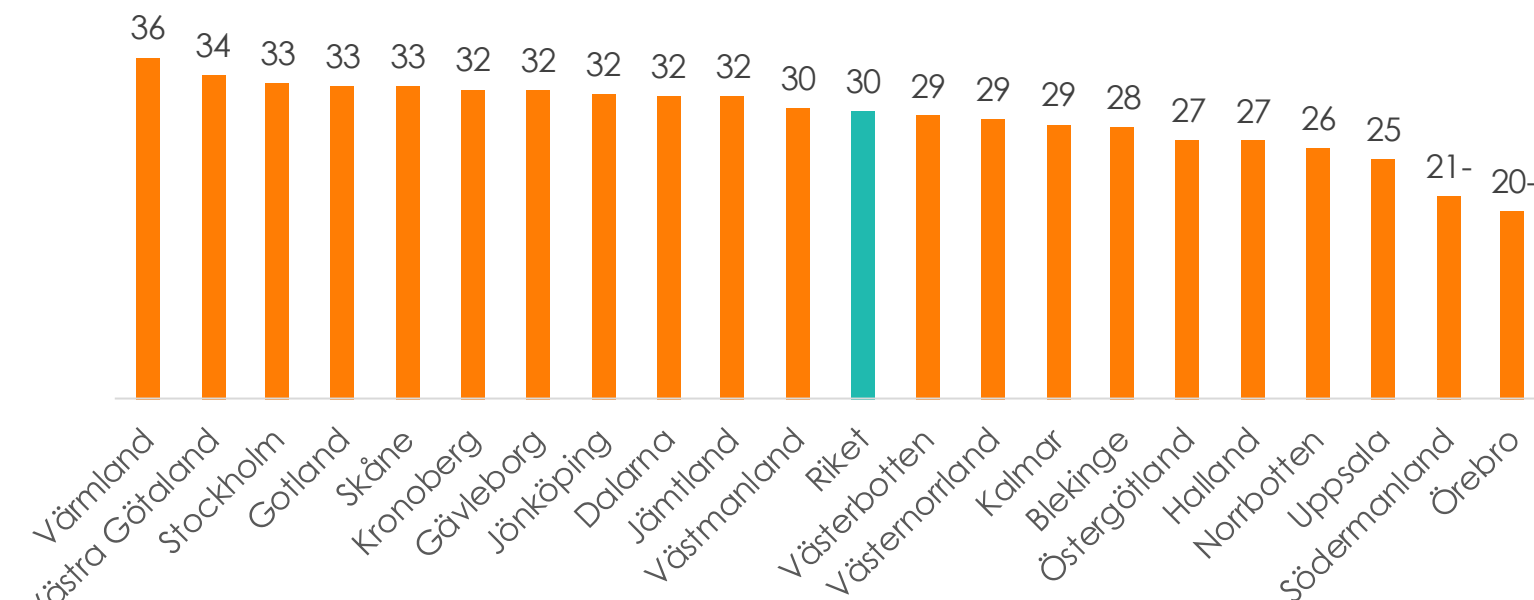
Antal intervjuer: 3 277 st, 150-178 intervjuer per län

Hör av sig spontant

Får mig att le i vardagen – nedbrutet på län

Vad av följande får dig oftast att le i vardagen? När någon hör av sig till mig spontant

Andel i %



Signifikant under riket:

- Södermanland (21%)
- Örebro (20%)

Antal intervjuer: 3 277 st, 150-178 intervjuer per län

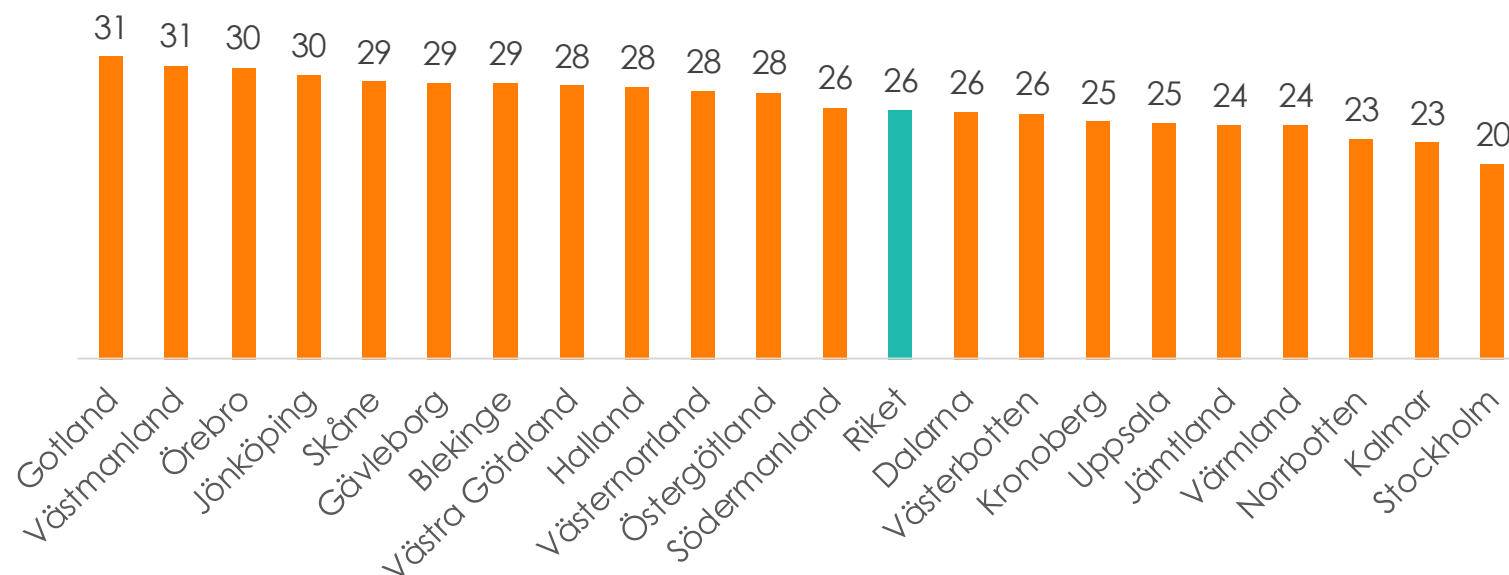
Gör mig en tjänst

Får mig att le i vardagen – nedbrutet på län

Vad av följande får dig oftast att le i vardagen? När någon gör mig en tjänst eller hjälper mig praktiskt

Andel i %

Inga signifikanta skillnader jämfört med riket.



Antal intervjuer: 3 277 st, 150-178 intervjuer per län

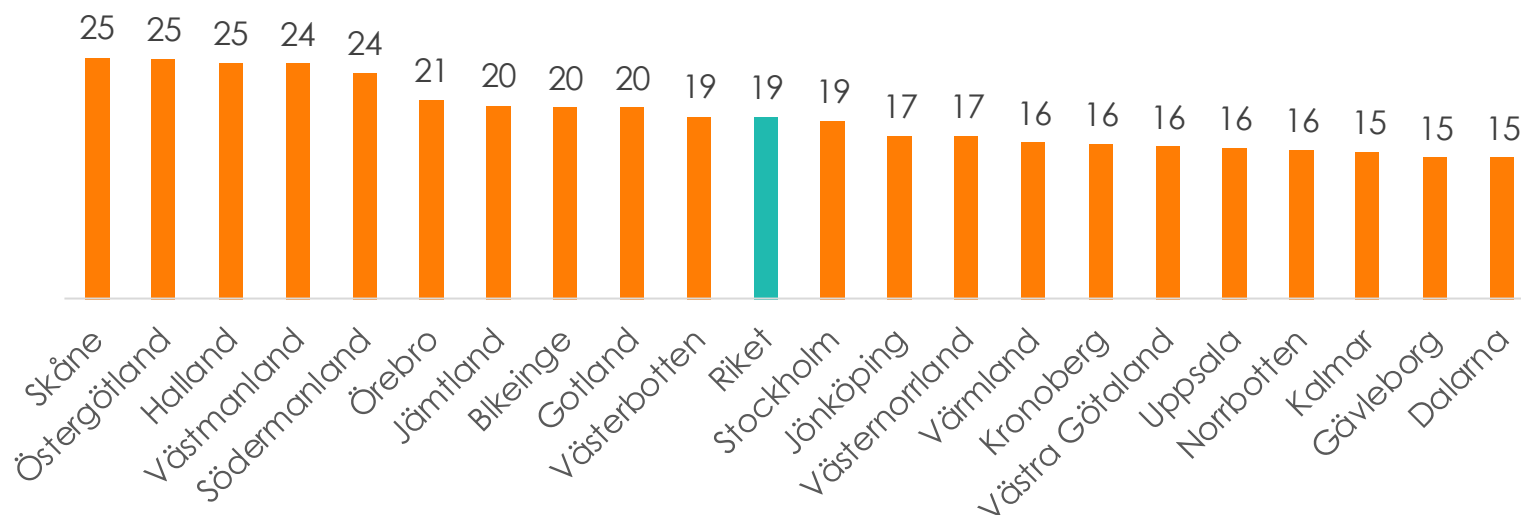
Uppträder artigt

Får mig att le i vardagen – nedbrutet på län

Vad av följande får dig oftast att le i vardagen? När någon uppträder artigt

Andel i %

Inga signifikanta skillnader jämfört med riket.



Antal intervjuer: 3 277 st, 150-178 intervjuer per län

Ge mig en present

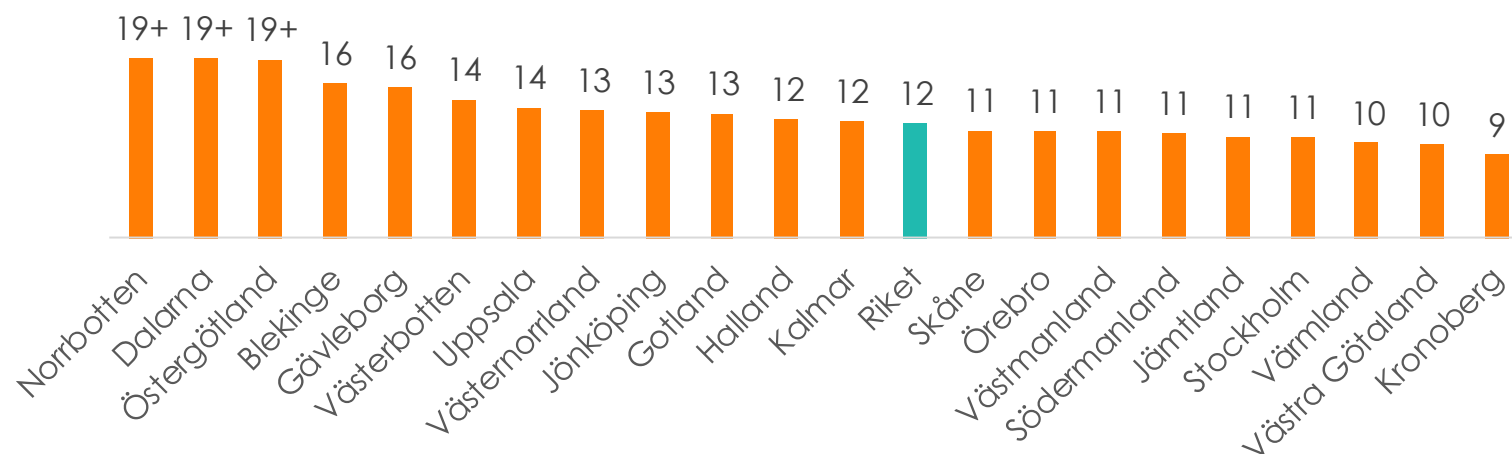
Får mig att le i vardagen – nedbrutet på län

Vad av följande får dig oftast att le i vardagen? När någon ger mig en present eller överraskar mig

Andel i %

Signifikant över riket:

- Norrbotten (19%)
- Dalarna (19%)
- Östergötland (19%)



Antal intervjuer: 3 277 st, 150-178 intervjuer per län

Länsskillnaderna är få men tydliga där de förekommer

Får mig att le i vardagen – län

- **De flesta aspekter som får människor att le verkar vara relativt lika över landet.** För komplimanger, praktisk hjälp och artigt bemötande syns inga signifikanta skillnader mellan länen.
- **De tydligaste länsskillnaderna rör spontana sociala interaktioner.** Flera län avviker när det gäller att le när någon ler mot en, hör av sig spontant eller skämtar, medan skillnaderna är mindre för övriga alternativ.
- **Norra Sverige sticker ut när det gäller digital humor.** Norrbotten och Västerbotten ligger över riket för roliga meddelanden, bilder och klipp, medan Gotland ligger under rikssnittet.
- **Gotland avviker i flera av de sociala alternativen.** Länet ligger över riket när det gäller att le när någon ler mot en, men under riket för både skämt och roliga meddelanden.
- **Överraskningar uppskattas särskilt i vissa län.** Norrbotten, Dalarna och Östergötland ligger över riket när det gäller att le av presenter och överraskningar.



Leenden smittar i Halland, Kronoberg och på Gotland

Omkring sju av tio i länen ovan uppger att de ler när någon ler mot dem, jämfört med sex av tio i riket.



Norrbotten, Västerbotten och Kalmar toppar digital humor

Ungefär varannan i länen ovan uppger att roliga meddelanden, bilder och klipp får dem att le, jämfört med 36 procent i riket.



