



She

REPORT

RELATIONER, NÄRHET
OCH ENSAMHET



GODA RELATIONER

ÄR NYCKELN TILL FRAMGÅNG I LIVET

I The Harvard Study of Adult Development, som är en stor psykologistudie som pågått under nästan åttio år, har forskare konstaterat sambandet mellan goda relationer och vår fysiska hälsa.

Personer med starka och goda relationer känner mer lycka i livet vilket i sin tur påverkar vår fysiska hälsa positivt. Att ha goda relationer har visat sig ha mer bäring på vår fysiska hälsa än vad pengar, jobb, status eller kolesterolvärden har. Att vårda våra relationer rekommenderas därför i lika hög grad som att vårda våra fysiska kroppar.

98 procent av Sveriges kvinnor tycker att det är viktigt med vänskapsrelationer. Det finns vissa generationsskillnader i vad vi förväntar oss och vill få ut av våra relationer men i grunden handlar det om samma sak: bekräftelse och tillit i olika former. Skratta ihop, lyssna på varandra, peppa varandra, inspirera varandra och vara ärliga utan att döma.

Vi ser också att det generationsöverskridande umgänget som ofta återfinns i en familj skattas högt av såväl äldre som yngre. På

frågan om vad vi hade velat haft mer tid för i veckan som gått hamnar mer umgänge med familjen i toppen. Utan sin familj känner hälften av alla kvinnor 18-29 år att de är ingenting.

Kanske är en av de svåraste relationerna den vi har till oss själva. Mycket av det vi vill få ut av våra relationer till andra har många av oss svårt att ge till oss själva. Varannan kvinna ser sig själv som snäll och förlåtande mot andra människor. Bara 15 procent ser sig som snäll och förlåtande mot sig själv. Det är en tung siffra och kanske också en av anledningarna till varför just relationer till andra människor är så viktiga. Att kunna få ge och ta det vi ofta har svårt att ge till oss själva. Särskilt när livet bjuder på utmaningar som sjukdom, dödsfall och skilsmässa. Då behövs det stöd.

Trevlig läsning!



SHE REPORT BAKGRUNDS- FAKTA

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.

98 procent av alla kvinnor
tycker att det är viktigt med
vänskapsrelationer.

” Att det finns en ömsesidig generositet är a och o för mig.

- Monica, 64 år

Att skratta, stötta och lyssna är receptet för en lyckad vänskapsrelation

Att en fungerande vänskapsrelation bygger på att se och bekräfta varandra i olika former råder det ingen tvekan om. Tillit är också grundläggande och för fler än hälften är det viktigt att kunna vara ärliga utan att bli dömd. För yngre kvinnor är det ännu viktigare än för äldre och det finns ett antal andra förväntningar på vänskapsrelationer som också är olika viktigt beroende på var i livet vi befinner oss.

För kvinnor som upplever sitt allmänna mående som dåligt är det särskilt viktigt att vänner lyssnar på varandra och är ärliga utan att döma.

För kvinnor med hög utbildningsnivå är det viktigare än för kvinnor med låg utbildningsnivå att vi delar värdegrund med våra vänner.



Vad är viktigast för dig i dina vänskapsrelationer?

