

# TELE2



## ***Ny undersökning från Tele2: Ensamhet ett utbrett problem under julen – kom nära varandra med 5G***

Julen förknippas ofta med glädje och gemenskap, men för många väcker den också känslor av ensamhet och längtan efter närhet. En ny undersökning från Tele2, utförd av Kantar Sifo, avslöjar att en femtedel av svenskarna känner sig mer ensamma under julen än resten av året. Relationsexperten, Jacqueline Joo, delar med sig av sina bästa tips för att komma varandra närmare under årets största helg.

Undersökningen visar att fler börjar se teknik som ett sätt att minska ensamheten under julen. Mer än en tredjedel av de tillfrågade kan tänka sig att använda nya lösningar, som hologram, för att träffa sina nära och kära. Något som tyder på att vi börjar tänka annorlunda kring hur vi umgås, där det inte alltid behöver vara ett fysiskt möte för att känna närhet. Med hjälp av modern teknik kan vi skapa nya sätt att hålla traditioner vid liv och känna gemenskap, även om vi inte kan ses på riktigt.

**Relationsexperten, föreläsaren och KBT-terapeuten Jacqueline Joo ger sina bästa tips för ökad gemenskap under julen:**

### **1. Personliga videohälsningar**

Spela in en personlig videohälsning till dina nära och kära. Ett enkelt "Jag tänker på dig" kan göra stor skillnad och sprida värme på distans.

### **2. Virtuella julmiddagar**

Bjud in familj och vänner till en digital julmiddag via videosamtal. Tack vare stabil uppkoppling kan ni dela glädje, samtal och skratt även om ni befinner er på olika platser.

### **3. Skapa gemensamma digitala minnen**

Arrangera en aktivitet där alla deltar via videolänk, som ett quiz, en musikstund eller en pysselverkstad. Det blir ett roligt sätt att stärka banden och skapa nya minnen tillsammans.

### **4. Personliga digitala hälsningar och gåvor**

Gör dina digitala hälsningar mer personliga genom att designa egna julkort eller skicka små gåvor online. En genomtänkt hälsning kan kännas minst lika speciell som ett fysiskt kort.

### **5. Titta på en film eller serie tillsammans på distans**

Välj en favoritfilm eller serie och titta samtidigt, även om ni är på olika platser. Använd en plattform som gör det möjligt att synkronisera visningen och prata med varandra under tiden. Det blir ett enkelt och mysigt sätt att dela en gemensam upplevelse, trots avstånd.

För att underlätta kontakten mellan nära och kära lanserar Tele2 kampanjen 5G-Dejting i december, för att visa hur teknik kan föra människor närmare varandra. Genom hologram-teknologi kan två personer, trots att de befinner sig på olika platser, mötas som om de befann sig i samma rum. Kampanjen lyfter ett innovativt sätt att stärka relationer och minska ensamheten under julen.

- *Teknikens kraft gör det möjligt att sudda ut avstånd och skapa närhet, oavsett var i världen vi befinner oss. Med 5G och framtidens innovationer kan vi skapa kontakt som känns lika äkta som att vara där i person, säger Björn Lindberg, 5G-expert på Tele2.*

Tele2s 5G-nät täcker redan stora delar av Sverige och fortsätter expandera för att nå 99 procent av befolkningen senast 2025. Teknikens möjligheter sträcker sig långt – från snabbare streaming till innovationer som självkörande bilar och individanpassad sjukvård på distans.

#### **Sammanfattning av statistiken:**

- o 36 % vill kunna tänka sig att prova att träffas via hologram.
- o 34 % skulle kunna tänka sig att dejta någon på julafton.
- o 25 % känner press att ha en partner inför familjesammankomster under jul.
- o 21 % av ensamstående upplever ökad ensamhet under julen.

#### **Om undersökningen**

Undersökningen genomfördes i Kantar Media webbpanel (Sifopanelen) under perioden 31 oktober–10 november 2024. Totalt intervjuades 3596 personer i åldern 18–55 år, varav 1150 var singlar. Webbpanelen är riksrepresentativt rekryterad utifrån slumpmässiga urval. Det förekommer ingen självrekrytering i Kantar Medias webbpanel (Sifopanelen).

#### **För mer information, vänligen kontakta:**

Jessica Hjalmered, Senior Communication Manager, Tele2, +46 (0)8 121 47 400 / [jessica.hjalmered@tele2.com](mailto:jessica.hjalmered@tele2.com)

Följ Tele2 på vårt pressrum: [www.tele2.com/sv/media](http://www.tele2.com/sv/media)

#### **Om Tele2**

Tele2 är ett ledande telekombolag med syfte att möjliggöra ett samhälle med obegränsade möjligheter. Genom våra nätverk och tjänster — som sträcker sig från bredband, datanät, mobil- och fast telefoni till TV, streaming och globala IoT-tjänster — är vi djupt sammankopplade med alla delar av dagens digitala livsstil. Genom att göra vår infrastruktur mer kraftfull, säker och hållbar möjliggör vi samma slags utveckling av samhället. Tele2 grundades 1993 och är noterat på Nasdaq Stockholm. Under 2023 omsatte bolaget 29 miljarder kronor, med en underliggande EBITDAaL på 10 miljarder kronor. För de senaste nyheterna och finansiella definitioner, vänligen se vår hemsida [www.tele2.com](http://www.tele2.com).