



# Slime

## REPORT

DEN EKONOMISKA HÄLSAN





Electra, Dragrace Sverige, SVT.  
Foto: Anders Hansson/DN/TT

## SHE REPORT BAKGRUNDSFAKTA

### Kvantitativ undersökning

Undersökningsform: Webbenkät  
Undersökningspart: Norstat  
Fältperiod: Februari 2023  
Urval: Riksrepresentativt urval Sverige  
Antal svaranden: 1101 enkätsvar  
Bakgrund: Kvinnor, 18-75 år

### Kvalitativ undersökning

Undersökningsform: Fokusgrupper  
Antal: 2 st  
Genomförande: April 2023  
Deltagare: Kvinnor, 19-64 år

**Lästöd A:** I de fall det endast står "kvinnor" avses alltid kvinnor 18-75 år.

**Lästöd B:** I de fall det används insikter som inte kommer från She Report anges alltid källan i en fotnot.

Rapporten har tagits fram av Aller Media i samarbete med insiktsbyrån Grasp Insights.

# UNNA DAJ

Att dragshowartisten Electra har gjort succé i SVTs Dragrace Sverige med sina redan bevingade meningar "unna daj" och "synn å slänga ju" är nog ingen slump.\* Våren 2023 är just dessa meningar som balsam för många ekonomiskt slitna själar.

Det är lågkonjunktur och när vi lämnade 2022 uppmättes historiskt låga nivåer för hushållens framtidsförväntningar på den egna ekonomin\*. Sjunkande priser på bostäder och andra tillgångar i kombination med galopperande priser på mat, el och bränsle har skapat oro och osäkerhet. Osäkerhet som påverkar våra förväntningar och hur vi lever våra liv.

Drygt nio av tio kvinnor påverkas personligen av det rådande ekonomiska läget och den ekonomiska peppen är mildt sagt låg just nu.

Men det finns ett ljus i tunneln och det är att just "unna sig". Electras uppmaning kan nämligen med gott samvete luta sig tillbaka mot resultaten i såväl She Report som i den Konsumtionsrapport som Handelshögskolan i Göteborg årligen tar fram.

Det är tydligt att när vi tvingas dra åt den ekonomiska svängremmen så behövs det en motvikt. Något som inte handlar om att spara eller strama upp. En liten guldkant helt enkelt. Hälften av Sveriges kvinnor unnar sig produkter och tjänster trots ekonomiskt tuffa tider. Exakt vad vi lägger i begreppet och huruvida det behöver kosta någonting eller inte ser olika ut. Men unna oss, det gör vi! Exempel på vad kan du läsa om i den här rapporten.

Trevlig läsning!

”

*Vi har klarat oss okej än så länge, men det är som att man rustar för det som komma skall.*

- Ulrica, 50 år

Drygt 9 av 10 kvinnor påverkas personligen av det ekonomiska läget.

## Den ekonomiska situationen påverkar oss alla men i olika grad

Ensamstående kvinnor har det erkänt tufft just nu. Det som förutom civilstånd också spelar in i kvinnors utsatthet för det ekonomiska läget är ålder, utbildningsnivå, boende och allmänna mående.

**40 procent** av alla kvinnor 30-39 år påverkas i mycket hög grad av den ekonomiska situation som råder just nu. Motsvarande siffra för kvinnor 60-75 år är endast 19 procent.

**37 procent** av alla kvinnor med låg utbildningsnivå påverkas i mycket hög grad av den ekonomiska situation som råder just nu. Motsvarande siffra för kvinnor med hög utbildningsnivå är endast 25 procent.

**Hälften av alla kvinnor** som skattar sin boendeform som osäker påverkas i mycket hög grad av den ekonomiska situation som råder just nu. Motsvarande siffra för kvinnor som skattar sin boendeform som stabil är endast 31 procent.

**Hälften av alla kvinnor** som skattar sitt allmänna mående som dåligt påverkas i mycket hög grad av den ekonomiska situation som råder just nu. Motsvarande siffra för kvinnor som skattar sitt allmänna mående som bra är endast 23 procent.

”

*Lågkonjunktur har jag upplevt tidigare. Man överlever.*

- Monica, 64 år

### GENERATIONSSKILLNADER

Största skillnaderna mellan kvinnor 18-29 år och kvinnor 60-75 år.