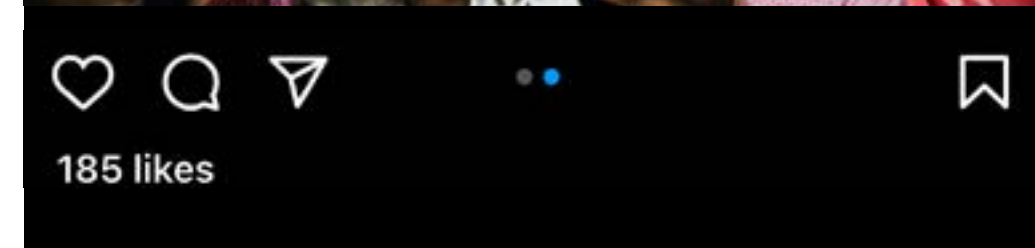
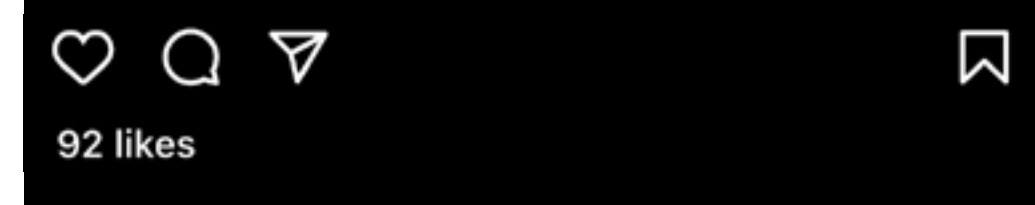
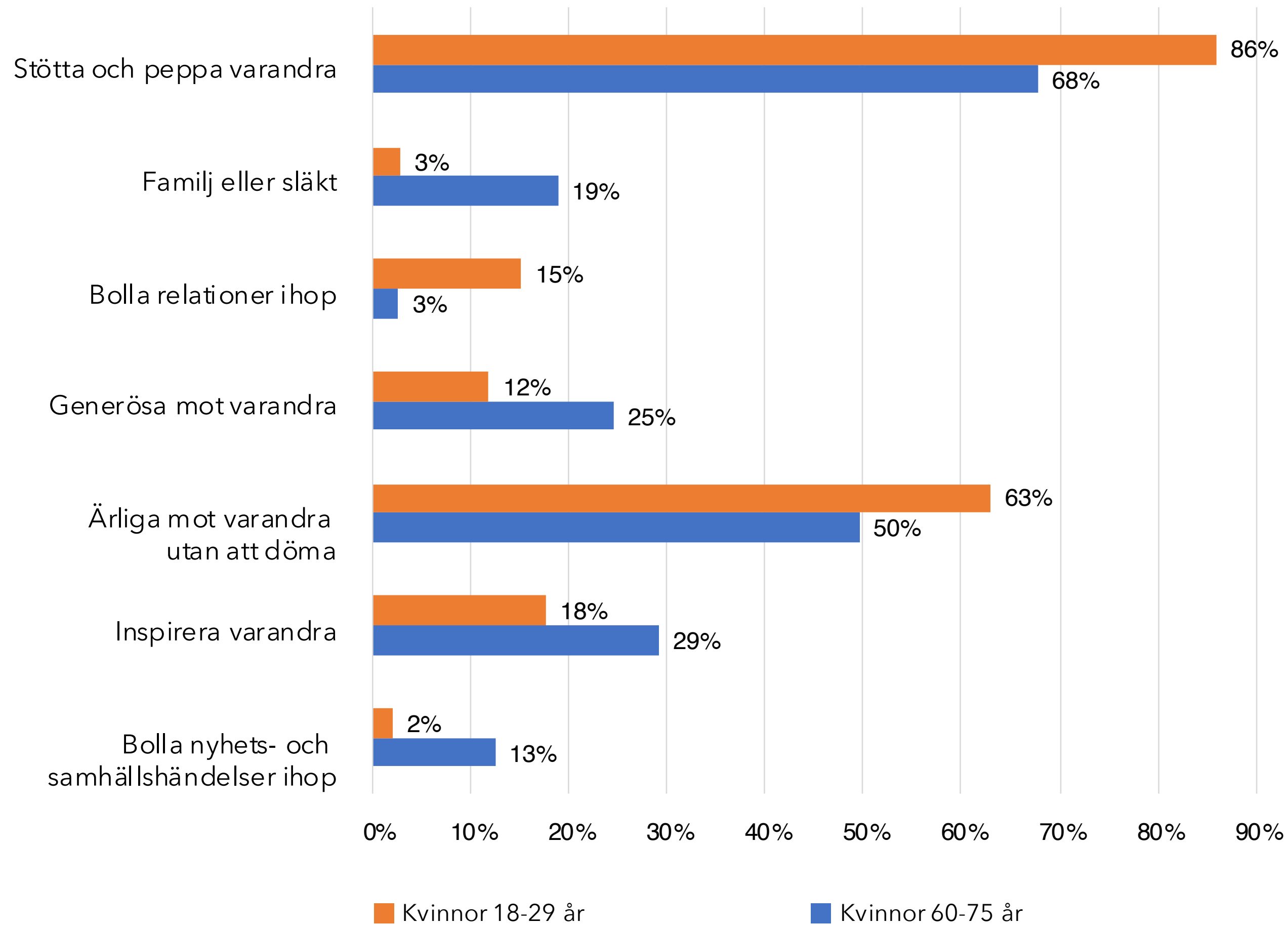
Kvinnor 18-75 år