Överraskningar uppskattas i Norrbotten, Dalarna och Östergötland

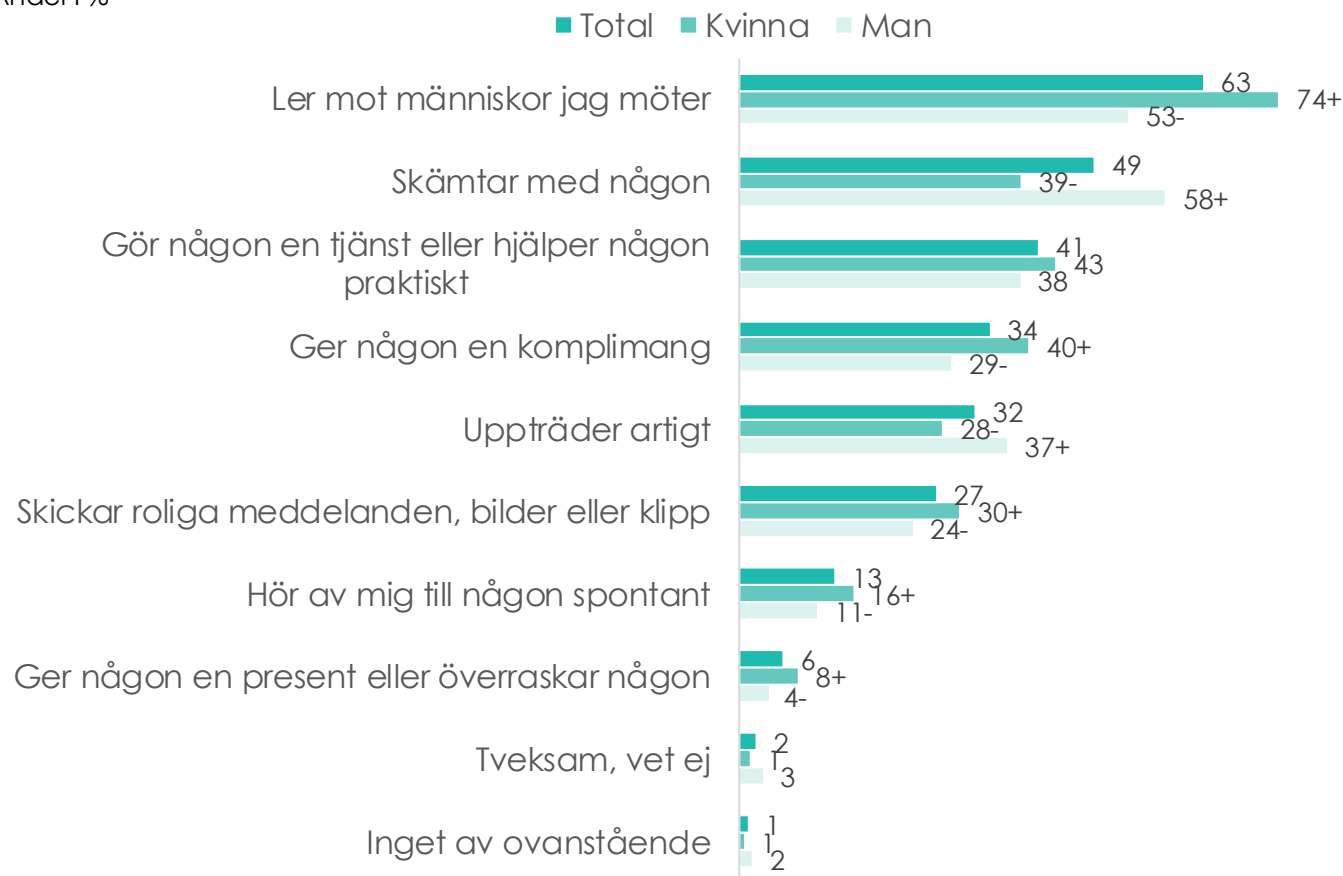
Nära två av tio uppger att presenter och överraskningar får dem att le, jämfört med drygt en av tio i riket.

Att le mot och skämta med andra i topp

Få andra att le i vardagen – total och kön

Vad gör du oftast i vardagen för att få andra att le?

Andel i %



Antal intervjuer: 3 277 st.

Kvinnor uppger oftare än män att de får andra att le genom leenden och komplimanger. Störst skillnad syns för att le mot människor man möter (74 % jämfört med 53 %).

Män sticker istället ut för humor och artighet. Nästan sex av tio män uppger att de skämtar med någon för att få andra att le, jämfört med fyra av tio kvinnor.

Oavsett kön handlar de vanligaste sätten att få andra att le om social interaktion. Leenden, humor, praktisk hjälp och komplimanger toppar listan.

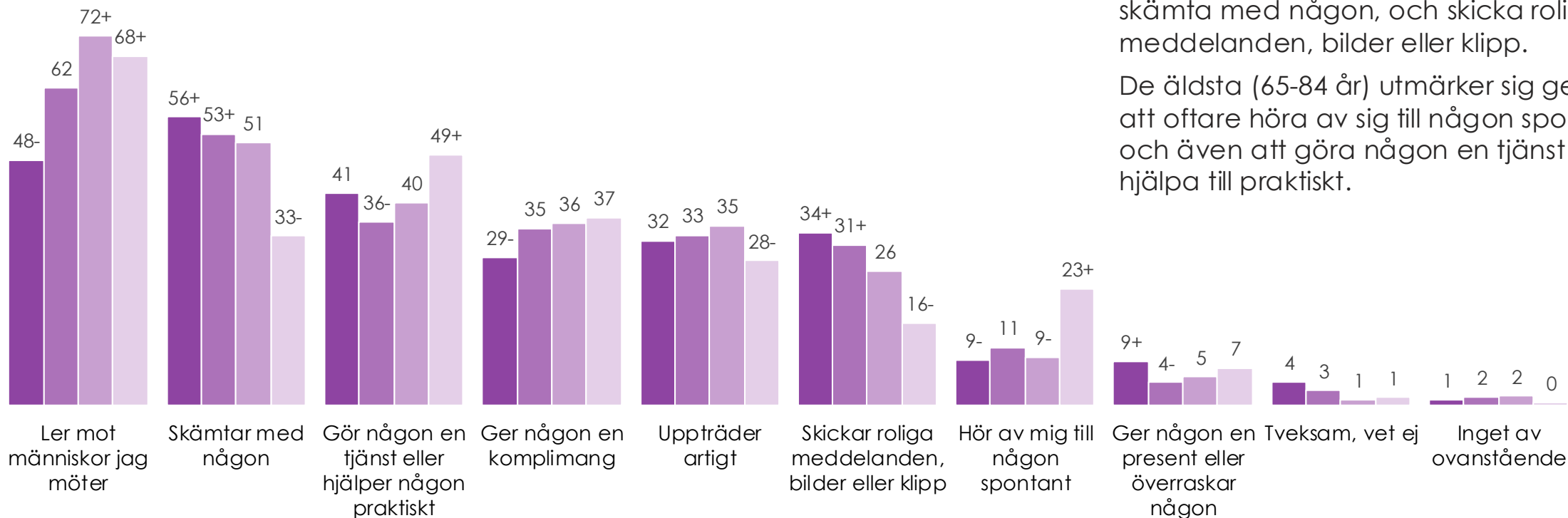
Tydliga åldersskillnader i vad man gör för att få andra att le

Få andra att le i vardagen - ålder

Vad gör du oftast i vardagen för att få andra att le?

Andel i %

■ 18-29 år ■ 30-49 år ■ 50-64 år ■ 65-84 år



Vad människor gör för att få andra att le i vardagen skiljer sig mellan åldrar.

Yngre (18-29 år) sticker ut genom att skämta med någon, och skicka roliga meddelanden, bilder eller klipp.

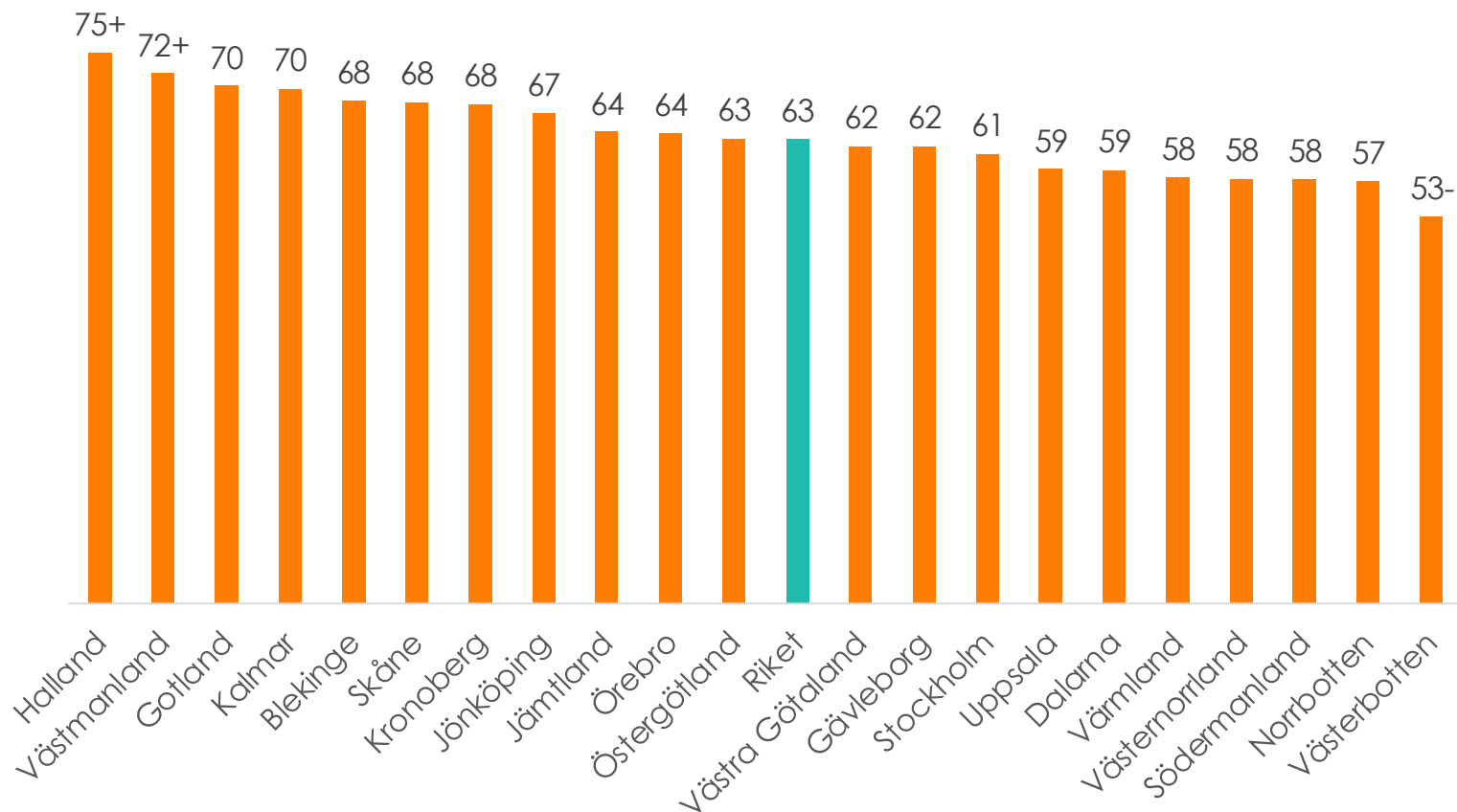
De äldsta (65-84 år) utmärker sig genom att oftare höra av sig till någon spontant och även att göra någon en tjänst eller hjälpa till praktiskt.

Boende i Halland och Västmanland ler mest mot andra

Få andra att le i vardagen – län

Vad gör du oftast i vardagen för att få andra att le? Ler mot människor jag möter

Andel i %



Signifikant över riket:

- Halland (75%)
- Västmanland (72%)

Signifikant under riket:

- Västerbotten (53%)

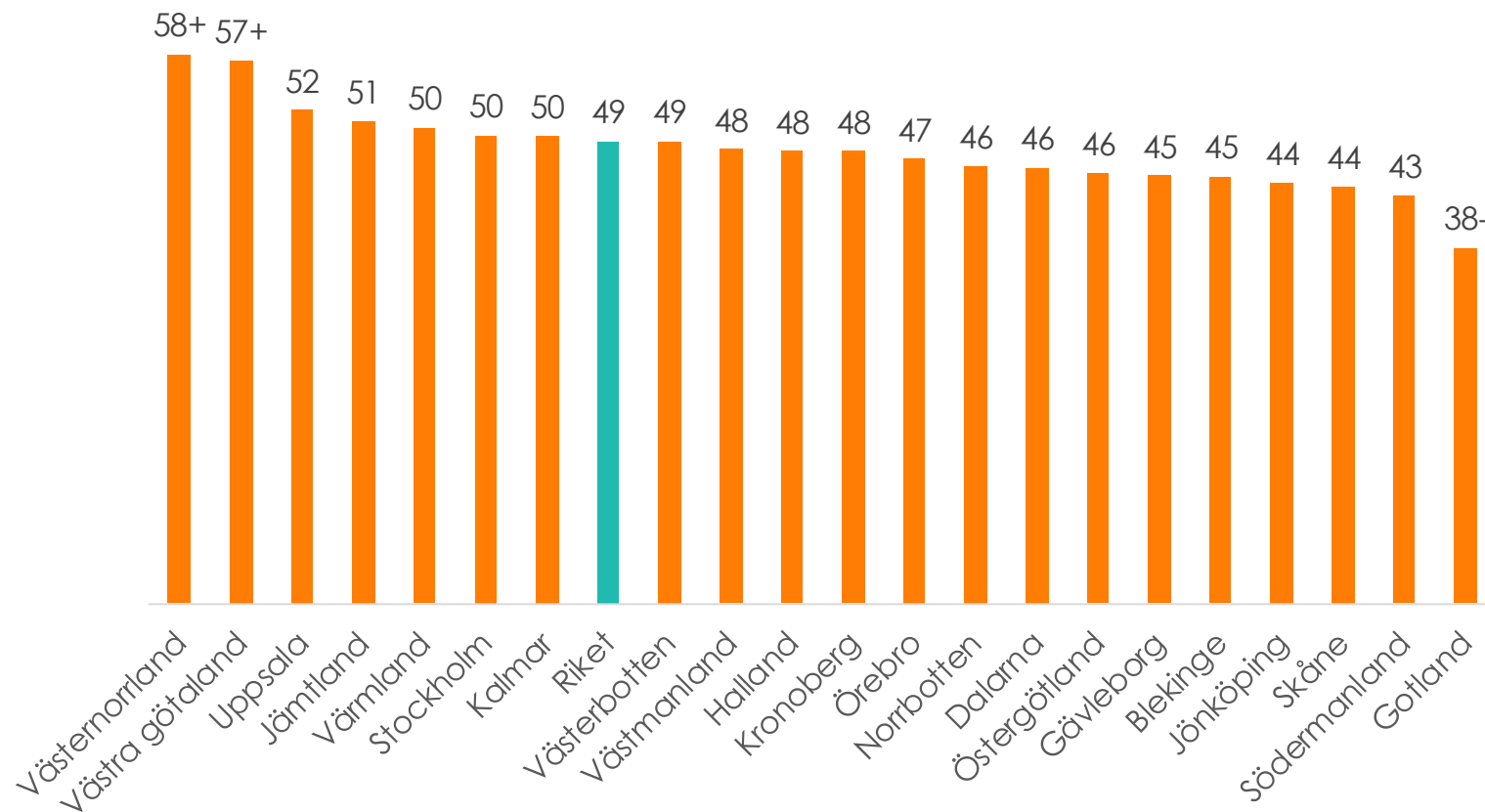
Antal intervjuer: 3 277 st, 150-178 intervjuer per län

Västernorrland och Västra Götaland skämtar mest

Få andra att le i vardagen – län

Vad gör du oftast i vardagen för att få andra att le? Skämtar med någon

Andel i %



Signifikant över riket:

- Västernorrland (58%)
- Västra Götaland (57%)

Signifikant under riket:

- Gotland (38%)

Antal intervjuer: 3 277 st, 150-178 intervjuer per län

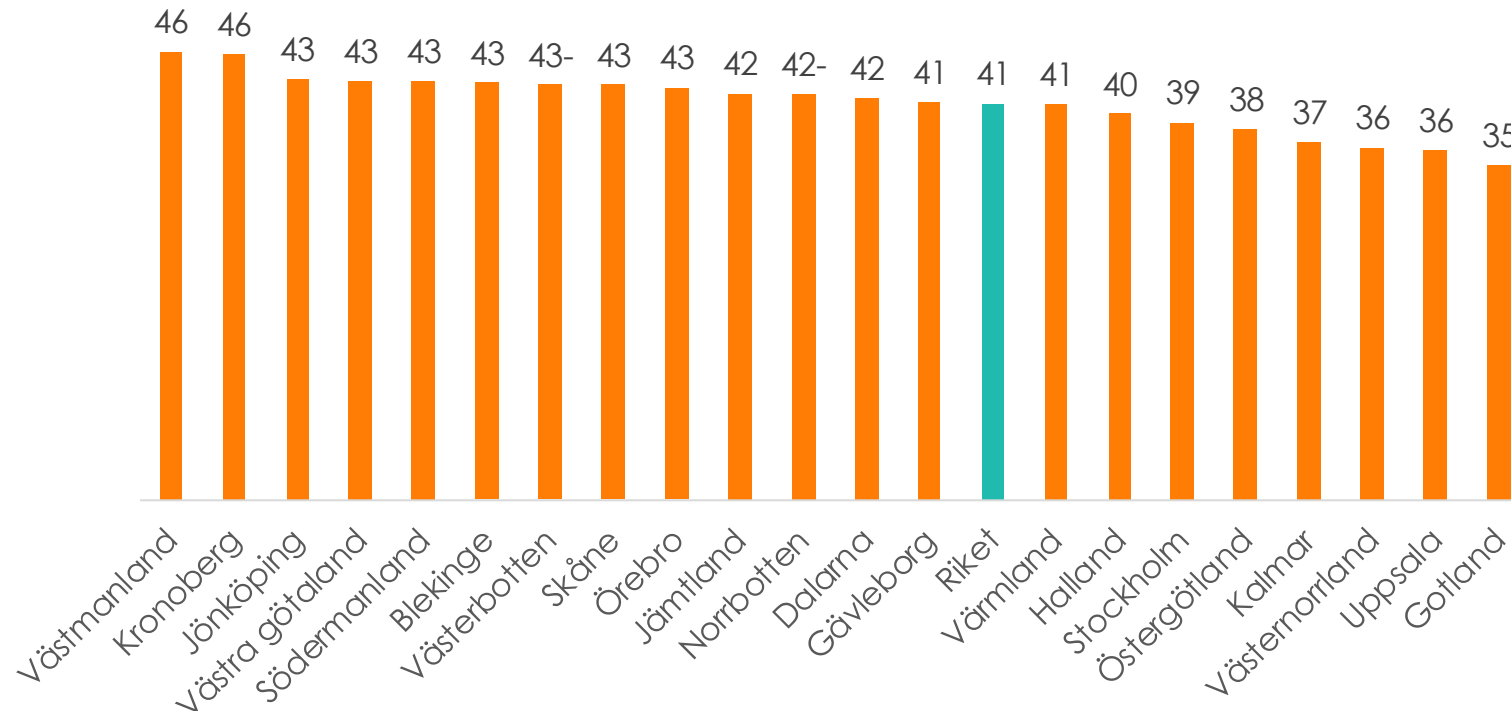
Oavsett län så gör drygt var fjärde en tjänst eller hjälper till praktiskt

Få andra att le i vardagen – län

Vad gör du oftast i vardagen för att få andra att le? Gör någon en tjänst eller hjälper någon praktiskt

Andel i %

Inga signifikanta skillnader mellan länen.



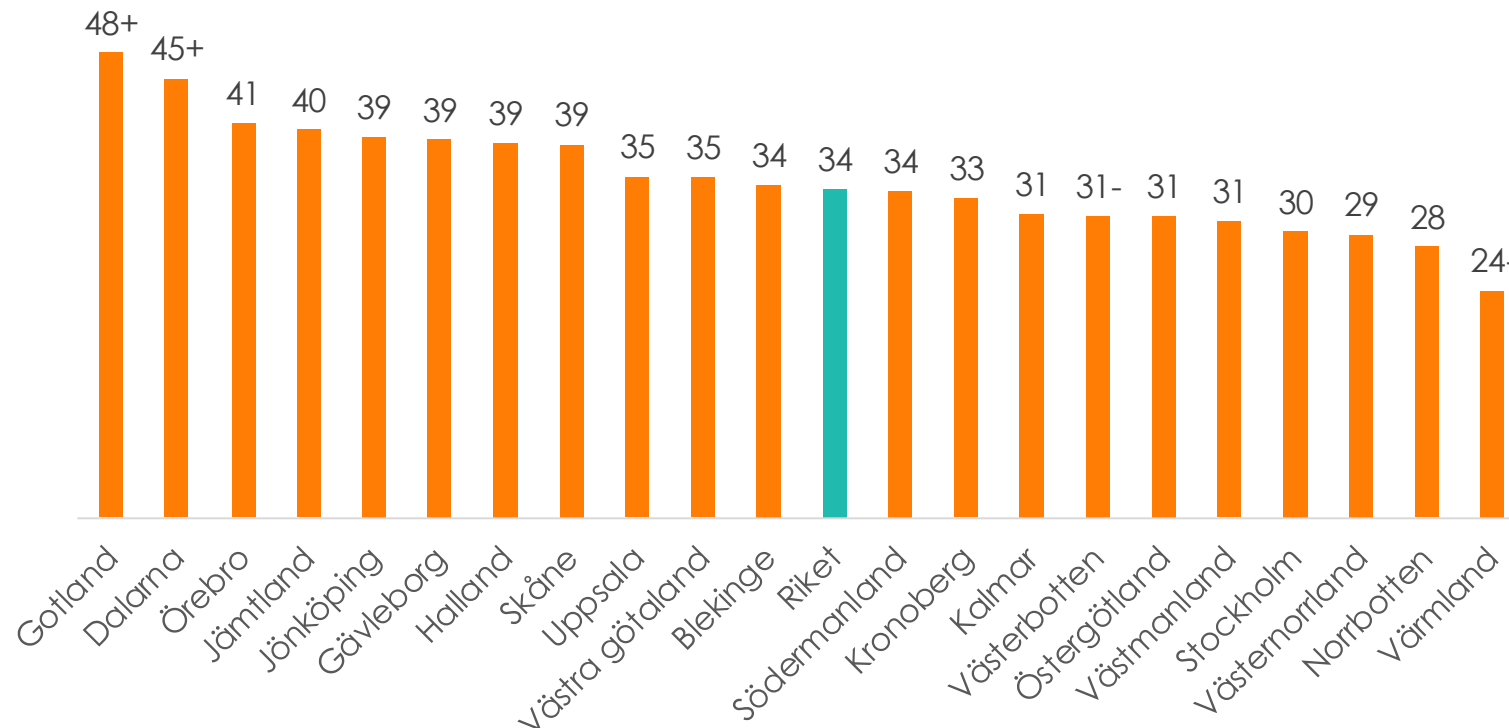
Antal intervjuer: 3 277 st, 150-178 intervjuer per län

I Värmland uppger något färre att de ger komplimanger

Få andra att le i vardagen – län

Vad gör du oftast i vardagen för att få andra att le? Ger någon en komplimang

Andel i %



Signifikant över riket:

- Gotland (48%)
- Dalarna (45%)

Signifikant under riket:

- Värmland (24%)

Antal intervjuer: 3 277 st, 150-178 intervjuer per län

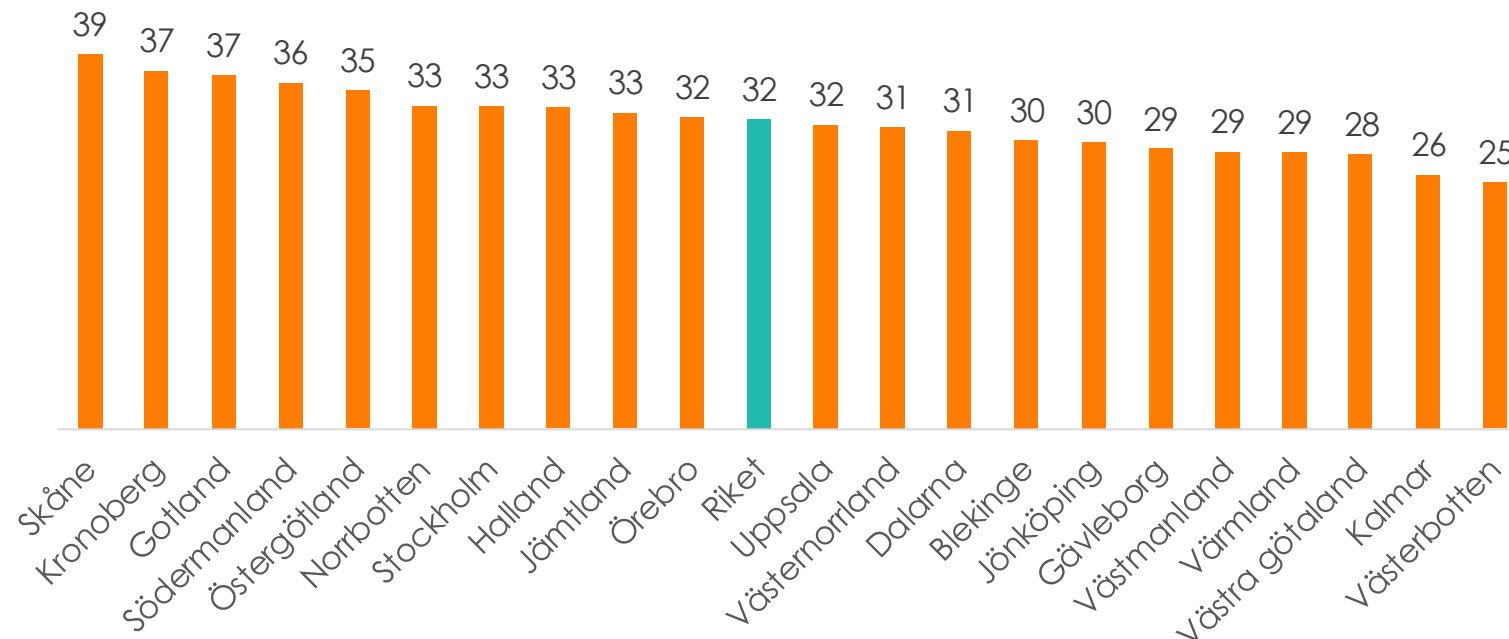
Oavsett län är drygt var tredje artig för att få andra att le

Få andra att le i vardagen – län

Vad gör du oftast i vardagen för att få andra att le? Uppträder artig

Andel i %

Inga signifikanta skillnader jämfört med riket.



Antal intervjuer: 3 277 st, 150-178 intervjuer per län

Värmlänningar och norrbottningar skickar gärna roliga klipp

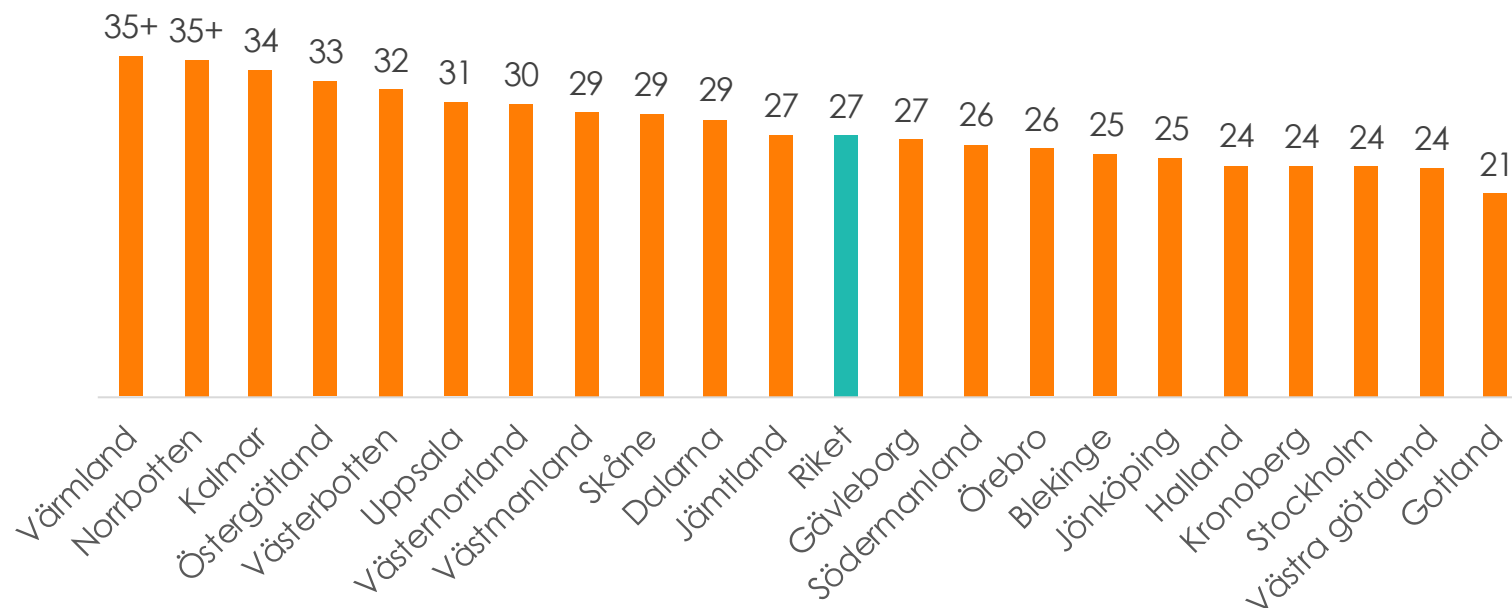
Få andra att le i vardagen – län

Vad gör du oftast i vardagen för att få andra att le? Skickar roliga meddelanden, bilder eller klipp

Andel i %

Signifikant över riket:

- Värmland (35%)
- Norrbotten (35%)