**25 procent av alla kvinnor** 18-29 år beskriver sitt allmänna mående den senaste veckan som dåligt. Motsvarande siffra för kvinnor 60-75 år är endast 6 procent.



### I vilken grad påverkas du personligen av den ekonomiska situation som råder just nu?

*Kvinnor 18-75 år*

I mycket hög grad	31%
I viss grad	53%
I mycket låg grad	13%
Inte alls	3%



Vårt allmänna mående är för många av oss tätt förknippat med någon form av ekonomisk trygghet. En trygghet som skakas om ordentligt för många av oss under en lågkonjunktur.

Att äldre kvinnor tenderar att må bättre än yngre är något vi känner igen mycket väl från Åldersparadoxen som beskriver just detta i en tidigare She Report\*. Trenden håller i sig och är rent av ännu tydligare just nu. Kanske beror det på en kombination av erfarenhet och utsatthet. Förutom ålder spelar boendeform och utbildningsnivå in på hur vi mår just nu.

# PRIVATEKONOMI OCH ALLMÄNT MÅENDE HÄNGER IHOP

Tankar på privatekonomi överlag kommer högt upp på listan över vilka faktorer som påverkar kvinnors allmänna mående. Det är bara den fysiska och mentala hälsan som kommer före. Både jobbsituation och sociala relationer i olika former, som annars brukar hamna högt upp på den här typen av listor påverkar i lägre grad det allmänna måendet. Det skvallrar tydligt om den dominans det ekonomiska läget har just nu.

# DIN EKONOMISKA HÄLSA ÄR VIKTIGARE ÄN NÅGONSIN

**I tider av svårt ekonomiskt läge stresstestas våra ekonomier. Har du skaffat dig en ekonomisk livlina? Har du en exitplan för att kunna lämna ett jobb eller en dålig relation? Om inte finns det sätt att både bygga upp en buffert och en starkare ekonomisk hälsa.**

Ett buffertsparande är det första sättet att kunna hantera dagens ökade utgifter som pressar många svenska hushåll idag. Inte konstigt med tanke på att vi i Sverige har den högsta inflationen på över 30 år. Inflationen urholkar värdet på våra inkomster; vi får helt enkelt mindre köpkraft för våra pengar i takt med den ökade prisnivån i samhället. Att vi därmed känner oss fattigare är med andra ord någonting som drabbar alla mer eller mindre just nu. I den senaste She Report svarar mer

än hälften av de tillfrågade kvinnorna mellan 18 och 75 år att de "i viss grad" påverkas av den ekonomiska situation som råder. Över 30 procent svarar att de påverkas i mycket hög grad. Även om ekonomisk oro och känslan av att tappa den ekonomiska kontrollen varierar hos olika individer är det viktigt för oss alla (oavsett det ekonomiska läget) att prata om pengar i relationen och planera vår ekonomi genom att ha en tydlig budget samt att anpassa våra utgifter och konsumtion till våra inkomster. Det finns sätt att skydda oss både i tider av ökade utgifter och långsiktigt, vid till exempel en separation. Bara 30 procent av de tillfrågade kvinnorna svarar att de skulle ha råd att skilja sig idag. Även om det inte är den första tanken när man går in i en relation, kan det vara värt att tänka på hur du skulle påverkas ekonomiskt vid en separation, och framför allt vilka åtgärder ekonomiskt och juridiskt som kan vara bra att ha koll på när man ingår i ett äktenskap. ▶



SHOKA ÅHRMAN  
Sparekonom och strateg, ekonomiprofil på Femina



Konsumtionen och de fasta kostnaderna är det vi till största del kan påverkas själva och som också är den svåraste delen att hantera för de flesta. Många har blivit bättre på energieffektivisering i hemmet, till exempel genom att sänka värmen eller att spara in genom att ta med lunchlådan till jobbet. Men våra övriga inköp styrs och påverkas dagligen till exempel av sociala medier - vi unnar oss och får en dos av lycka här och nu utan att tänka på de långsiktiga konsekvenserna. Vi tänker inte heller på att många små bäckar blir stora hav. Plötsligt har dina småinköp adderats upp till den där weekendresan eller de extra tusenlapparna som kan ge dig en trygg grund när en oförutsedd kostnad dyker upp.