Skratta och ha roligt ihop	81%
Stötta och peppa varandra	78%
Lyssna på varandra	73%
Ärliga mot varandra utan att döma	55%
Liknande värdegrund	29%
Inspirera varandra	23%
Liknande intressen	18%
Generösa mot varandra	16%
Göra aktiviteter ihop som familj/par	13%
Gör aktiviteter ihop själva	12%
Bolla relationer ihop	12%
Familj eller släkt	8%
Bolla nyhets- och samhällshändelser ihop	6%
Bolla jobb och karriär ihop	5%
Bolla barnuppfostran ihop	4%
Liknande livssituation	4%
Liknande erfarenheter och upplevelser (ex. jobb, skilsmässa)	2%
Liknande ålder	2%
Liknande populärkulturella referenser (ex. serier, musik)	2%
Liknande ekonomiska möjligheter	1%
Av samma kön	0%
Annat	0%
Osäker, vet ej	1%

Generationsskillnader

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

Vad är viktigast för dig i dina vänskapsrelationer?



”

När jag kollar andras insta känns det som att jag knappt har några nära vänner alls. MajjGadd vad folk umgås.

- Aylin, 43 år

Antalet nära vänner har minskat de senaste 30 åren

I American Perspectives Survey har man mätt hur synen på antalet nära vänner förändrats mellan åren 1990 och 2021.

1990 uppgav 28 procent av alla kvinnor att de hade tio nära vänner eller fler. Motsvarande siffra idag är 11 procent. Det vill säga mer än en halvering.

1990 uppgav 6 procent av alla kvinnor att de inte hade en enda nära vän. Motsvarande siffra idag är 10 procent. Det vill säga en ökning.

VAD ÄR BUBBELHOPPING?

Att bubbelhoppa handlar kortfattat om att möta människor som tycker, tänker eller lever annorlunda än du själv. Att medvetet söka dig bortom dina vanliga bubblor, kanske till och med till någon du inte alls förstår dig på.

Jag har till exempel haft deltagare som hoppat politiskt, åt vänster om de själva röstar höger, eller tvärtom. Klimataktivisterna har mött klimatförnekarna, veganerna grisbonderna, den troende har mött ateisten, shiamuslimerna sunnimuslimerna, och så vidare. Den ambitiösa handelsstudenten har träffat kompiserna som blev kriminella, materialisten den bohemiska eremiten. Jag har hittills tagit del av ett par tusen personers bubbelhopp, så det finns många berättelser - och hopp åt alla möjliga håll. Målsättningen är att förstå. Inte att försvara, förminska eller förändra någon.

Egentligen handlar det mest om en inställning; att vara nyfiken på andra. Jag brukar betona att det är bra att leta likheter och hitta något som förenar. Det gör det lättare att se människan bakom. I grund och botten är bubbelhoppande ett humanistiskt projekt; ett litet bidrag till att brygga klyftor i samhälle och organisationer.

Om det alltid är enkelt? Nej, verkligen inte. Det är lätt att fastna i föreställningar om andra, ja, till och

med fördomar - och sedan söka efter sådant som bekräftar dem.

