



2025-12-19 07:00 CET

Så påverkar social gemenskap din hjärnhälsa – grannskapet en outnyttjad tillgång

Över 7 av 10 svenskar tycker att sociala interaktioner har en positiv påverkan på deras välbefinnande och hälsa. Trots detta saknar nära en fjärdedel social kontakt i vardagen – och skillnaderna mellan generationer är tydliga. Detta visar en ny undersökning från Svensk Fastighetsförmedling och Hjärnfonden.

Vårt sociala liv påverkar hur vi människor mår. Det framkommer tydligt i den nya undersökningen från Svensk Fastighetsförmedling och Hjärnfonden, där över 7 av 10 tillfrågade svarar att sociala interaktioner i vardagen har en positiv effekt på både hälsa och välbefinnande. En majoritet tycker att det

finns goda möjligheter till social gemenskap i området där de bor. Trots det uppger 40% att de endast har ytlig kontakt med sina grannar, och 22% svarar att de ofta saknar social interaktion i sin vardag.

Undersökningen visar på en betydande skillnad mellan generationer när det kommer till bristen på socialt umgänge – personer 18–29 år, sticker ut som den grupp där flest svarar att de ofta saknar social interaktion i vardagen - hela 34%, motsvarande bara 11% bland personer 66–74 år.

– Social gemenskap börjar i det lilla - ett hej, ett samtal, ett möte. Och det finns en stor, outnyttjad potential i våra grannskap. För att fler ska känna sig delaktiga krävs att vi alla bidrar, gammal som ung, och de som bott länge i ett område kan spela en särskilt viktig roll i att öppna dörren för fler. Denna undersökning bekräftar och förstärker det vi sett i tidigare undersökningar; social kontakt är livsviktig. Och den kan börja på hemmaplan och bli en större investering än du tror, både i din egen och din grannes hälsa, säger Jennie Skogsborn Missuna, CXO på Svensk Fastighetsförmedling och ansvarig för undersökningen.

Forskningen har återkommande visat att social kontakt kan stärka flera av hjärnans funktioner och i förlängningen ha en positiv effekt på vår hjärnhälsa. Och kännedomen om detta sammanband är hög. Hela 7 av 10 svarar att de känner till att social aktivitet har en positiv inverkan på människors hjärnhälsa.

– Social interaktion kan främja hjärnhälsan. Även när vi möter varandra som hastigast så händer saker i hjärnan som förbättrar exempelvis kognitiv funktion. Att komma ihåg namn på nyinflyttade grannar, eller vems bil som är felparkerad, är exempel på hjärngympa som kan bidra till just det, säger Joakim Ramsberg som chef för Forskning och Samhälle på Hjärnfonden.

Hjärnhälsa och social interaktion:

- Ett socialt nätverk med stabila och stödjande relationer, minskar risken för flera sjukdomar och hälsotillstånd till exempel stroke, demens, depression, ångest och hjärt-kärlsjukdomar.
- Sociala interaktioner ger kognitiv stimulans och utmaningar för hjärnan. Samtalsutbyten, diskussioner och sociala aktiviteter kan bidra till att förbättra kognitiva funktioner
- Vid social interaktion tränar vi på koncentration och

problemlösning. Här är nätverk av nervceller i pannloben viktiga. Pannloben ansvarar för att utvärdera alternativ, väga konsekvenser och göra val, och regelbundet socialt engagemang ger naturliga möjligheter att öva och förbättra sådana färdigheter.

- Sociala situationer som involverar att komma ihåg namn, ansikten och tidigare konversationer kan bidra till att förbättra minnet. I dessa situationer är hippocampus aktiv.

Om Hjärnfonden:

Hjärnfonden arbetar för ett samhälle där alla hjärnor når sin fulla potential, fria från sjukdomar. Det är genom att bidra till forskning som vi kan förändra livet för ännu fler människor. 2025 fördelade Hjärnfonden 154,4 miljoner kronor till svensk hjärnforskning.

Om Svensk Fastighetsförmedling:

Svensk Fastighetsförmedling har ett långsiktigt engagemang i frågor som rör social gemenskap. Som bostadsförmedlare ser vi dagligen hur trivsel och grannsämja påverkar trygghet och välmående, och hur viktig gemenskap är när människor flyttar till ett nytt område. Genom vår årliga Trendrapport – Livet mellan husen – samlar vi insikter om bostadsmarknaden och om de faktorer som skapar hjälpsamma, inkluderande och trygga grannskap. Den kunskapen använder vi för att långsiktigt sänka trösklarna till starkare grannrelationer och mer hjälpsamma och sociala bostadsområden.

Om undersökningen:

På uppdrag av Svensk Fastighetsförmedling och Hjärnfonden genomfördes undersökningen av marknadsundersökningsföretaget Bilendi. Under perioden 13–20 oktober 2025 genomfördes sammanlagt 1000 online-intervjuer med respondenter i åldern 18–74 år.

Om Svensk Fastighetsförmedling

Svensk Fastighetsförmedling är Sveriges största rikstäckande och oberoende mäklarkedja. Det innebär att vi kan ta tillvara på våra kunders intressen helt

utan påverkan från banker eller försäkringsbolag. Vi är experter på den lokala bostadsmarknaden med 230 bobutiker och 1 200 medarbetare runtom i hela landet. Bobutikerna drivs av kedjans 200 delägare och flera år i rad har företaget utsetts till en av Sveriges mest attraktiva arbetsgivare. Under 2024 förmedlade Svensk Fastighetsförmedling drygt 22 000 bostäder. I mer än 85 år har vi fått folk att känna sig hemma, vilket faktiskt gör oss till landets äldsta mäklarkedja.

Kontaktpersoner



Henrik Freudenthal

Presskontakt

Kommunikationschef

henrik.freudenthal@svenskfast.se

070 225 98 22



Kaisa Lundberg

Presskontakt

PR & Communications Specialist

kaisa.lundberg@svenskfast.se

070-7898821



Jennie Skogsborn Missuna

CXO

jennie.skogsborn-missuna@svenskfast.se

073-152 46 50