Antal intervjuer: 3 277 st, 150-178 intervjuer per län

I Östergötland hör man i något mindre utsträckning av sig spontant

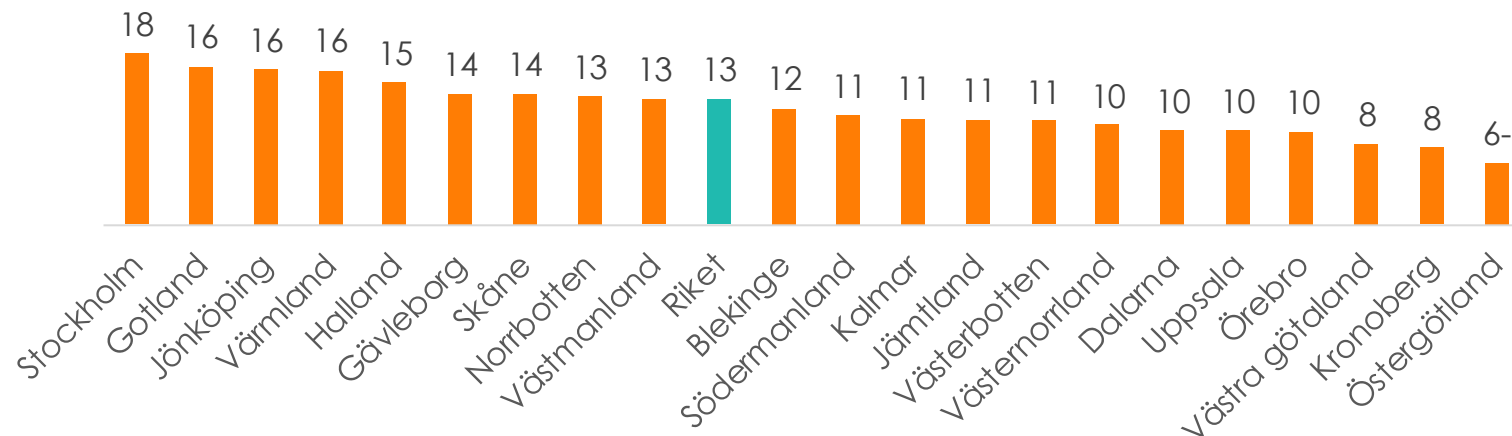
Få andra att le i vardagen – län

Vad gör du oftast i vardagen för att få andra att le? Hör av mig till någon spontant

Andel i %

Signifikant under riket:

- Östergötland (6%)



Antal intervjuer: 3 277 st, 150-178 intervjuer per län

Presenter och överraskningar är populärare i Västerbotten och Gävleborg

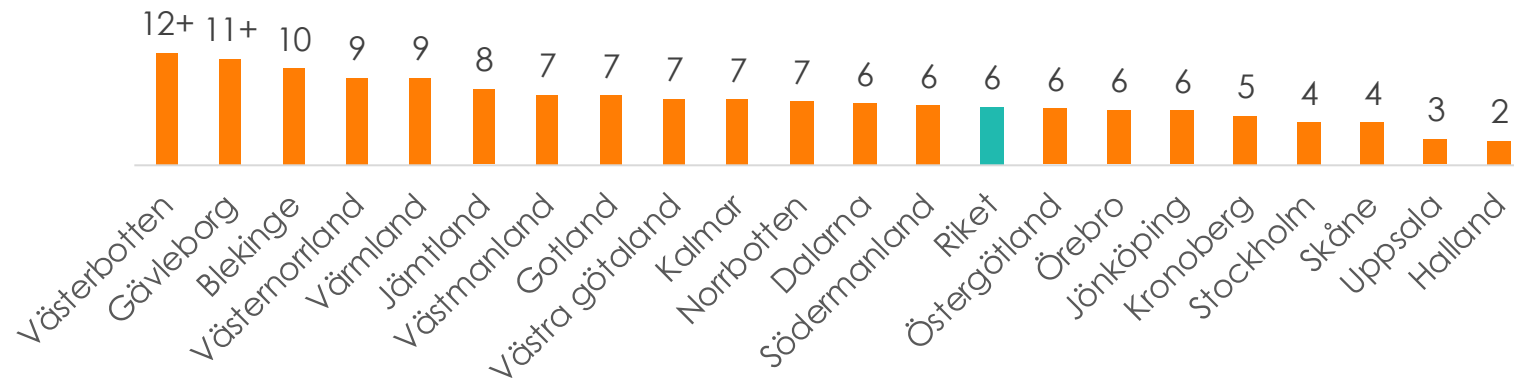
Få andra att le i vardagen – län

Vad gör du oftast i vardagen för att få andra att le? Ger någon en present eller överraskar någon

Andel i %

Signifikant över riket:

- Västerbotten (12%)
- Gävleborg (11%)



Antal intervjuer: 3 277 st, 150-178 intervjuer per län

Från leenden till humor – länens olika sätt att få andra att le

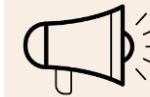
Få andra att le i vardagen – län

- **De flesta sätt att få andra att le är lika över landet.** För flera beteenden, exempelvis att hjälpa till praktiskt eller uppträda artigt, syns inga signifikanta skillnader mellan länen.
- **Humor är en av sakerna som tydligt skiljer länen åt.** Skillnaderna mellan länen är större för humorrelaterade beteenden, såsom att skämta med andra eller att skicka roliga meddelanden, bilder och klipp.
- **Vissa län sticker ut genom hur människor får andra att le.** Beroende på län syns skillnader i om människor framför allt använder leenden, humor eller komplimanger för att få andra att le.
- **Gotland sticker ut på flera sätt.** Framför allt Gotland återkommer som ett län som skiljer sig från rikssnittet i flera av beteendena.



Hallänningar ler mest mot andra

Tre av fyra som bor i Halland uppger att de ler mot människor de möter för att få andra att le, högre än riket.



Västernorrland och Västra Götaland toppar humorlistan

Nästan sex av tio i de båda länen uppger att de skämtar med andra för att få dem att le, högst i landet.



Gotlänningar ger oftare komplimanger

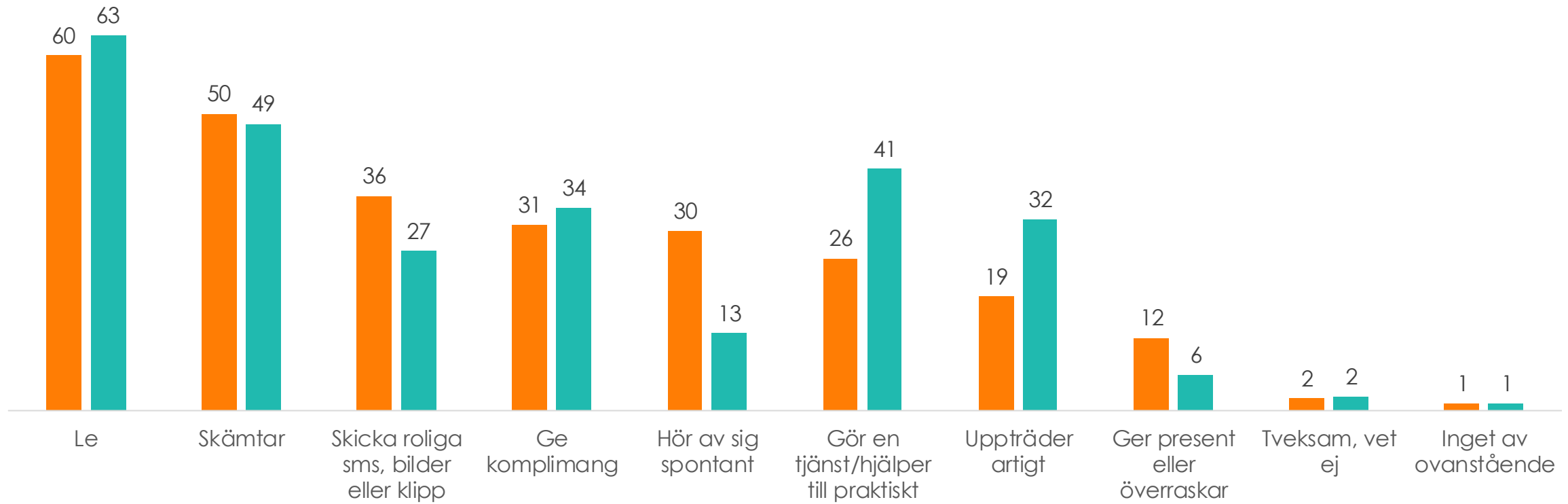
Nästan hälften uppger att de ger komplimanger för att få andra att le, jämfört med drygt en tredjedel i riket.

Fler ler av när någon gör en tjänst eller hjälper till praktiskt, än vad man själv gör för att få andra att le

Vad gör du oftast i vardagen för att få andra att le/vad av följande får dig oftast att le?

Andel i %

■ Får mig att le ■ Få andra att le



Leenden i vardagen

- Hur ofta ler någon mot mig?
- Ler vi mer eller mindre idag än för ett år sedan?

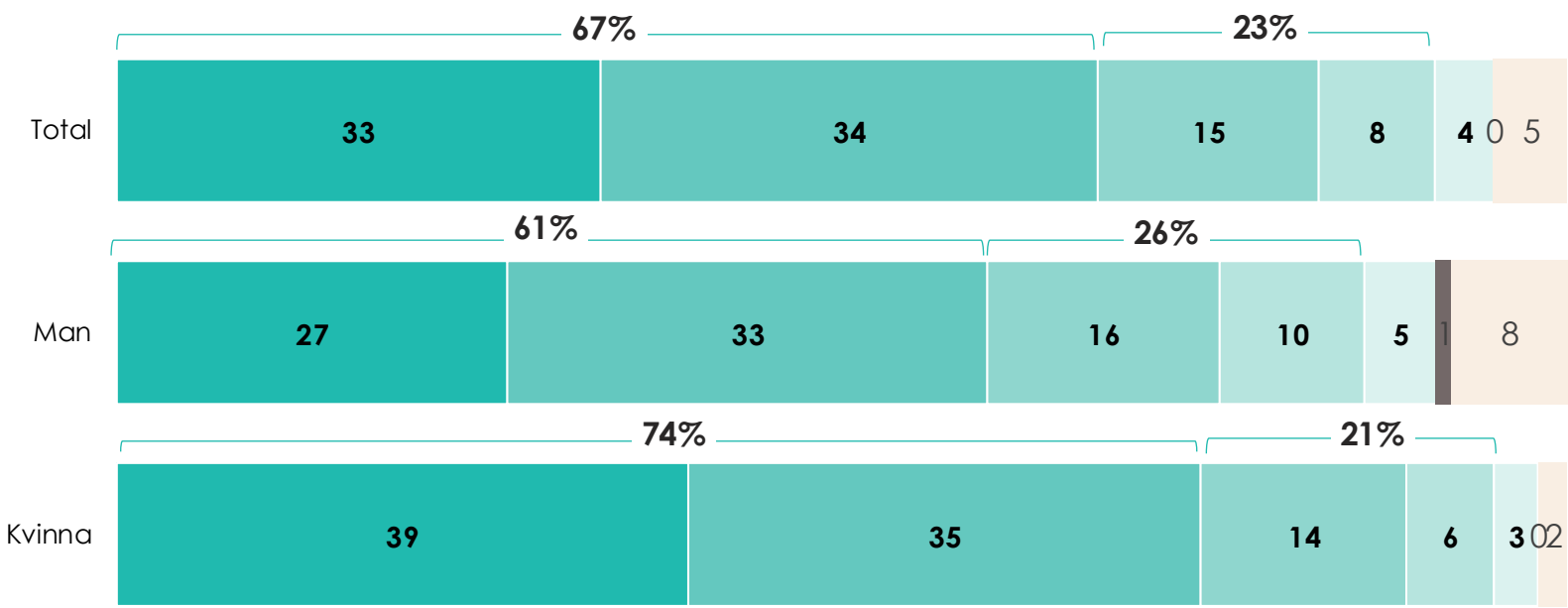
Kvinnor upplever oftare att någon ler mot dem varje dag än män

Leenden i vardagen

Hur ofta upplever du att någon ler mot dig i vardagen?

Andel i %

- Flera gånger per dag
- Någon gång per dag
- Några gånger per vecka
- Någon gång per vecka
- Mer sällan
- Aldrig
- Tveksam, vet ej



Totalt uppger två tredjedelar att någon ler mot dem varje dag.

Kvinnor upplever oftare att någon ler mot dem varje dag än vad män gör.

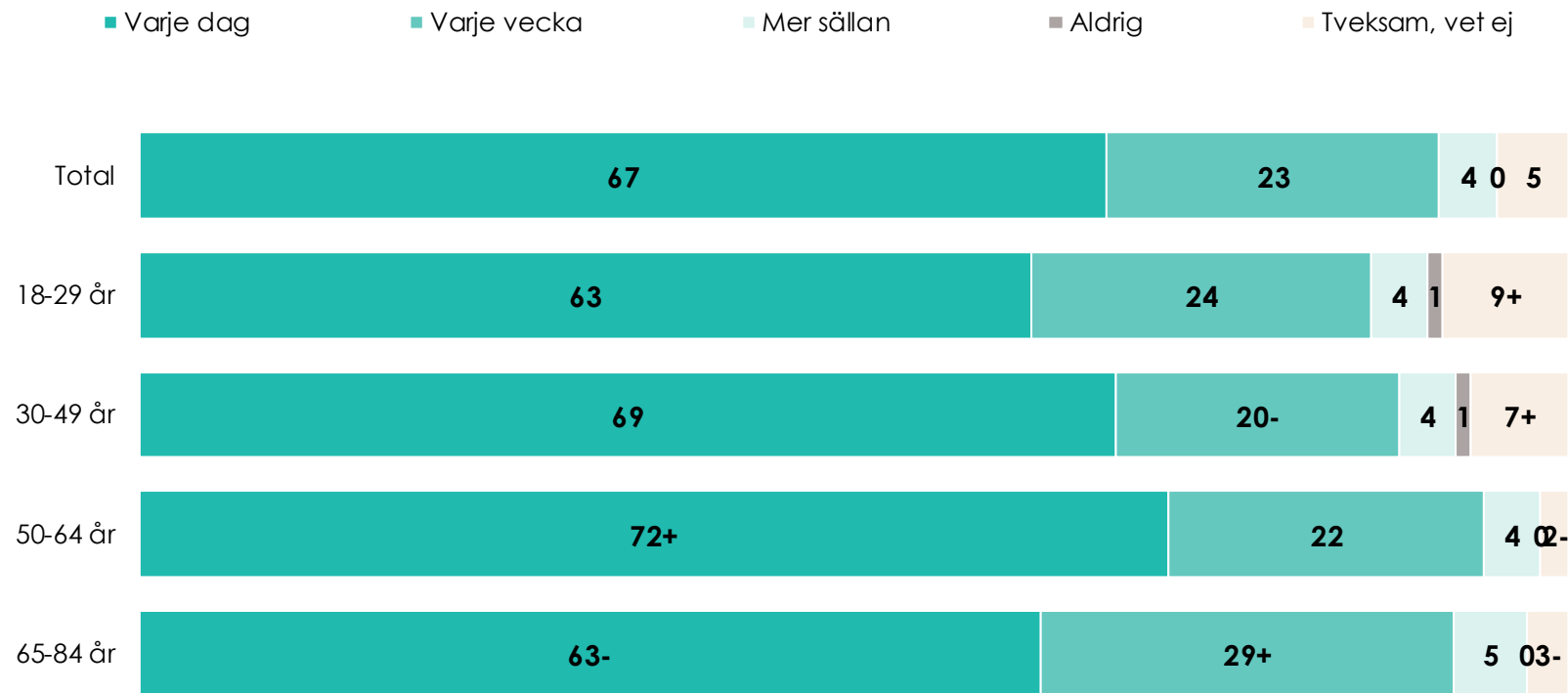
Män uppger i stället i något högre grad att någon ler mot dem varje vecka, än vad kvinnor gör.