När jag undervisar brukar jag börja med att ge en teoretisk grund och sedan övar vi förmågor som att lyssna, skapa tillit, hantera konflikter och vara intellektuellt ödmjuka. Den typen av förmågor har man nytta av i alla möjliga olika sammanhang; inte minst i arbetslivet, där förmågan att se och förstå olika perspektiv är viktigt. Inte minst i ledarskap, förstås.

Inom organisationer kan man till exempel hoppa mellan avdelningar och professioner. Eller så kan man hoppa mellan organisationer, till exempel mellan två företag som står inför en fusion, eller varför inte mellan myndigheter som behöver samverka? Eller varför inte bara mellan olika grupper? Jag skulle till exempel önska att vi kunde ha fler samtal kring hur kvinnors erfarenheter av att arbeta i en mansdominerad miljö kan se ut. Och tvärtom, förstås. Inte minst kan metoden användas för att bättre ta vara på mångfalden i en organisation. □

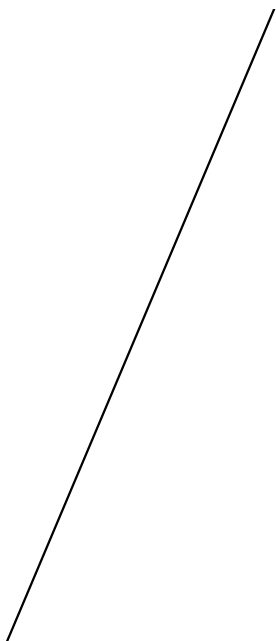
EMMA STENSTRÖM

Docent Handelshögskolan Stockholm,
krönikör Dagens Industri



Kvinnor 18–60 år har den senaste veckan framför allt känt sig trötta.

Kvinnor 60–75 år har framför allt känt sig glada.



Vilka känslor har präglat dig den senaste veckan? Jag har känt mig:

Trött	65%
Glad	55%
Stressad	50%
Orolig	38%
Ledsen	29%
Nedstämd	23%
Engagerad	21%
Ofokuserad	19%
Lycklig	18%
Harmonisk	18%
Trygg	17%
Motiverad	17%
Arg	12%
Deprimerad	12%
Stimulerad	10%
Annan känsla	3%
Osäker, vet ej	0%

”

*Hade jag inte haft mina
vänner och min träning
den här våren vet jag
inte vad jag hade gjort.*

- Evelyn, 29 år

En blandning av trötthet, glädje och stress är det som i högst grad präglar våra veckor

Det hinner gå många känslor genom en person under en vecka. Några av de mest återkommande känslorna är trötthet, glädje och stress. Äldre kvinnors veckor domineras av glädje till skillnad mot alla andra kvinnors som domineras av trötthet. Detta är en trend vi känner igen från Åldersparadoxen som beskriver just hur känslan av lycka ökar ju äldre vi blir*. Hur vi mår påverkar naturligtvis även våra vänskapsrelationer och många beskriver just stöd i svåra situationer som det som uppskattas mest från vänner.

Källa: She Report, Åldersparadoxen 2022

*Enligt Jeffrey A. Hall, professor i kommunikation vid University of Kansas, tar det minst 200 timmar att gå från en allmän vänskap till nära vänskap.**

Vilka känslor har präglat dig den senaste veckan?

Jag har känt mig:

Topplista 18-29 år

Trött	75%
Stressad	68%
Glad	63%
Orolig	41%
Ledsen	38%
Ofokuserad	30%
Nedstämd	23%
Lycklig	20%
Motiverad	18%
Deprimerad	17%

Topplista 60-75 år

Glad	49%
Trött	47%
Harmonisk	33%
Orolig	28%
Engagerad	27%
Trygg	26%
Stressad	20%
Nedstämd	19%
Ledsen	19%
Lycklig	16%



”

Vet exakt vem jag ska ringa. Då säger hon nåt sjukt så jag börjar flabba och får bättre tankar direkt. Älskart.