Jag är väl medveten om att det varken är lätt med konsumtionen eller sparandet när hjärnan har en tendens att prioritera här och nu framför framtiden. Av de tillfrågade kvinnorna i She Report svarar 20 procent i åldrarna 18-29 att de inspireras av sociala medier för att köpa olika saker även om andelen är mycket mindre när vi kommer upp i åldrarna 60-75 år, där bara 1 procent av kvinnorna påverkas. Vi vet att vår användning av sociala medier påverkar oss på gott och ont, vi finner inspiration och glädje men det finns också en risk. Medvetenhet är helt enkelt det första steget mot förändring. Även om det är lockande och vi dagligen inspireras till nya inköp finns det många sätt att tänka mer hållbart kring vår konsumtion. Klädbytardagar med vänner och att mixa garderoben med second hand inköp är mer hållbart både för plånboken och miljön. Att bli bättre på att byta, låna och tänka mer kring hur vi kan maximera det vi redan

har istället för nya inköp är ett av de bästa sätten att både spara pengar och ibland till och med tjäna några slantar.

Ekonomi och pengar är mer än bara siffror och budget, vi vet att det även påverkar hälsan. På frågan om vilka faktorer som främst har påverkat det allmänna måendet hamnar "min privatekonomi" som det tredje vanligaste svaret bland de tillfrågade kvinnorna. Därför behöver vi lära oss att öva vår

ekonomiska kondition. Både för bättre hälsa och för större motståndskraft i tuffare ekonomiska tider. Vi säger att det kommer att bli tuffare innan det blir bättre. Under tiden kan bättre planering och medvetenhet vara till större hjälp än många tror. Skaffa bättre överblick, balansera dina inkomster och utgifter och se vilka delar som är mest prioriterade, behåll om möjligt det lilla extra du behöver för att kunna motiveras till de långsiktiga mål du har. Det är högst individuellt och skiljer sig åt beroende på din ekonomiska situation och ålder. Var

mer prismedveten i matbutiken, se över dina fondavgifter och förhandla till dig en bättre bolåneränta. Ta makten i de delar du har möjlighet och påverka utfallet!

Vi har bara passerat första kvartalet av 2023. För många hamnar den fysiska och mentala hälsan högst upp för det allmänna välmående med privatekonomin på en tredje plats. Det finns gott om tid kvar på året att prioritera din fysiska och mentala hälsa men också din ekonomiska hälsa. De är mer sammankopplade än man tror. Och då och då när du har uppnått dina delmål se till att sätta lite guldkant på vardagen som en belöning för de avklarade målen. □

## *Ekonomi och pengar är mer än bara siffror och budget, vi vet att det även påverkar hälsan.*

## Vilka faktorer tror du främst har påverkat ditt allmänna mående den senaste veckan?

*Kvinnor 18-75 år*

Min fysiska hälsa	51%
Min mentala hälsa	47%
Min privatekonomi	39%
Min jobbsituation	34%
Mina relationer	32%
Min familj/vänners hälsa	32%
Läget i omvärlden	23%
Årstiden	23%
Min boendesituation	18%

”

*Ska vi snåla eller leva på som vanligt? Känns osäkert fast vi egentligen har det tryggt och bra.*

- Sarah, 38 år

## SKILLNADER I UTBILDNINGSNIVÅ

Största skillnaderna mellan kvinnor med låg utbildningsnivå och kvinnor med hög utbildningsnivå.

**23 procent** av alla kvinnor med en låg utbildningsnivå beskriver sitt allmänna mående den senaste veckan som dåligt. Motsvarande siffra för kvinnor med en hög utbildningsnivå är endast 14 procent.

## Hur är det allmänna måendet den senaste veckan?

*Kvinnor 18-75 år*

6 av 10 kvinnor mår bra eller mycket bra  
2 av 10 mår relativt bra  
2 av 10 mår dåligt eller mycket dåligt



”

*Plötsligt känns den  
där bolåneräntan och  
bindningstiden som man  
förhandlade som det  
viktigaste vi någonsin gjort.*

- Lotten, 31 år

4 av 10 kvinnor upplever  
sig ha möjlighet att påverka  
och bestämma över sin  
privatekonomi.



