



## Ny undersökning från Tele2 visar: Så skiljer sig ensamheten i Sverige under julen

En ny undersökning från Tele2 belyser svenskarnas upplevelse av ensamhet i jul och avslöjar var i landet känslan är som starkast. Resultatet visar tydliga regionala skillnader: Värmland är den plats där flest personer upplever ensamhet under högtiden, medan Västmanland utmärker sig som länet där invånarna känner sig minst ensamma. Högtiderna är en tid för att knyta an, både fysiskt och digitalt, och vi ser att teknologin spelar en viktig roll i att hålla oss samman.

Hela 4 av 10 värmlänningar uppger att de känner sig mer ensamma under julen än under resten av året, vilket gör Värmland till det län i Sverige där ensamheten upplevs som störst under högtiden. Västernorrland kommer på andra plats med 38% av de tillfrågade, följt av Gävleborg på tredje plats med 34%. För många innebär högtiden en påminnelse om saknad och avstånd till nära och kära.

*- Julen kan vara en fantastisk tid för många, men för vissa förstärker den känslan av ensamhet. Vi vill med våra tjänster hjälpa människor att komma närmare varandra, även när avståndet är stort, säger Björn Lindberg, 5G-expert på Tele2.*

### Här är gemenskapen starkast under julen

I kontrast till Värmland är det i Västmanland, där endast 6% av invånarna känner sig ensamma, som gemenskapen är som starkast under högtiden. Även Kalmar (7%) och Dalarna (8%) ligger högt på listan över län där ensamheten upplevs som minst.

### Topp 5 mest ensamma län under julen

- Värmland (43%)
- Västernorrland (38%)
- Gävleborg (34%)
- Örebro (32%)
- Jämtland (26%)

### Topp 5 minst ensamma län under julen

- Västmanland (6%)
- Kalmar (7%)
- Dalarna (8%)
- Västerbotten (14%)
- Uppsala (16%)

Undersökningen understryker att digitala verktyg, såsom videosamtal, sociala appar och meddelandetjänster, kan bidra till att minska känslan av ensamhet. Inför julfirandet 2023 uppgav hela 7 av 10 svenskar att de använder mobilen för att kommunicera med familj och vänner under julen\*. Att skicka ett meddelande eller ringa ett samtal kan göra stor skillnad i att sprida glädje och närvaro, oavsett avstånd.

- *Under julen är det viktigare än någonsin att visa omtanke och uppskattning för dem vi bryr oss om. Genom att skicka ett SMS eller ringa ett samtal kan vi sprida julglädje och värme, Med dagens teknik är det enklare än någonsin att nå ut till nära och kära, säger Björn Lindberg.*

Ny statistik från Tele2 visar hur vi håller kontakten under jul och nyår – med tydliga toppar i både samtal och sms: På julafton ökar antalet samtal tidigt på dagen, innan firandet drar igång. Sms når sin topp runt 16.00, precis efter Kalle Anka. På nyårsafton sker samtalen främst tidigare på dagen, medan sms-floden exploderar direkt efter tolvslaget – med en ökning på över 1000% jämfört med samma tid på julafton.

## 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).

*\* Tele2-undersökning som genomfördes av Kantar Sifo i Kantar Media webbpanel (Sifopanelen) under perioden 11–14 november 2023. Totalt intervjuades 1072 personer i åldern 18–79 år, varav 1029 uppgav att de firade jul. Webbpanelen är riksrepresentativt rekryterad utifrån slumpmässiga urval. Det förekommer ingen självrekrytering i Kantar Medias webbpanel (Sifopanelen).*

## Sammanställning svar:

LÄN	Procent
Värmland	43%
Västernorrland	38%
Gävleborg	34%
Örebro	32%
Jämtland	26%
Skåne	25%
Gotland	24%
Stockholm	23%
Blekinge	22%
Halland	21%
Norrbottn	21%
Södermanland	20%
Jönköping	20%
Kronoberg	20%
Västra Götaland	20%
Uppsala	16%
Västerbotten	14%
Östergötland	14%
Dalarna	8%
Kalmar	7%
Västmanland	6%

## 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).