- Marie, 35 år



JOANNA SWICA

Entreprenör, träningsprofil och författare

FRÅGOR OM VÄNSKAP

med **Joanna Swica**

Hej Joanna! She Report visar att unga kvinnor (18–29 år) känner sig ensamma i större utsträckning än äldre kvinnor (60–75 år). Varför tror du att det är så?

Idag interagerar vi inte socialt på samma sätt som förut. Sociala medier har ersatt mycket av den närhet, umgänge och kommunikation som en gång var. Sociala medier är tyvärr på gott och ont. Jag upplever att vi är mer "upptagna", vilket leder till ett tajtare schema.

She Report visar att allt fler unga anser att sociala medier bidrar till att man känner sig mer ensam. Har du något tips på vad man kan göra för att inte känna sig ensam på sociala medier?

Se över vilka konton du följer men framför allt, lägg ifrån dig mobilen och lev. Träffa människor i realtid och engagera dig utanför sociala medier.

29 procent av kvinnor önskar att de hade fler vänner och nära relationer. Vad är dina 3 bästa tips för att skaffa nya vänner som vuxen?

1. Gå med i Friendcation, ett kvinnligt nätverk för alla som definierar sig som kvinna/tjej. Vi anordnar resor, events och träffar. 90% av våra medlemmar reser solo och skapar nya bekantskaper under våra resor.
2. Fundera över vad du har för intressen. Kan du ansluta till ett sammanhang där fler utövar ditt intresse?
3. Om du vill skaffa fler vänner - våga prata om behovet och uttryck din önskan.

Vilka fördelar ser du med att utöka sin vänskapskrets som vuxen?

Alla fördelar! Alla nya insikter, relationer och framför allt - allt man lär sig och får uppleva. Livet får en helt ny dimension.

3 av 10 kvinnor tycker att deras relationer är den faktor som främst påverkat deras allmänna mående den senaste veckan.

Ålder och den egna och andras hälsa påverkar kvinnors allmänna mående

Den senaste veckans allmänna mående hos Sveriges kvinnor är framför allt positivt. Det är vanligare att vara påverkad av sin fysiska hälsa ju äldre vi blir. Bland kvinnor 50-75 år är det den faktor som i högst grad påverkar det allmänna måendet. Bland kvinnor 18-39 år är det tvärtom den mentala hälsan som styr hur vi mår. För kvinnor mellan 40-49 år är jobbsituationen det som i högst grad påverkar vårt allmänna mående.

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%

”

När min bästis blev uppsagd låg det som en blöt filt över hela vårt kompisgäng. Alla fick ångest.

- Lotten, 31 år

Hur skulle du beskriva ditt allmänna mående den senaste veckan?

Kvinnor 18-75 år

På en tiogradig skala där 1 är detsamma som "jag mår inte alls bra" och 10 är detsamma som "jag mår toppen" har tre grupper utkristalliserats. En som mår toppen, en som mår sådär och en som mår riktigt dåligt:

62 procent upplever sitt allmänna mående den senaste veckan som bra till mycket bra.

20 procent upplever sitt allmänna mående den senaste veckan som "sådär, varken bra eller dåligt".

18 procent upplever sitt allmänna mående som dåligt till mycket dåligt.

Mer tid för familj, vänner och partner

står högt upp på önskelistan för Sveriges kvinnor

”

Om jag bara får prata med min kompis så kommer det som ger mig ångest nu kännas hanterbart och vi kommer göra en plan.

- Carin, 46 år

Vad önskar du att du haft mer tid för den senaste veckan?

Kvinnor 18-75 år

Träning	42%
Familj	38%
Vänner	32%
Partner	20%
Natur	20%
Resor och upplevelser	16%
Matlagning	15%
Sex och samlevnad	14%
Inget särskilt	14%
Pyssel och handarbete	13%
Heminredning	10%



Generationskillnader

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

Kvinnor 18-29 år önskar i högre grad än äldre mer tid för sin partner, matlagning samt sex och samlevnad.