EMMA  
KNAGGÅRD  
WENDT

Generalsekreterare Ownershift

**Jag tror att ett samhälle mår som bäst när kvinnor och män har lika stor möjlighet att påverka sina liv och samhällets utveckling.**

Ägande är makt, i såväl det privata som det professionella. Tillgång till kapital och privatekonomisk uthållighet skapar frihet och möjligheten att exempelvis förverkliga sina idéer.

Män äger fortsatt mer än dubbelt så mycket som kvinnor när det kommer till fastigheter, företagande, skog och mark, patent och upphovsrätter, privatägda bilar, sparkapital, samt deltagande på aktiemarknaden.

Det finns ett flertal hinder för att nå ett jämställt ägande. Att kvinnor historiskt varken har haft samma möjligheter eller samma rättigheter att arva, rösta eller öppna ett eget bankkonto har påverkat dagens samhällsstrukturer och normer. Vi har länge byggt upp de normer som vi alla lever efter idag. Alla bär vi på förutfattade meningar och förväntningar om vilka val, intressen och beteenden kvinnor och män har, vilket både direkt och indirekt påverkar kvinnors möjligheter att äga.

Flera ägandeformer är starkt präglade av mannen som norm. Diskriminerande strukturer drabbar såväl den enskilda individen som samhället i stort. Det leder till att vi inte anställer de bäst lämpade kandidaterna och att vi inte finansierar de bästa bolagen eller affärsidéerna. Diskriminering bidrar dessutom till ett snedvridet ägande eftersom det leder till olika tillgång till kapital och sämre möjligheter för kvinnor att skaffa sig relevant kunskap och erfarenheter. Vi behöver också vara medvetna om den barndrivna löneskillnaden mellan kvinnor och män. Detta beror på att kvinnor tar ut längre föräldraledighet än män och att kvinnor i högre utsträckning än män går ner i arbetstid efter familjebildning.

Direkt eller indirekt påverkas vi alla av hur vår ekonomi ser ut. Oavsett ditt intresse för sparande, investeringar och ägande så påverkas dina möjligheter att våga drömma, lämna en relation eller säga upp dig från ett jobb. Att transparent fråga, tala om och proaktivt värna om varandras ekonomiska situation är det finaste man kan göra i en relation, oavsett om det är med den du lever med, din familj eller dina vänner.

# 12

## fakta om kvinnor och ekonomi

Kvinnor 18-75 år

- 1** 44 procent har möjlighet att påverka och bestämma över sin privatekonomi.
- 2** 30 procent har råd att skilja sig från sin partner om det behövs.
- 3** 16 procent har råd att säga upp sig och lämna på dagen om det behövs.
- 4** 24 procent är intresserade av aktiesparande.
- 5** 24 procent tycker att det känns som att folk på sociala medier har hur mycket pengar som helst.
- 6** 18 procent av kvinnor 30-39 år tog ut mest föräldraledighet för att det var ekonomiskt bäst.
- 7** 46 procent har anpassat sig för att minska sin elförbrukning.
- 8** 46 procent unnar sig vissa produkter och tjänster trots ekonomiskt tuffa tider.
- 9** 44 procent har ett sparande som påverkas negativt av det ekonomiska läget.
- 10** 28 procent har semesterplaner som påverkas negativt av det ekonomiska läget.
- 11** 26 procent har svårt att få pengarna att räcka till just nu.
- 12** 21 procent har ett socialt liv som begränsas av sin ekonomi.

”

*För min familj är det mycket mycket tufft just nu. Pengarna går inte ihop.*

- Evelyn, 29 år



”

*Tuffa tider gör en ödmjuk.  
Sparar till grejer och njuter  
mer nu än när jag bara  
spontanshoppade.*

- Frida, 25 år

### Yngre upplever i högre grad än äldre att folk på sociala medier har hur mycket pengar som helst

**32 procent** av alla kvinnor 18-29 år är intresserade av aktiesparande. Motsvarande siffra för kvinnor 60-75 år är endast 13 procent.

**43 procent** av alla kvinnor 18-29 år tycker det känns som att folk på sociala medier har hur mycket pengar som helst. Motsvarande siffra för kvinnor 60-75 år är endast 9 procent.

**18 procent** av alla kvinnor 30-39 år tog ut mest föräldradighet för att det var ekonomiskt bäst. Motsvarande siffra för kvinnor 60-75 år är endast 4 procent.