Hur ofta någon ler mot en i vardagen varierar något mellan åldrar

Leenden i vardagen

Hur ofta upplever du att någon ler mot dig i vardagen?

Andel i %



Drygt sju av tio i åldern 50-64 år upplever att någon ler mot dem varje vecka. Motsvarande siffra för 65-84-åringarna är drygt sex av tio.

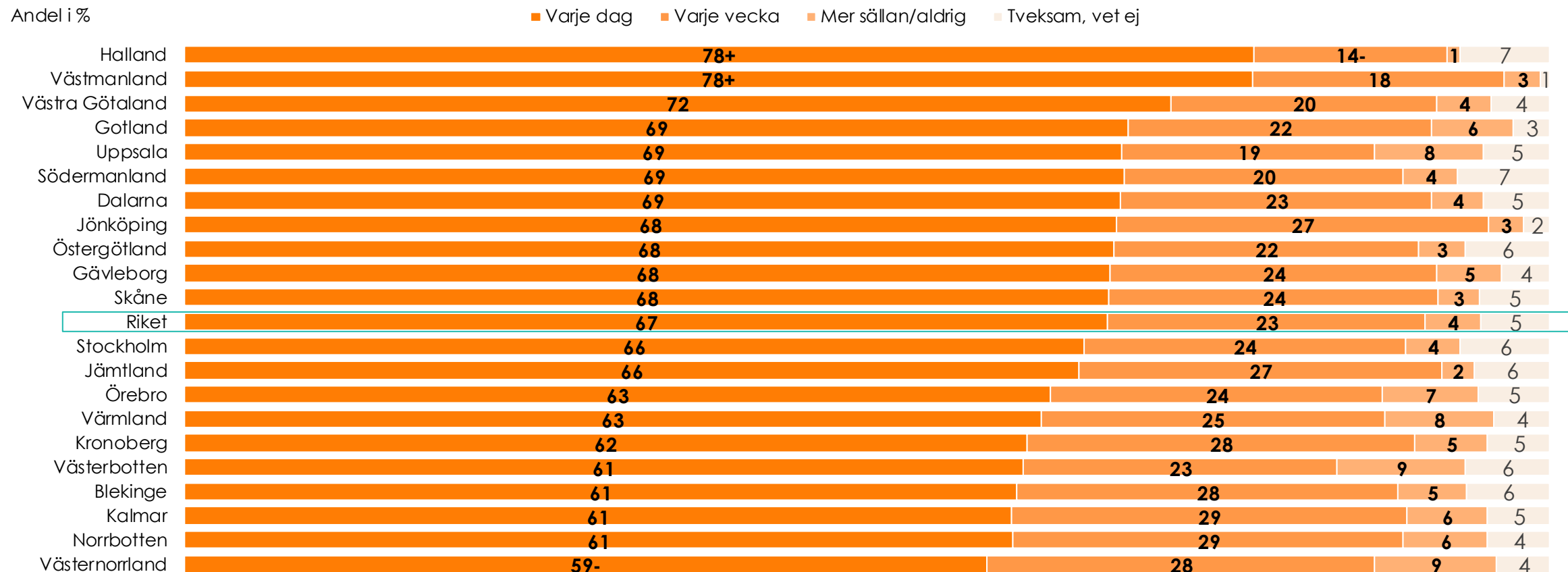
De allra yngsta, 18-29-åringarna, har svårast att ta ställning till frågan.

Antal intervjuer: 3 277 st. 18-29 år: 431 st, 30-49 år: 1 093 st, 50-64 år: 842 st, 65-84 år: 911 st. Notera att här är svarsalternativen ihopslagna av platsskäl.

Boende i Halland upplever oftast att någon ler mot dem varje dag

Leenden i vardagen

Hur ofta upplever du att någon ler mot dig i vardagen?

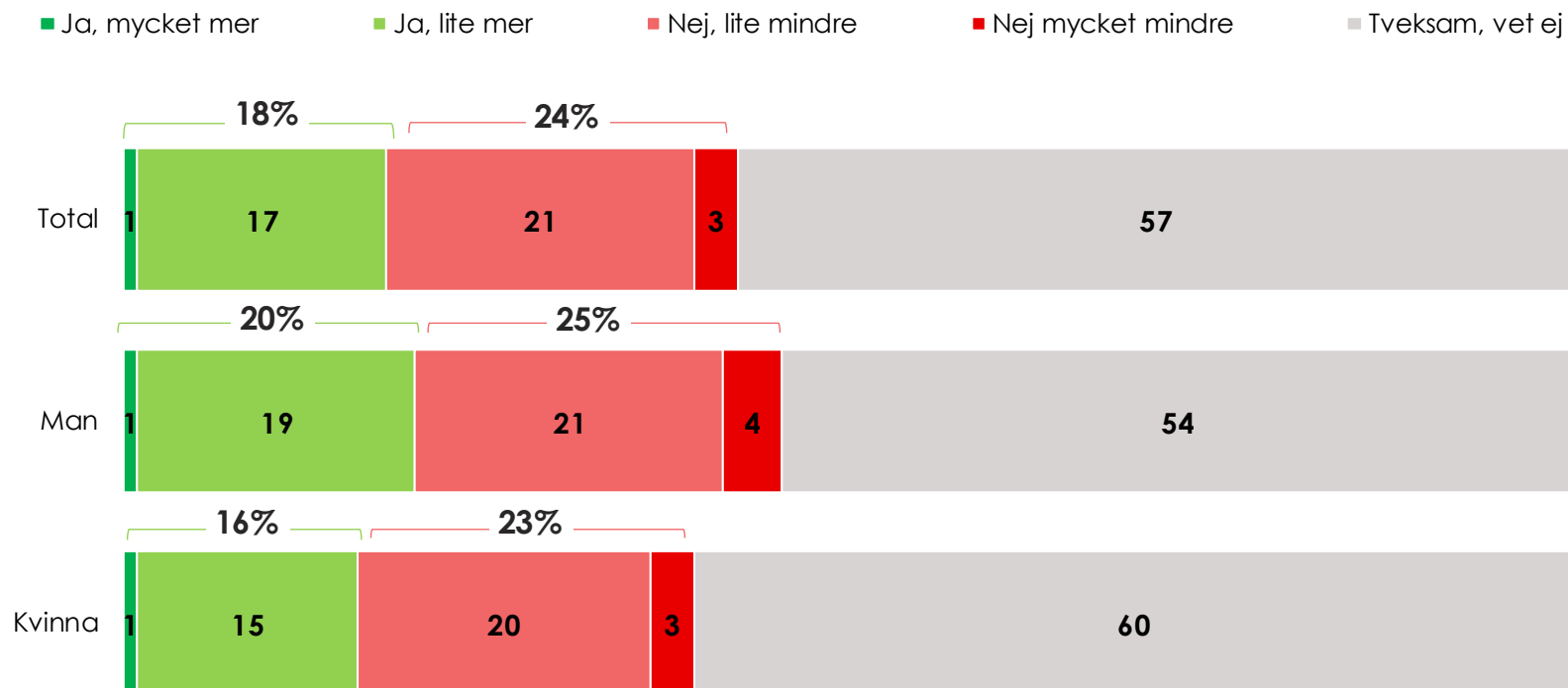


Antal intervjuer: 3 277 st. 150-178 intervjuer per län. Notera att här är svarsalternativen ihopslagna av platsskal.

En fjärdedel upplever att människor i omgivningen ler mindre idag än för ett år sedan

Upplever du att människor i din omgivning ler mer eller mindre idag än för ett år sedan?

Andel i %



Totalt upplever nästan två av tio (18%) att människor runt dom ler mer än för ett år sedan.

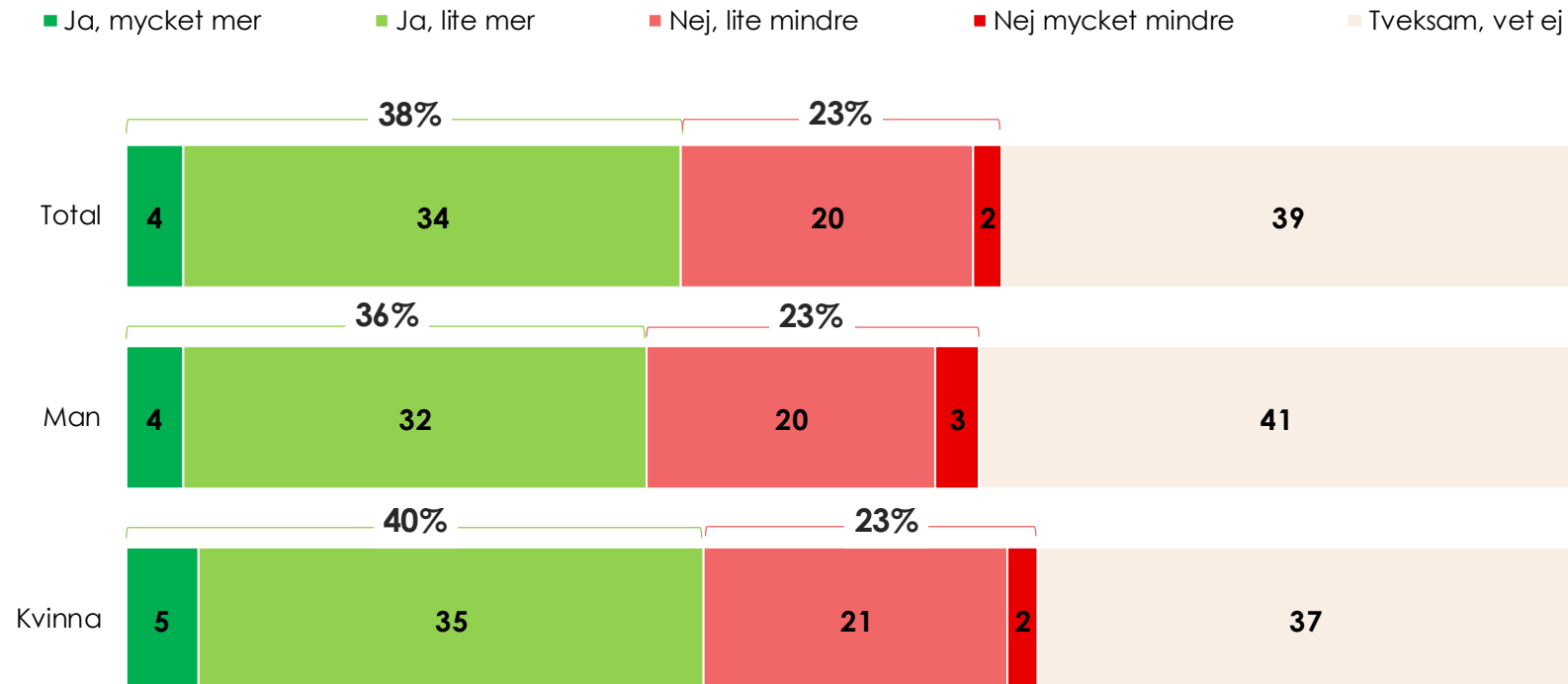
En större andel, nästan en fjärdedel (24%), upplever att människor i sin omgivning ler mindre.

Nästan fyra av tio upplever att de ler mer idag än för ett år sedan

Ler mer idag än för ett år sedan

Upplever du att du ler mer eller mindre i dag än för ett år sedan?

Andel i %



Antal intervjuer: 3 277 st. Män: 1 703 st, Kvinnor: 1 574 st.

Något fler uppger att de ler mer idag än för ett år sedan i årets undersökning

Upplever du att du ler mer eller mindre i dag än för ett år sedan?

Andel i %

■ Ja, mycket mer ■ Ja, lite mer ■ Nej, lite mindre ■ Nej mycket mindre ■ Tveksam, vet ej



Antal intervjuer: 3 277 st. Män: 1 703 st, Kvinnor: 1 574 st.

Värdet av ett leende

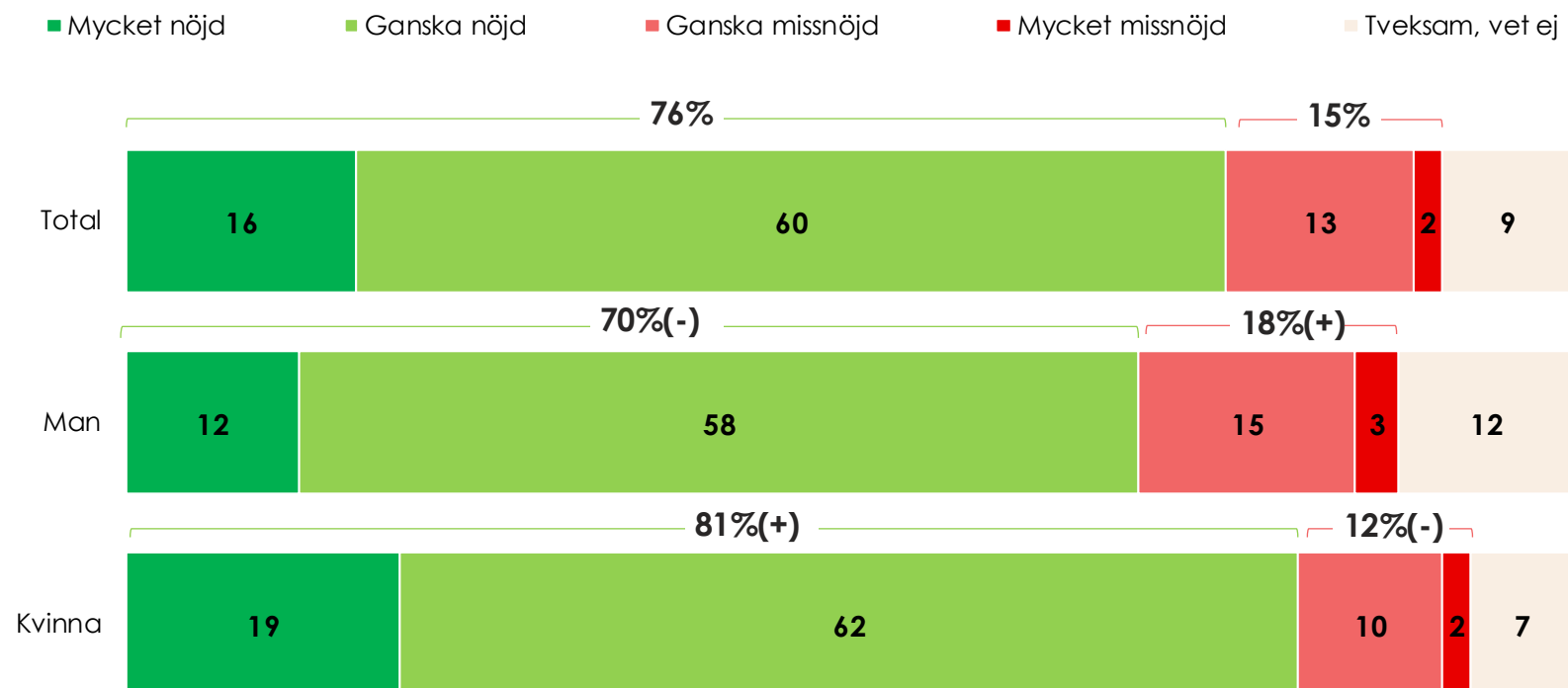
- Nöjdhet med leende
- Kan leenden och skratt förlänga livet?
- Gladast för att få ett leende eller hitta en hundralapp på trottoaren?