17 procent av alla kvinnor 18-29 år önskar att de haft mer tid för jobb och karriär. Motsvarande siffra för alla andra åldersgrupper är mindre än 10 procent.

Gemensamt för de flesta kvinnor är att vi önskar att vi haft mer tid för träning. Motsvarande för kvinnor 40-49 år är att familj hamnar på högsta plats, och för kvinnor 60-75 år är det vanligaste svaret inget särskilt.

5

tips på vad som skapar långa och hållbara vänskapsrelationer

1 Tid tillsammans

Exponeringseffekt. Vi tenderar att börja gilla folk mer som vi är nära en längre tid.

2 Positivitet

Omtänksamhet och närvaro. Att ge och ta.

3 Ömsesidighet

Ett utbyte av varandra och en balans. Tillgodose behov.

4 Likhet

Personer som i viss mån påminner om en själv, exempelvis i värdegrund eller humorpreferens.

5 Lojalitet

Ställa upp för varandra och finnas som stöd.

Källa: Lista ur Dumma människor, avsnitt 102 om vänskap. Med Lina Thomsgård och Björn Hedensjö 2021.



När man grinar, knappt kan andas och hon kommer för att laga mat till mina barn och natta. Det är vänskap.

- Elise, 41 år



Poddtips!

Dumma människor

Avsnitt 102 + 103

Om vänskap med Lina Thomsgård och Björn Hedensjö.



Boktips!

Länge leve vänner

Forskning och färdigheter för att stärka dina vänskapsrelationer av Andersson, Ek, Flodin.



Varannan kvinna ser sig
som snäll och förlåtande
mot andra människor.

Bara 2 av 10 kvinnor ser sig
som snäll och förlåtande
mot sig själv.

Skillnader i mående

Största skillnaderna mellan kvinnor med gott allmänt mående och kvinnor med dåligt allmänt mående:

40 procent av alla kvinnor med ett gott allmänt mående känner sig älskade precis som de är. Motsvarande siffra för kvinnor med dåligt allmänt mående är endast 18 procent.

20 procent av alla kvinnor med ett gott allmänt mående är snälla och förlåtande mot sig själva. Motsvarande siffra för kvinnor med dåligt allmänt mående är endast 7 procent.

49 procent av alla kvinnor med ett dåligt allmänt mående känner sig ofta ensamma. Motsvarande siffra för kvinnor med gott allmänt mående är endast 14 procent.

24 procent av alla kvinnor med ett dåligt allmänt mående upplever att sociala medier gör att de känner sig mer ensamma. Motsvarande siffra för kvinnor med gott allmänt mående är endast 9 procent.



”

Jag är snällare och mycket mer förlåtande mot mina kompisar än mot mig själv.

- Yasemin, 39 år

Generationskillnader

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

33 procent av alla kvinnor 18-29 år känner sig ofta ensamma.

Motsvarande siffra för kvinnor 60-75 år är endast 11 procent.

28 procent av alla kvinnor 18-29 år upplever att sociala medier gör att de känner sig mer ensamma.

Motsvarande siffra för kvinnor 60-75 år är endast 3 procent.

25 procent av alla kvinnor 18-29 år har ett stort umgänge men få nära vänner. Motsvarande siffra för kvinnor 60-75 år är endast 7 procent.



”

Den självvalda ensamheten dras jag starkt till. Den ofrivilliga är något annat.

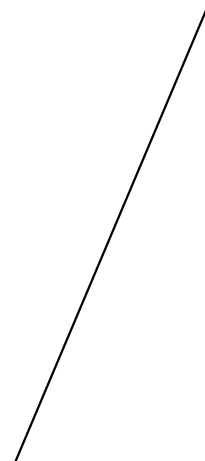
- Ulrica, 50 år

10

påståenden om kvinnor och relationer

Kvinnor 18-75 år instämmer i följande påståenden

- 1** 23 procent känner sig ofta ensamma.
- 2** 44 procent trivs med att vara ensamma.
- 3** 17 procent har ett stort umgänge men få nära vänner.
- 4** 33 procent har ett litet umgänge men flera nära vänner.
- 5** 33 procent känner sig älskade precis som de är.
- 6** 15 procent anser att de är snälla och förlåtande mot sig själva.
- 7** 48 procent anser att de är snälla och förlåtande mot andra människor.
- 8** 9 procent tycker att pandemin har gjort dem mer ensamma.
- 9** 13 procent tycker att sociala medier gör att de känner sig mer ensamma.
- 10** 10 procent anser att sociala medier gör att de känner sig mindre ensamma.