### Generationskillnader

Största skillnaderna mellan kvinnor 18-29 år och kvinnor 60-75 år.

**61 procent** av alla kvinnor 18-29 år upplever att det ekonomiska läget påverkat sparandet negativt. Motsvarande siffra för kvinnor 60-75 år är endast 21 procent.

**33 procent** av alla kvinnor 18-29 år påverkas negativt i sparande och 33 procent påverkas negativt i semesterplaner. Motsvarande siffra för kvinnor 60-75 år är endast 14 procent.

**58 procent** av alla kvinnor 60-75 år anpassar elförbrukningen. Motsvarande siffra för kvinnor 18-29 år är endast 33 procent.

**20 procent** av alla kvinnor 18-29 år inspireras av sociala medier för att köpa olika saker. Motsvarande siffra för kvinnor 60-75 år är endast 1 procent.

**31 procent** av alla kvinnor 18-29 år upplever att deras sociala liv begränsas av deras ekonomi. Motsvarande siffra för kvinnor 60-75 år är endast 8 procent.

Hälften av Sveriges kvinnor  
unnar sig produkter och  
tjänster trots ekonomiskt  
tuffa tider.

”

*Jag måste unna mig vissa  
saker just nu. Annars blir  
det bara FÖR mörkt.*

- Aylin, 43 år

## Boende, transport och livsmedel är de största utgiftsposterna.

Sen kommer allt det andra...

Enligt SCB står boende för 21,9 procent av våra totala utgifter på årsbasis och är därmed vår absolut största utgiftspost.

Efter boendet kommer våra årliga utgifter för transport och livsmedel. Våra transporter står för 14,9 procent och livsmedel och alkoholfria drycker står för 13,6 procent.

Utöver boende, transport och livsmedel har vi alla våra övriga kostnader för exempelvis resor, kläder och möbler. Via Orvesto konsument har vi listat några av de största utgiftsposterna för Sveriges kvinnor på årsbasis.

## Vad spenderar Sveriges kvinnor sina pengar på?

*Kvinnor 18-75 år, konsumtion 2022 i miljarder kronor*

Resor	39 mdkr
Mode, herr-, dam- och barnkläder	18 mdkr
Möbler, heminredningsartiklar/textilier	15 mdkr
Restaurang	11 mdkr
Hemelektronik, vitvaror	9,9 mdkr
Nöje	8,8 mdkr
Sport-/fritidsutrustning, träning	8,2 mdkr
Skor	5,8 mdkr
Trädgård	5,5 mdkr
Välgörenhet	3,8 mdkr
Hudvård	3,7 mdkr
Hårvård	3 mdkr
Böcker, E-Böcker/ljudböcker	2,9 mdkr
Leksaker	2,7 mdkr

# Hur har ditt köpbeteende förändrats det senaste halvåret?

Kvinnor 18-75 år

Köpbeteende	Kläder	Skor	Livsmedel	Hudvård	Hårvård	Tidningar & magasin	Teknik
Ökad konsumtion	2%	2%	4%	2%	3%	1%	2%
Oförändrad konsumtion	41%	45%	60%	55%	55%	48%	49%
Minskad konsumtion	55%	50%	34%	39%	39%	42%	39%
Osäker, vet ej	2%	3%	2%	4%	4%	10%	10%

Köpbeteende	Bil & bensin	Träning & sport	Heminredning	Resor	Restaurang mm	Kultur	Trädgård
Ökad konsumtion	3%	6%	5%	4%	4%	3%	4%
Oförändrad konsumtion	52%	55%	45%	40%	40%	45%	55%
Minskad konsumtion	36%	28%	45%	49%	53%	45%	28%
Osäker, vet ej	9%	11%	6%	6%	3%	6%	13%

Köpbeteende	Husdjur	Friluftsliv	Barnartiklar	Köksartiklar	Pyspel mm	Böcker
Ökad konsumtion	6%	3%	4%	4%	5%	6%
Oförändrad konsumtion	56%	63%	47%	56%	50%	54%
Minskad konsumtion	15%	21%	23%	30%	29%	29%
Osäker, vet ej	23%	13%	26%	10%	16%	11%

”

*Kollar priser på ett helt annat sätt nu. Väljer oftare det billigaste.*

- Veronique, 58 år

Att vilja unna sig någonting extra i ekonomiskt tuffa tider är ett så pass allmänmänskligt och utbrett fenomen att det till och med finns ett särskilt index för det.