Tre av fyra är nöjda med sina egna leenden

Nöjdhet med leende

Hur nöjd är du med ditt eget leende?

Andel i %



Kvinnor uppger i något högre grad att de är nöjda med sina leenden (81%).

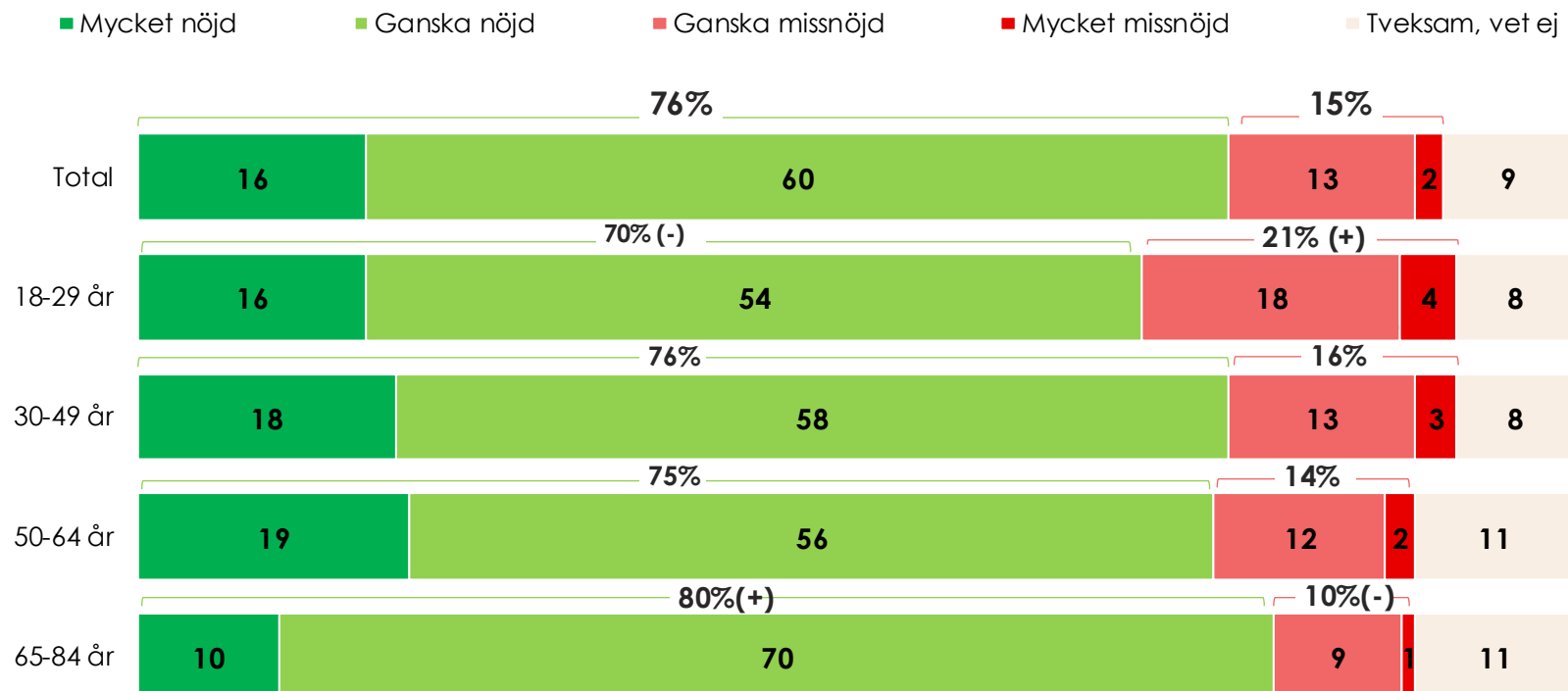
Nästan två av fem (18%) män är ganska eller mycket missnöjda med sina leenden.

Äldre är nöjdast med sina egna leenden

Nöjdhet med leende

Hur nöjd är du med ditt eget leende?

Andel i %



65-84-åringarna sticker ut för att vara de som är mest nöjda med sina leenden.

På motsatt sida är de yngre (18-29 år) minst nöjda med sina leenden, men en majoritet av de yngre är fortfarande nöjda.

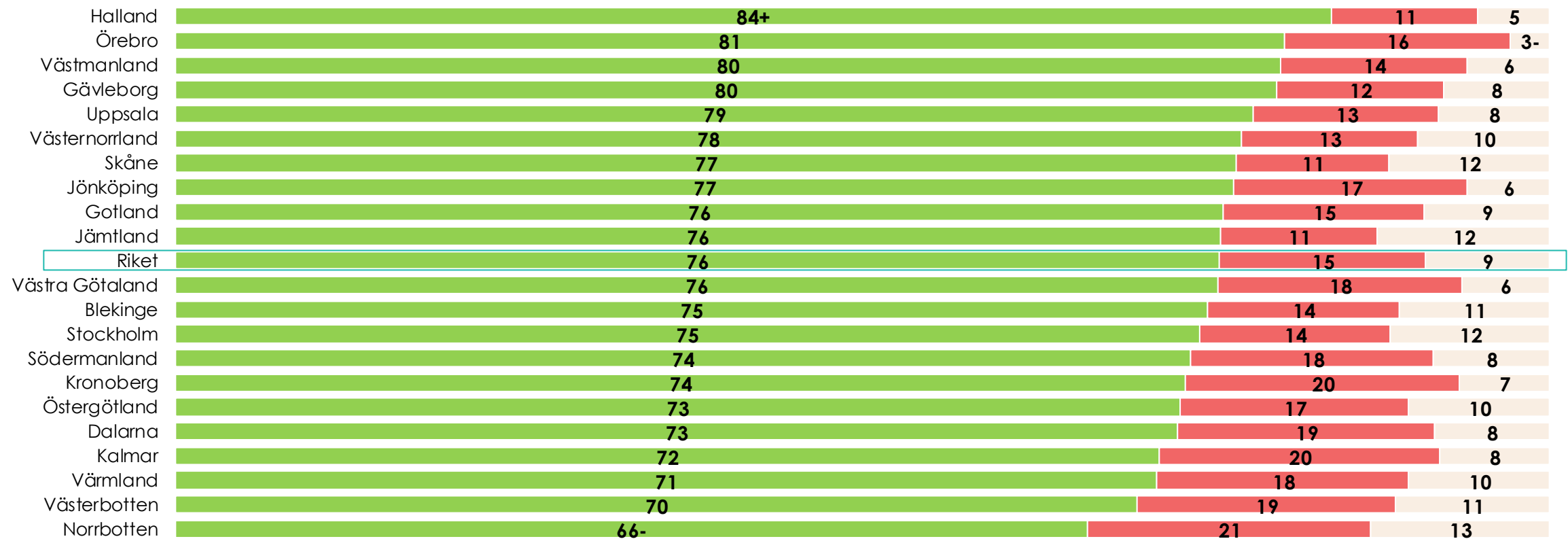
Drygt åtta av tio hallänningar är nöjda med sina egna leenden

Nöjdhet med leende

Hur nöjd är du med ditt eget leende?

Andel i %

■ Mycket/ganska nöjd ■ Ganska/mycket missnöjd ■ Tveksam, vet ej



Antal intervjuer: 3 277 st. 150-178 intervjuer per län. Notera att här är svarsalternativen ihopslagna av platsskal.

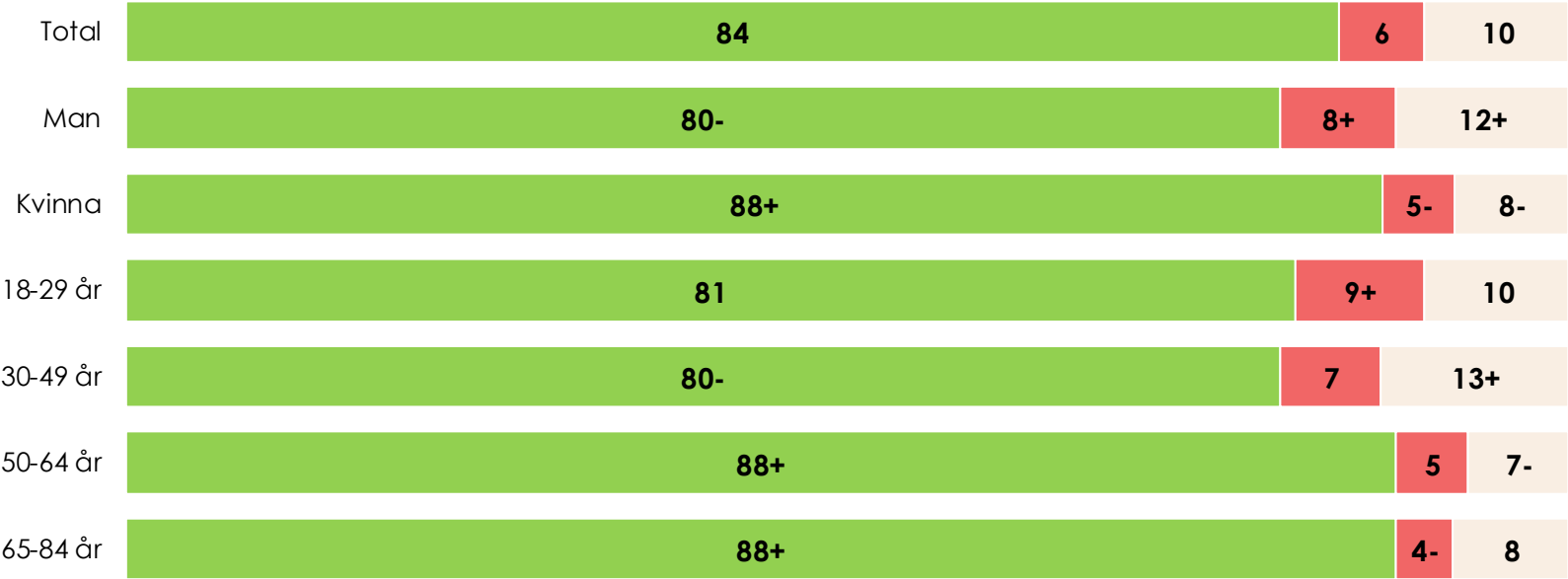
En majoritet tror att leenden och skratt kan förlänga livet

Leenden och skratt

Tror du att leenden och skratt kan förlänga livet?

Andel i %

■ Ja ■ Nej ■ Tveksam, vet ej



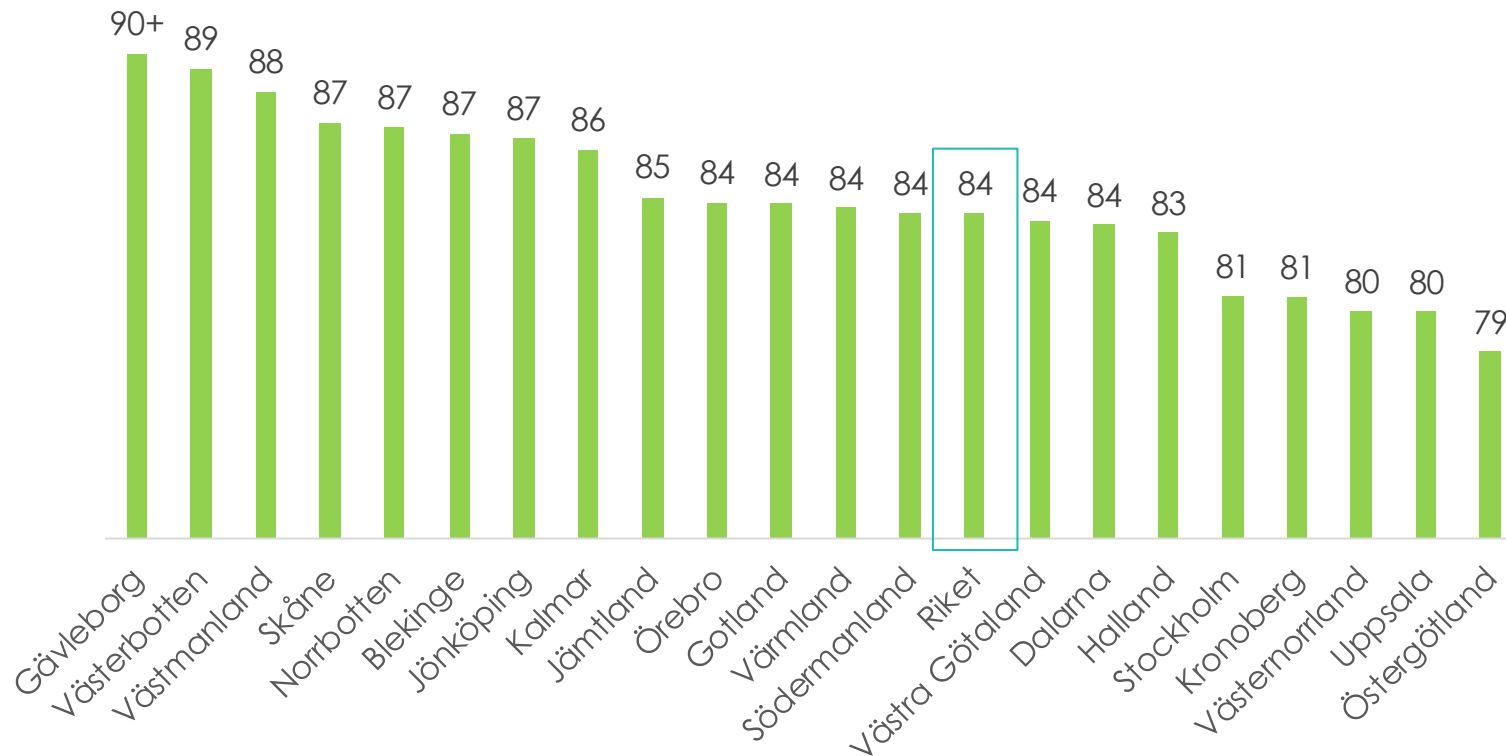
I högre utsträckning tror kvinnor och personer i åldern 50-84 år att leenden och skratt kan förlänga livet.

