

Lagom: ett ord, en myt och en självbild

Berättelse

Ett ord för mitten

“Lagom” är kanske det ord som utlänningar oftast får höra ska vara typiskt svenskt. Det betyder ungefär “precis rätt” eller “passande” — varken för mycket eller för lite. Styrkan i ordet ligger i att det inte anger någon exakt mängd. I stället pekar det ut det som känns rätt i en viss situation, för en viss person. Vad som är lagom mycket mat, lagom varmt vatten eller lagom lång semester går alltså inte att mäta med en linjal; det beror på vem du frågar.

Just därför är ordet så användbart i vardagen. Om någon erbjuder dig mer mat kan du svara “nej tack, jag har lagom”, och då förstår alla precis vad du menar. De flesta som flyttar till Sverige lägger snabbt märke till ordet, eftersom det dyker upp i nästan alla sammanhang.

Vikingamyten

Men varifrån kommer ordet? Här lever en seglivad historia vidare. Enligt den ska “lagom” komma från vikingatiden. När vikingarna delade på ett dryckeshorn skulle var och en ta en måttlig klunk, så att drycken räckte runt hela “laget om” — runt hela gruppen. Berättelsen är charmig och lätt att minnas, vilket säkert är en del av förklaringen till att den sprids vidare. Problemet är bara att den inte stämmer. Språkforskarna kallar den en folketymologi: en efterhandsförklaring som låter rimlig men saknar vetenskaplig grund.

Den verkliga bakgrunden är mindre dramatisk. Ordet är troligen en gammal böjningsform av “lag” och går tillbaka på det fornsvenska “laghum”, som ungefär betydde “efter lagens ordning” eller “som det ska vara”. Med tiden gled betydelsen över mot “passande” och “varken för mycket eller för lite”. Samma gamla ändelse, “-om”, finns kvar i ord som “stundom” och “ömsom”.

Myten om det unika

Det finns en andra spridd föreställning: att “lagom” bara skulle finnas i svenskan och därför vara ett uttryck för något djupt svenskt. Inte heller den håller. Samma ord finns i norskan med samma betydelse, och liknande uttryck finns i danskan och i en lång rad andra språk. Tanken att hålla måttet, att inte ta för mycket, är med andra ord inte någon svensk uppfinning.

Ideal eller självbild?

Trots att båda myterna är motbevisade lever idén om “det lagoma Sverige” kvar. Många svenskar ser lagom som ett ideal som handlar om balans, måttfullhet och att inte sticka ut för mycket. Men det betyder inte att alla är överens om att idealet är gott. Vissa menar att lagom är klokt och tryggt — ett sätt att vara nöjd med det man har och inte slösa. Andra är kritiska och hävdar att lagom kan göra människor försiktiga och rädda för att satsa stort eller drömma högt. Det intressanta är kanske inte om svenskar faktiskt lever lagom, utan att så många gärna vill tro att de gör det. Ett litet ord kan på så vis säga mer om en självbild än om verkligheten.

Ordlista

ORD	FÖRKLARING
typiskt	något som anses vanligt eller kännetecknande för en grupp
sammanhang	situationen eller texten som något hör hemma i
seglivad	som lever kvar länge trots att den kanske är fel
måttlig	inte för stor, lagom i storlek
folketymologi	en felaktig men spridd förklaring av var ett ord kommer ifrån
efterhandsförklaring	en förklaring som hittas på i efterhand
böjningsform	en form av ett ord, t.ex. "går", "gick", "gått"
föreställning	en idé eller bild man har av något
motbevisad	när man har visat att något inte stämmer
måttfullhet	att hålla balans och inte ta för mycket
satsa	våga ta en risk för att nå något stort
självbild	bilden man har av sig själv

Läsförståelsefrågor

1. Vad menar texten med att lagom inte går att “mäta med en linjal”?
 1. Att ordet handlar om längd och avstånd.
 2. Att vad som är lagom beror på person och situation, inte på en bestämd siffra.
 3. Att svenskar aldrig använder mått.
2. Varför lägger många nyanlända snabbt märke till ordet lagom?
 1. För att det är svårt att uttala.
 2. För att det förekommer i nästan alla sammanhang.
 3. För att det bara används i skolan.
3. Vad är en “folketytologi”, enligt texten?
 1. En förklaring som forskarna har bevisat.
 2. En trolig men obevisad förklaring till var ett ord kommer ifrån.
 3. Ett ord som bara finns i svenskan.
4. Vilken är den troliga, verkliga bakgrunden till ordet lagom?
 1. Det kommer från vikingarnas dryckeshorn.
 2. Det har vuxit fram ur en äldre form av ordet “lag”.
 3. Det är inlånat från norskan på 1900-talet.
5. Vad menas i texten med ordet “självbild”?
 1. Ett foto man tar på sig själv.
 2. Den bild man har av sig själv.
 3. En spegel.
6. Stämmer påståendena med texten? Svara **ja**, **nej** eller **det står inte i texten**.
 1. Berättelsen om vikingarna och dryckeshornet är vetenskapligt bevisad.
 2. Ordet lagom finns även i norskan.
 3. Lagom är det vanligaste ordet i svenska språket.
7. Stämmer påståendena med texten? Svara **ja**, **nej** eller **det står inte i texten**.
 1. Alla svenskar är överens om att lagom är ett gott ideal.
 2. Ändelsen “-om” finns kvar i ord som “stundom” och “ömsom”.
 3. Tanken att inte ta för mycket finns i flera språk.
8. Varför sprids vikingahistorien så lätt, trots att den är fel? Svara med stöd i texten.
9. Texten tar upp två olika myter om lagom. Vilka är de, och vad har de gemensamt?
10. Förklara med egna ord meningen: “Ett litet ord kan på så vis säga mer om en självbild än om verkligheten.”