# LÄPPSTIFTSINDEX

The Lipstick Index föddes i USA 2001, när det upptäcktes att just dyra läppstift såldes som aldrig förr mitt under en brinnande lågkonjunktur. Att kunna köpa någonting som ger guldkant till ett överkomligt pris tycks fungera som en slags tröst när vi inte har råd att köpa det vi vanligtvis hade köpt. Så istället för en massa nya dyra kläder köper vi ett nytt dyrt läppstift.

Enligt Ulrika Holmberg, konsumtionsforskare på Handelshögskolan vid Göteborgs universitet finns det konsumtionsdrag i ekonomiska kristider som är återkommande\*. Stora inköp som bilar, resor, möbler och inredning drar vi

exempelvis ofta ned på medan vi sällan ruckar på mat. Lunch- och middagsvanor kan vi rucka på men inte frukosten. Den tenderar att vara intakt oavsett ekonomiskt läge. Vi tenderar också att prioritera sociala aktiviteter som att exempelvis gå ut och äta.

Behovet av det lilla extra förklarar Ulrika Holmberg som särskilt naturligt som ett led i att svenska folket är så pessimistiska när det gäller ekonomin. Oavsett om det är ett nytt läppstift eller någonting annat som skänker guldkant så är det nog precis vad vi behöver för att orka vardagen.

”

*Det är något visst med att få stryka på sig en ny röd trutvalla. Lite som en krigsmålning.*

- Matilda, 42 år



\*Källa: SVT Nyheter, *Det här unnar vi oss - trots dyrtider, 2023*



Köpbeteendet förändras  
men vi slutar inte att konsumera.

”

*Jag väljer bort en hel del nu,  
men försöker sätta lite guld-  
kant på det jag trots allt gör.  
Duka med servetter, tända  
ljus, en liten charkbricka.*

- Matilda, 42 år

”

*Jag känner mig ändå  
peppad. Jag har startat  
företag och det är i alla  
fall inte pandemi längre.  
Nu kör vi. Det måste vi.*

- Aylin, 43 år

Av alla företagsägare i Sverige  
är endast 30 procent kvinnor.

*Vilka faktorer tycker du är viktigast när du ska investera i ett bolag?*

Det är svårt att säga vad som är allra viktigast, men förutom den traditionella måttstocken så lägger vi stor vikt vid grundarna. Idén står och faller med teamet.

*Tycker du att investerare har något samhällsansvar? Om ja, vad ska göras tycker du?*

Jag tycker att investerare har ett stort samhällsansvar, något det pratas alldeles för lite om. Bristande jämlikhet och jämställdhet i riskkapitalbranschen återspeglas i vilka entreprenörer som det investeras i, och de utvecklar i sin tur produkter och tjänster som formar vårt samhälle och framtid. Det är viktigt att vara medveten om vilket inflytande man har med kapital och aktivt jobba med att göra hållbara investeringar, inte bara lönsamma.

*Vad tror du att man kan göra för att skapa ett mer inkluderande klimat för kvinnliga entreprenörer?*

Det är lätt hänt att man vill rada upp en massa punkter, men jag vill framför allt betona vikten av en förändrad retorik och att lyfta fram förebilder.



DEQA ABUKAR

Co-founder Bling Startup och investerare



# SLUTORD

I 150 år har vi på Aller Media inspirerat, berikat och lyssnat kvinnor. Vår nära relation med målgruppen ger oss djup kunskap samtidigt som vi har goda möjligheter att påverka - ett privilegium och ett stort ansvar.

I She Report 2023 djupdyker vi i fyra centrala och viktiga områden för kvinnors välmående och hälsa. I den första insikten, som du precis har läst, belyser vi kvinnors privatekonomi, självbestämmande och välmående - och visar att allt hör ihop.

Vi hoppas att du som läst rapporten kan använda den som ett träffsäkert verktyg med nutida och inkluderande inspiration för att förstå och nå ut till Sveriges kvinnor.

”

*Jag låter lite halleluja men att det är tuffa tider gör mig mer tacksam. Mer nöjd. Typ nöjd bara jag kan komma ut på en löprunda i skogen.*

- Marie, 35 år