Nio av tio i Gävleborg tror att leenden och skratt kan förlänga livet

Leenden och skratt

Tror du att leenden och skratt kan förlänga livet? Andel ja

Andel i %



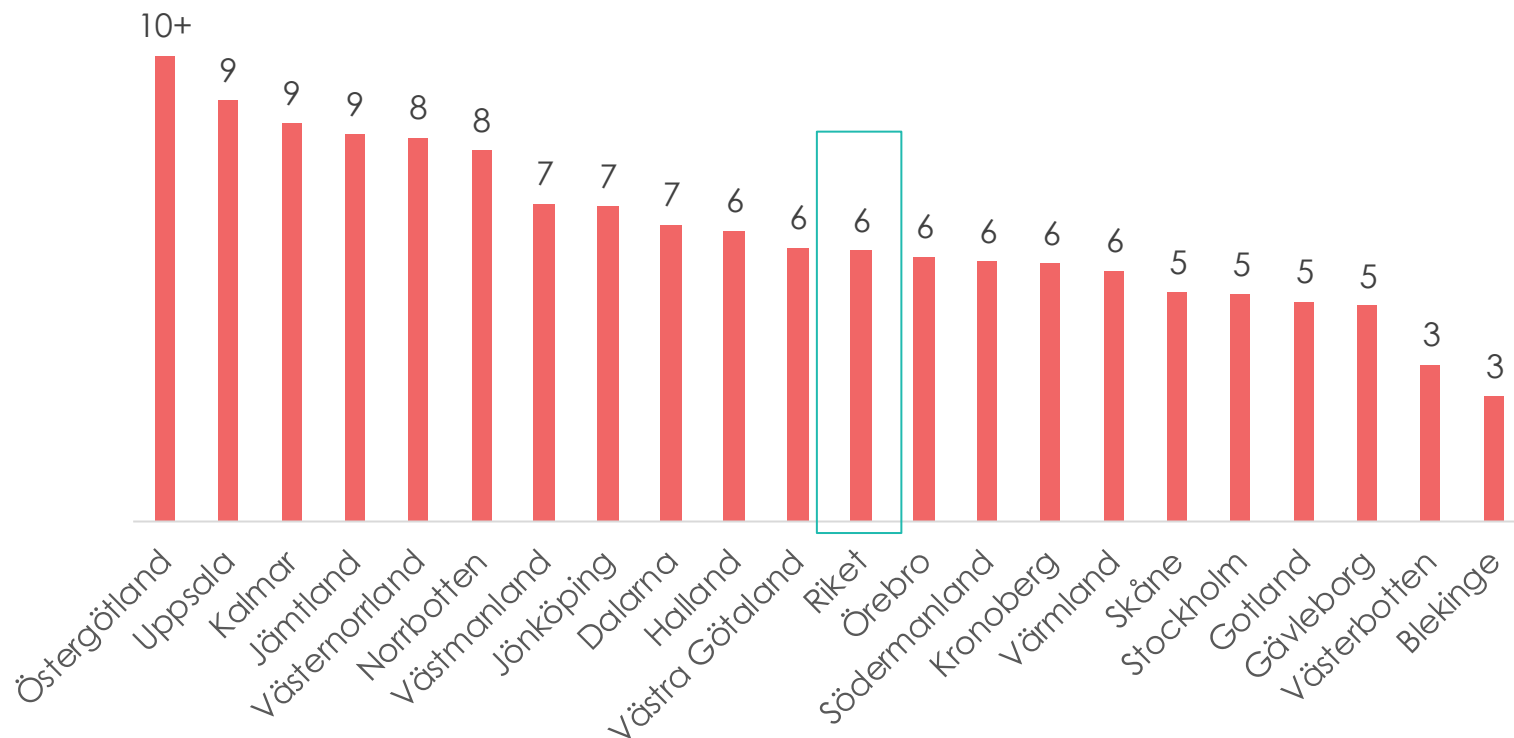
Gävleborg i topp för andel som tror att leenden och skratt kan förlänga livet, nio av tio.

Antal intervjuer: 3 277 st.

Endast en av sjutton tror inte att leenden och skratt kan förlänga livet

Tror du att leenden och skratt kan förlänga livet? Andel nej

Andel i %



I regel tror i snitt 6% inte att leenden och skratt kan förlänga livet. Något högre än rikssnittet hittar vi i Östergötland, där var tionde inte tror detta.

Antal intervjuer: 3 277 st.

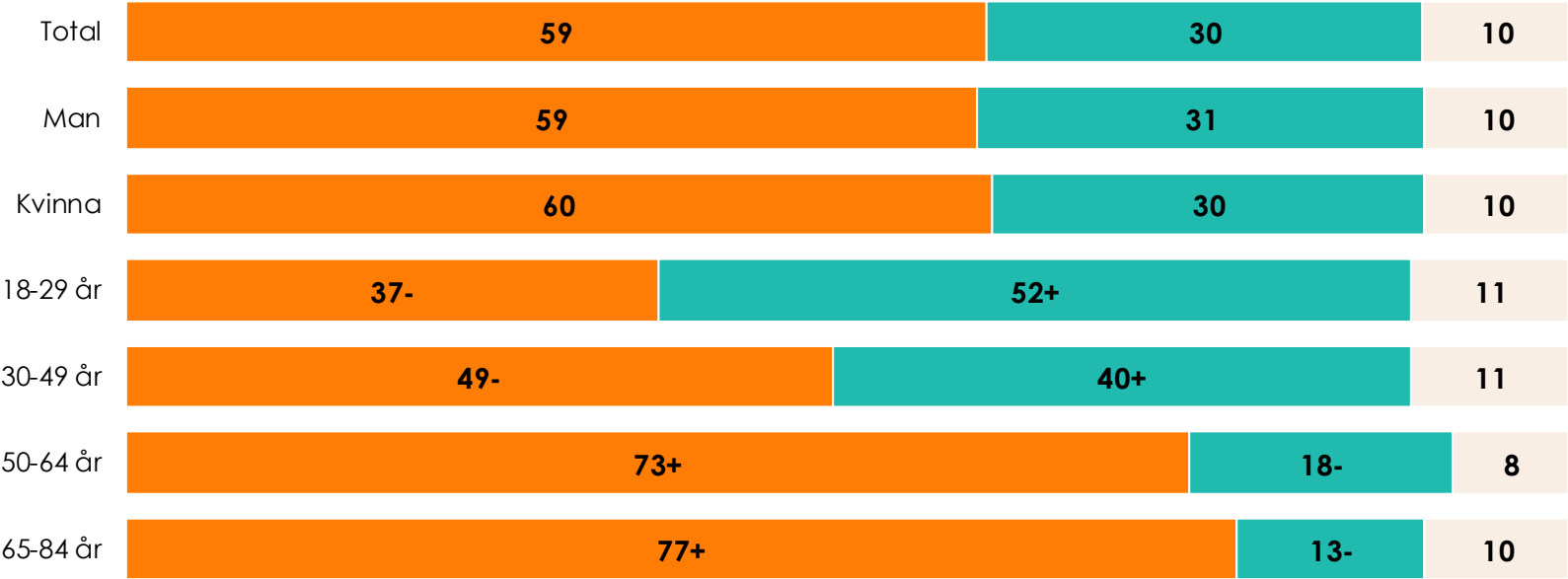
18-29-åringarna skulle bli gladare av att hitta en hundralapp

Leende eller hundralapp

Vilket av följande skulle göra dig gladast?

Andel i %

■ Ett leende från en främling ■ Att hitta en hundralapp på trottoaren ■ Tveksam, vet ej



På totalen uppger en majoritet att de skulle bli gladast för ett leende från en främling.

Äldre skulle bli gladare än totalen för ett leende från en främling, 73% av de i åldern 50-64 år respektive 77% bland 65-84-åringarna.

Sett till län så sticker Skåne ut något, fyra av tio skåningar skulle bli gladast för att hitta en hundralapp på gatan jämfört med tre av tio på totalen.

Leenden runt om i Sverige

- Var i Sverige ler folk mest?

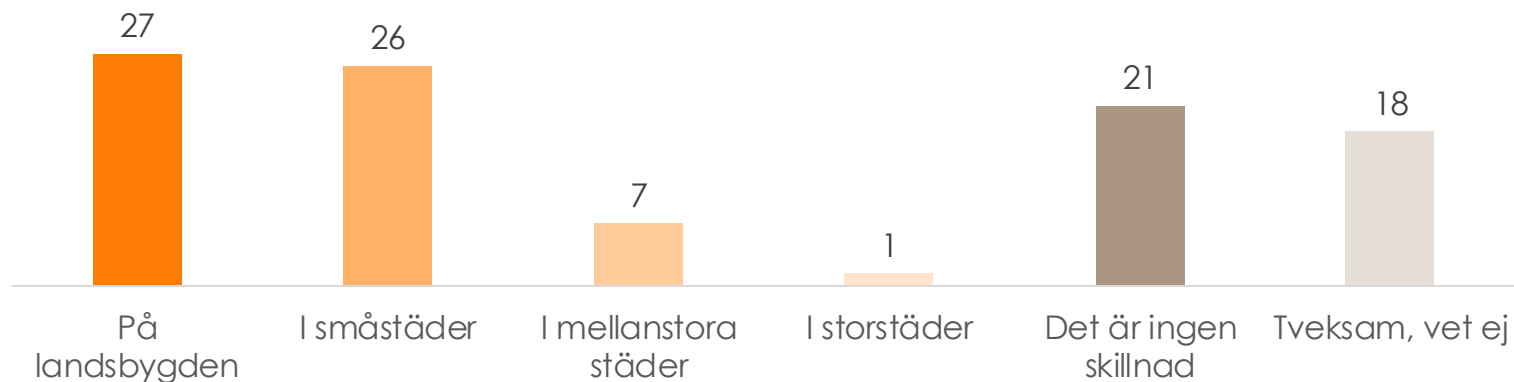
Människor uppfattas le mest på landsbygden och i småstäder

Var människor ler mest

Var upplever du att människor ler mest?

Andel i %

Allra flest uppfattar att människor ler mest på landsbygden och i småstäder, följt av att det inte är någon skillnad. Efter det mellanstora städer och sist storstäder.

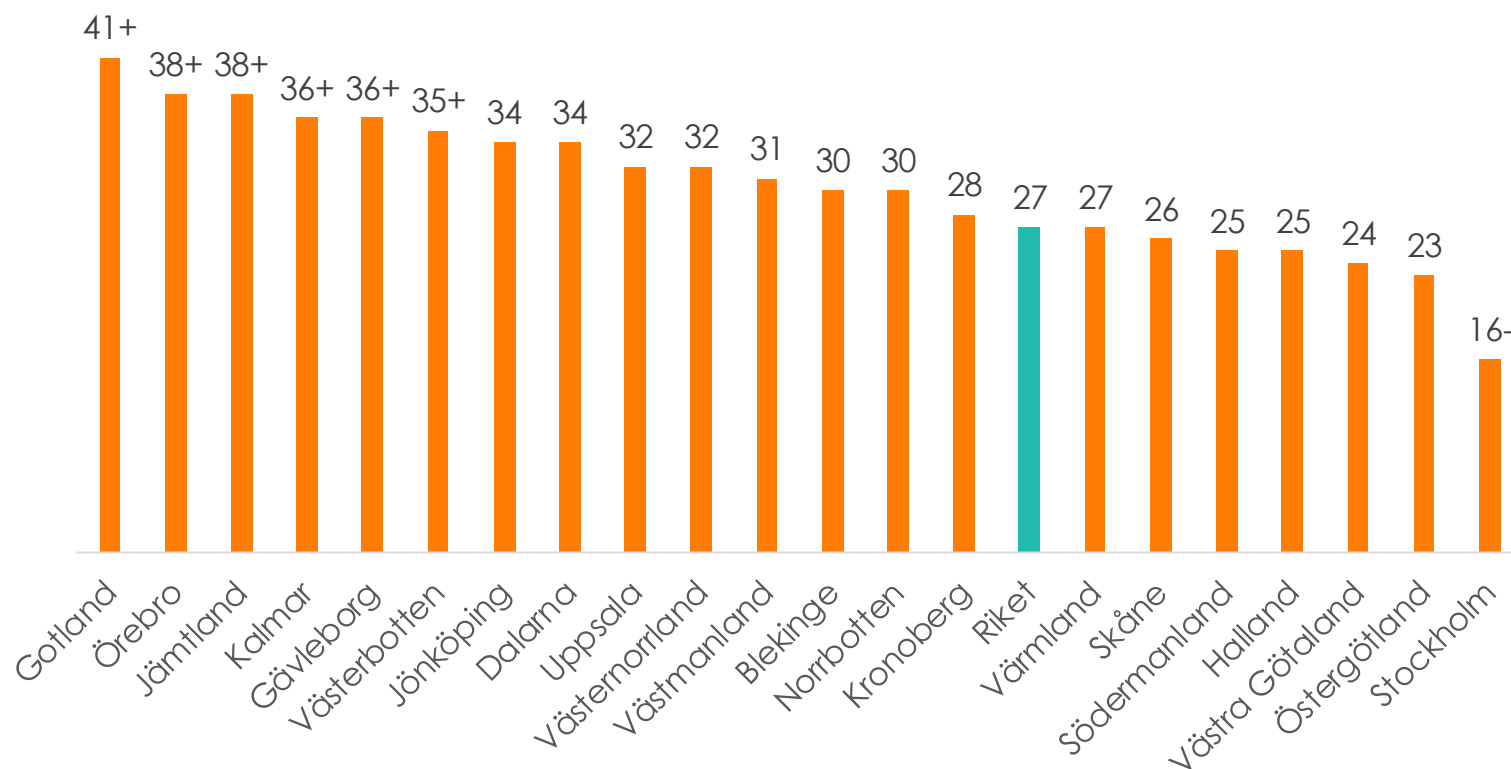


Flera län i topp för leenden på landsbygden

Var människor ler mest

Var upplever du att människor ler mest? På landsbygden

Andel i %



I Örebro, Jämtland, Kalmar, Gävleborg, Västerbotten och på Gotland upplever man att människor ler mest på landsbygden i större utsträckning än riksnittet.