11. Texten beskriver att man kan se på lagom på två olika sätt — positivt och kritiskt. Sammanfatta båda synsätten kort.
12. Varför tror du att det känns viktigt för många att tro att deras eget land har något helt unikt, som ordet lagom? Motivera ditt svar.
13. Texten väljer att skriva “många svenskar tycker” i stället för “svenskar är”. Varför är den skillnaden viktig?

Facit

1. 1. Att vad som är lagom beror på person och situation, inte på en bestämd siffra.
2. 1. För att det förekommer i nästan alla sammanhang.
3. 1. En trolig men obevisad förklaring till var ett ord kommer ifrån.
4. 1. Det har vuxit fram ur en äldre form av ordet “lag”.
5. 1. Den bild man har av sig själv.
6. 1. nej b) ja c) det står inte i texten
7. 1. nej b) ja c) ja
8. Exempel på svar: Den är charmig och lätt att minnas, och en bra historia sprids vidare även om ingen har kontrollerat om den är sann.
9. Exempel på svar: Den ena är att ordet kommer från vikingarnas “laget om”, den andra är att lagom bara finns i svenskan. Gemensamt är att båda är felaktiga och att båda gör ordet mer “svenskt” och speciellt än det egentligen är.
10. Exempel på svar: Det betyder att svenskar gärna ser sig själva som måttfulla och balanserade, men att den bilden inte säkert stämmer med hur de faktiskt lever. Ordet beskriver alltså mer en önskan eller en självsyn än sanningen.
11. Exempel på svar: Positivt: lagom är klokt och tryggt, man är nöjd och slösar inte. Kritiskt: lagom kan göra människor försiktiga och rädsla för att satsa stort eller drömma högt.
12. Exempel på svar: Det kan ge en känsla av stolthet och gemenskap att ha något “eget” som ingen annan har. Då blir det extra lockande att tro på en sådan historia, även om den inte stämmer. (Godkänn motiverade svar.)
13. Exempel på svar: “Svenskar är” påstår att alla är likadana, vilket inte stämmer och kan bli en fördom. “Många svenskar tycker” visar att det handlar om en vanlig åsikt, inte om en sanning som gäller varenda person.

Bedöm öppna svar efter innehåll, inte efter exakt formulering.

FÖR LÄRAREN

Texten lämpar sig väl för källkritik, etymologi och samtal om nationella självbilder och fördomar. Tema: hur språkmyter uppstår och varför vi gärna tror på berättelser om vårt eget land. Fråga 8–13 kräver inferens och att eleven väger samman flera delar av texten. Lyft särskilt fråga 13 och skillnaden mellan “många tycker” och generaliseringen “svenskar är”.

Diskussionsfrågor

- Texten visar att två populära “sanningar” om lagom faktiskt är myter. Hur kan man tänka källkritiskt nästa gång man hör en bra historia om ett ord eller ett land?
- Är lagom ett bra ideal att leva efter, eller kan det hindra människor från att våga och drömma stort? Diskutera båda sidor.
- Många länder har en bild av sig själva som “annorlunda” eller “speciella”. Vilken sådan självbild känner du igen från ett land du känner till, och stämmer den?
- Finns det ett ord på ditt modersmål som är svårt att översätta och som du tycker säger något om kulturen? Berätta.
- **Skriv (6–8 meningar):** Skriv en kort text om ordet “lagom”. Förklara vad det betyder, ta upp varför vikingahistorien är en myt, och avsluta med vad du själv tycker om idén att leva lagom.

Källor och faktagranskning

- Institutet för språk och folkminnen (Isof), Frågelådan: ‘Vad har lagom för ursprung?’ — <https://frageladan.isof.se/faqs/21282>
- Svenska Akademiens ordbok (SAOB), uppslagsord ‘lagom’ — https://www.saob.se/artikel/?unik=L_0001-0124.4qon
- Nationalencyklopedin, uppslagsord ‘lagom’ — <https://www.ne.se/uppslagsverk/ordbok/svensk/lagom>
- Mikael Parkvall, ‘Lagom finns bara i Sverige och andra myter om språk’ (Schibsted, 2009)

Faktagranskad mot ovanstående källor i juni 2026. Säkra fakta: ‘lagom’ betyder ungefär ‘precis rätt’/‘passande’, varken för mycket eller för lite, och kan användas om nästan allt (temperatur, mängd, tid). Ordet är enligt Isof och SAOB en stelnad böjningsform (dativ plural, -om) av det fornsvenska ‘laghum’, en gammal form av ‘lag’ med betydelsen ‘efter lagens föreskrift’/‘rätt ordning’; jämför ord som stundom, sinom, ömsom. OMTVISTAT/MYT: den populära förklaringen att ordet kommer från ‘laget om’ (att kärlet eller skålen skulle räcka runt hela laget vid en gemensam måltid) är en folketymologi utan vetenskaplig grund. NOTERA: den vanligast belagda formen av denna folketymologi (Isof/NE) handlar om gemensamma måltider/skålar i bondesamhället där kärlet gick ‘laget om’; vikingaversionen med dryckeshorn som texterna använder är en populär variant av samma myt, främst spridd i livsstilslitteratur. Båda är myter. MYT: att ‘lagom’ skulle vara unikt för svenskan; samma ord finns i norskan (bokmål och nynorsk) med samma betydelse, och liknande ord finns i danskan (tilpas) och många andra språk (se Parkvall). Texten framställer ‘lagom som ideal’ neutralt (‘många tycker’), eftersom alla inte är överens om att lagom är något positivt.

Berättelser om svenskar · läromedel för svenska som andraspråk. Skapat inom Läromedelsprojektet. Senast uppdaterad 2026-06-25.