Visit Sweden News Room

Unna dig lite tristess i vinter

Att sitta vid en öppen eld och bara stirra in i lågorna. Vänta på norrskenet och känna att tiden kryper fram. Eller pimpla på en frusen sjö, utan att något händer. Det behöver inte vara fel att ibland har det lite tråkigt – tvärtom, det kan vara bra för dig. Forskning visar att tristess, eller ”*boredom*”, hjälper hjärnan att vila och återhämta sig.”Man behöver ha tråkigt” menar Harvardprofessorn Arthur C. Brooks.
Här följer några exempel på var du kan koppla bort, varva ner och göra nästan ingenting i Sverige.

"*Och så ska man ju ha några stunder att bara sitta och glo också!*"skrev Astrid Lindgren i sin dagbok 1964.

Denna insikt kan kännas mer relevant än någonsin. När året närmar sig sitt slut och att-göra-listorna blir allt längre, erbjuds i Sverige en rad möjligheter att koppla bort, varva ner och göra absolut ingenting…. eller, nästan ingenting.

Forskning visar att vi allt oftare har svårt att hantera den stora mängd och komplexitet av information som dagens värld innehåller. Man ser också att tristess eller *”boredom”* hjälper hjärnan att vila och återhämta sig samt ger tid för reflektion.

”Man behöver ha tråkigt” sa Harvardprofessorn Arthur C. Brooks i en intervju tidigare i år och en färsk studie från Sveriges lantbruksuniversitet visar att en känsla av lugn och återhämtning infann sig hos dem som tittade på SVT:s ”slow TV-fenomen” Den stora älgvandringen.

***Boredom* – en global trend**
Att ha tråkigt behöver dock inte betyda att göra ingenting - det kan handla om att göra mindre och i ett långsammare tempo. I takt med att digitala detox-retreater och hälsoresor blir allt vanligare, får också det långsamma resandet, *slow-travel*, en större roll inom wellness- och resebranschen. Enligt WTM Global Travel Report 2025 är natur- och välmåendefokuserade resor också mycket efterfrågade bland dagens resenärer.

Unna dig lite tristess
Sverige kan vara rätt plats för dem som vill uppleva aktiviteter som drar ut på tiden och sker i ett långsammare tempo. Det är ett av Europas mest glest befolkade länder med stora skogar och tusentals sjöar som kan nås enkelt, och där du kan hitta en plats för bara dig. Naturligt mörker, klar luft och djup tystnad skapar den perfekta miljön för vila och eftertanke.

*”Det finns gott om saker att göra i Sverige,”*säger Susanne Andersson, VD för Visit Sweden. *”Men bland de bästa kan faktiskt vara att komma hit, omfamna tystnaden – och bara ha tråkigt.”*

Hä följer exempel på upplevelser

Leva off-grid i en svensk stuga:

- Hop Farm Beach, Hälsingland – Digital detox-stuga där skogen möter stranden, två timmar norr om Stockholm Arlanda flygplats.
- Landet Stay, Sörmland – Arkitektritade stugor omgivna av skärgårdens natur, mindre än en timme söder om Stockholm.
- Hyssna Forest Resort, Västra Sverige – Välj mellan stugor i trädtopparna, på klipporna eller vid bäcken, alla med privat utomhus-spa. Mindre än en timme från Göteborg.

Stjärnskådning i svenska Lappland:

- Kiruna – Sveriges nordligaste stad, med över 25 dagars polarnatt, är en fantastisk bakgrund och bas för stjärnskådning.
- Jukkasjärvi – Hem till världens första ishotell, denna by med 800 invånare och 1 000 hundar erbjuder massor av frusen charm.
- Abisko – Beläget mellan berg och precis intill en nationalpark är det känt som en av världens bästa platser för att se norrsken.

Långsamma vinteräventyr bortom skidbacken

- Björkliden, svenska Lappland – En liten skidort med storslagen omgivning. Delta i endagstur uppför berget eller en norrskenstur till en traditionell lavvu.
- Åre, Jämtland – Undvik skidfolkmassorna och delta i en guidad gastronomisk vandring med lokala smaker, eller vandra ovanför trädgränsen till en igloo för lunch.
- Dalarna – Vandra tillsammans med en tam ren från Sveriges sydligaste samiska by, eller vandra till Njupeskär-vattenfallet och hälsa på Old Tjikko, världens äldsta träd.

Krypkör… även om det inte är någon trafik

- Vildmarksvägen (Vildmarksvägen) – Sveriges högst belägna asfalterade väg, som bildar en avlägsen cirkulär rutt genom skog, berg och renmark.
- Blå vägen (E12, Blå vägen) – Slingrar sig från Norge till Finland genom snöiga, bergiga landskap
- Norrskensvägen (väg 99) – Anses vara en dröm för norrskensjägare och alla som behöver en mental återhämtning. Följer Torneälven från Haparanda till Karesuando.

Isfiske – en mästarklass i att göra ingenting

- Storsjön, Östersund – En lokal favorit för dem som ger sig ut på egen hand. Abborre, öring och sik gömmer sig under isen, och lokala fiskebutiker kan hjälpa dig med utrustning och råd.
- Sälen, Dalarna – Följ med på en guidad tur för att lära dig grunderna, borra ditt eget hål och tillaga din fångst över öppen eld.

Slow food-upplevelser

- Smaker och berättelser från Sápmi Huuva Hideaway i svenska Lappland
- Traditionell grillning av sik vid Kukkolaforsen, precis vid gränsen till Finland
- Slow dinner vid floden vid Knystaforsen i Halland, som belönats med en Michelin-stjärna och en Michelin-grön stjärna, där teamet föredrar att laga mat utomhus över glöd.

Den långsamma konsten att bada i kallt vatten

- Arctic Bath, svenska Lappland – Spahotell som flyter på Luleälven, designat för att hedra regionens skogsbrukshistoria.
- Varberg, Halland –Ikoniskt kallbadhus i trä från 1800-talet, beläget ovanför Kattegatt med vidsträckt havsutsikt.
- Helsingborg, Skåne – Kanske Sveriges mest hängivna kallbads-stad, med tre badhus och en årlig kallbadsvecka (som faktiskt varar i 12 dagar)

Läs mer: Treat yourself to a dose of boredom in Sweden
Pressbilder: Imagebank Sweden

Visit Sweden är svenska statens marknadsföringsbolag. En nationell turismorganisation med uppdrag att genom marknadsföring av destinationen Sverige öka landets attraktionskraft och bidra till turismkonsumtion, exportintäkter och sysselsättning. Visit Sweden arbetar tillsammans med svenska turism- och besöksnäringen för att effektivt nå de mest eftertraktade målgrupperna för långsiktigt hållbar turism. Visit Sweden är baserat i Stockholm med lokal representation på flera utlandsmarknader. Visit Sweden har närmare 50 anställda. www.visitsweden.com/corporate

Additional assets available online: Photos (1)

https://press.visitsweden.com/2025-11-19-Unna-dig-lite-tristess-i-vinter