Stockholmare uppger i lägre grad att människor ler mest på landsbygden, 16%. I Stockholm uppger befolkningen dock inte något annat alternativ i högre grad, utan snarare att det inte är någon skillnad (33%) eller att de inte vet (27%).

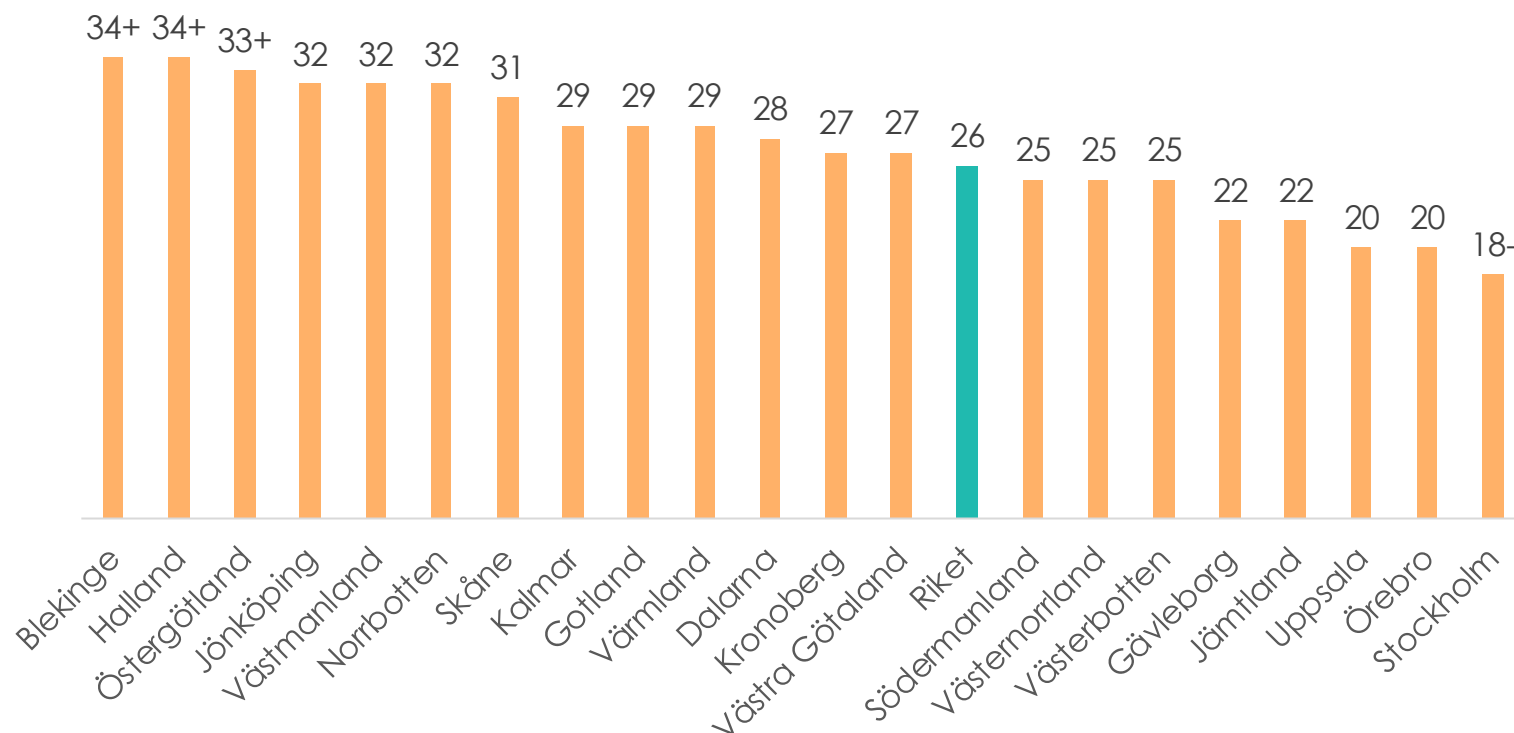
Antal intervjuer: 3 277 st.

Blekinge, Halland och Östergötland sticker ut för småstäder

Var människor ler mest

Var upplever du att människor ler mest? I småstäder

Andel i %



I Blekinge, Halland och Östergötland så uppger man i högre grad än snittet att människor ler i småstäder.

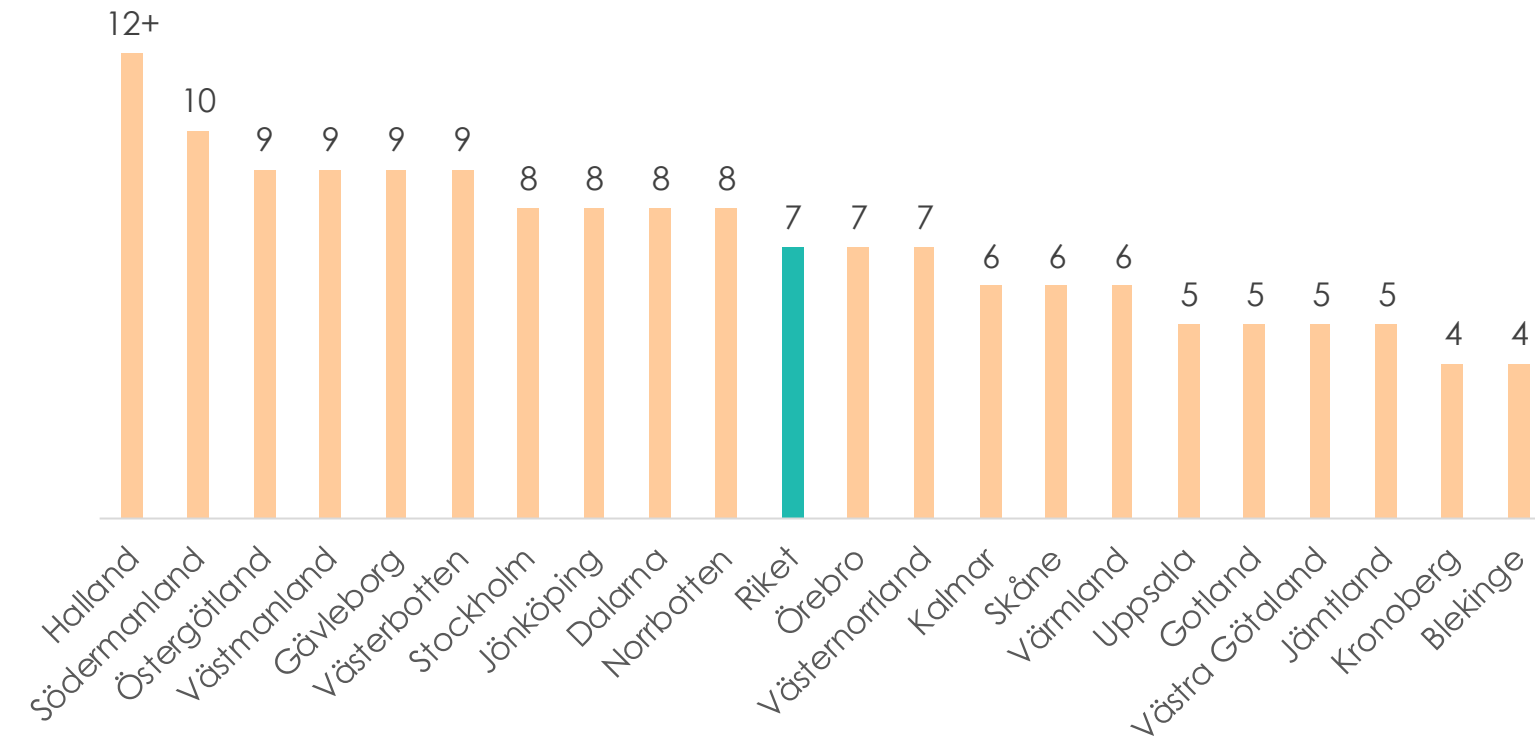
Precis som för landsbygden så uppger stockholmarna i lägre grad att människor ler mest i småstäder, 18%. I Stockholm uppger befolkningen dock inte något annat alternativ i högre grad, utan snarare att det inte är någon skillnad (33%) eller att de inte vet (27%).

Antal intervjuer: 3 277 st.

Boende i Halland tror i högre utsträckning att folk ler mest i mellanstora städer

Var upplever du att människor ler mest? I mellanstora städer

Andel i %



Sett till mellanstora städer är det bara Halland som sticker ut positivt, 12% bland hallänningarna upplever att människor ler mest där, jämfört med rikssnittet på 7%.

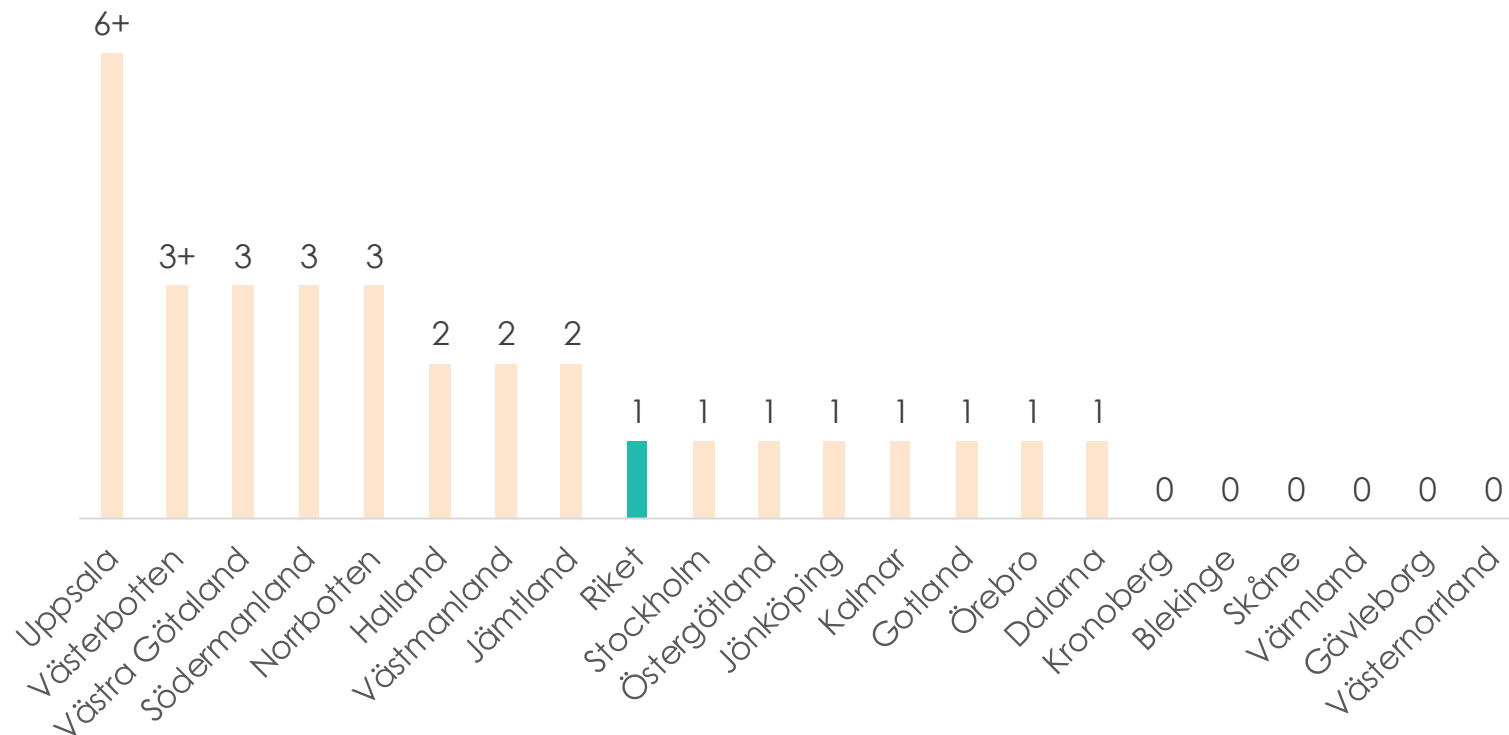
Antal intervjuer: 3 277 st.

Få upplever att människor ler mest i storstäder

Var människor ler mest

Var upplever du att människor ler mest? | Storstäder

Andel i %



Sett till storstäder är det bara Uppsala och Västerbotten som sticker ut positivt jämfört med riket.

Antal intervjuer: 3 277 st.

Kronprinsessan Victoria har Sveriges härligaste leende

Kändisarna med det härligaste leendet

Vilken känd person tycker du har Sveriges härligaste leende?

Topp tio

1. Kronprinsessan Victoria
2. Zlatan
3. Pernilla Wahlgren
4. Tina Nordström
5. Vanessa Kamga
6. Zara Larsson
7. Mark Levengood
8. Kattis Ahlström
9. Tilde de Paula Eby
10. Charlotte Kalla

Sammanfattning

Kort sammanfattning

- **Att bli bemött med ett leende är den vanligaste orsaken till att svenskar själva ler.** Det är också det vanligaste sättet att få andra att le, särskilt bland kvinnor.
- **Att göra någon en tjänst är vanligare som sätt att få andra att le än att själv få hjälp av någon annan.**
- **Kvinnor upplever oftare än män att de möts av leenden varje dag.**
- **De flesta svenskar är nöjda med sitt eget leende,** och detta gäller i högre utsträckning kvinnor än män.
- **En klar majoritet tror att leenden och skratt kan bidra till ett längre liv,** en uppfattning som är vanligare bland äldre än yngre.
- **Ett leende från en främling uppskattas mer än att hitta en hundralapp på gatan av de flesta svenskar.** Bland personer under 50 år, särskilt de under 30 år, är det däremot vanligare att hundralappen värderas högre.
- **Svenskar upplever att människor ler mest på landsbygden och i mindre städer.**
- **De mest uppskattade leendena i Sverige tillhör enligt svenskarna** Kronprinsessan Victoria, Zlatan, Pernilla Wahlgren, Tina Nordström och Vanessa Kamga.

Tack!



Katarina Hajdu

Katarina.Hajdu@veriangroup.com



Sofia Ahrén

Sofia.karlssonahren1@veriangroup.com



Powering decisions
that shape the world.