1 av 10 kvinnor 40–59 år
funderar ofta på att skilja sig.

3 av 10 kvinnor upplever att
de har råd att skilja sig från
sin partner om det behövs.

Självständighet, relationer och "grey divorce"

Samtidigt som färsk statistik från Sveriges domstolar visar att det för andra året i rad är färre svenska par som väljer att skilja sig, ökar så kallad "grey divorce". Det vill säga par som skiljer sig när de kommit upp en bit i åldrarna.

Det har tidigare varit relativt sällsynt med skilsmässa mellan äldre par men nu skådas en ny trend. Skilsmässor bland kvinnor 60-plus har sedan början av 2000-talet fördubblats och varannan skilsmässa är idag en "grey divorce".

Det är sedan länge känt att kvinnor ofta överlever en skilsmässa bättre än män sett till att bibehålla och skapa nya sociala relationer. När vi nu också lever längre, har bättre hälsa, ekonomiska muskler och en relativt odramatisk synd på skilsmässa börjar det hända någonting i de icke fungerande äktenskapen trots många år tillsammans. Kvinnorna tar ut skilsmässa - trots sina gråa hår!



”

*Min väninna förlorade sin man.
Sen skilde jag mig. Sen min andra
väninna likaså. Det blev som en
slags skilsmässopandemi i vår
umgängeskrets fast vi var nästan
60 år. Men jösses vad roligt vi har.*

- Monica, 64 år



CHARLOTTE LJUNG

Grundare och VD Endbright

TVÅSAMHET OCH ENSAMHETSNORMEN

Att skiljas eller separera anses vara den största livshändelsen efter förlust av närstående i samband med dödsfall. Ett uppbrott är en livsförändring av rang. Detta livets stora drama som, precis som ett klassiskt drama, innehåller en omvälvande, omkullkastande tillvaro där trygghet, identitet, ekonomi, barn, hus och hem ställs på sin spets och ofta genomgår stora förändringar.

I detta livets drama finns också rädsla. Rädsla för det okända, för egna reaktioner, för omvärldens dömande och rädsla i de stapplande stegen mot ny, fast mark under fötterna. Ibland sker ett uppbrott gemensamt. Ibland blir någon lämnad, ibland lämnar någon. Rädslan när man bryter tvåsamhetens struktur finns där oavsett.

Tvåsamhet är en institution med en underliggande förväntan från vårt samhälle. När man frigör sig från den kan det medföra känslor av skam, misslyckande och att man, per automatik, anses vara ensam och utelämnad. Igen, något att vara rädd för. Historien har gjort ett bra jobb i att göra det extra svårt, inte minst för kvinnor, självalt eller ej, att reda sig på egna ben.

Paradoxalt nog, att skilja sig eller att separera är man långt ifrån ensam i, tvärtom. Ca 250 000 skiljer sig eller separerar i Sverige varje år. Säkerligen önskar 100 procent av dem som går in i äktenskap eller samboskap att de är de där andra 50 procenten, de som inte delar på sig. Men faktum kvarstår att hälften delar på sig. Att då behöva möta, eller bemöta, en ensamhetsnorm djupt cementerad i vår omgivning är...synd. Att vara ensam behöver inte nödvändigtvis betyda att man känner sig ensam.

Det börjar med relationen till sig själv, hur klyschigt det än kan låta. Mitt livs bästa investering har varit att just vara och leva ensam. Att investera tid i mig själv ▶

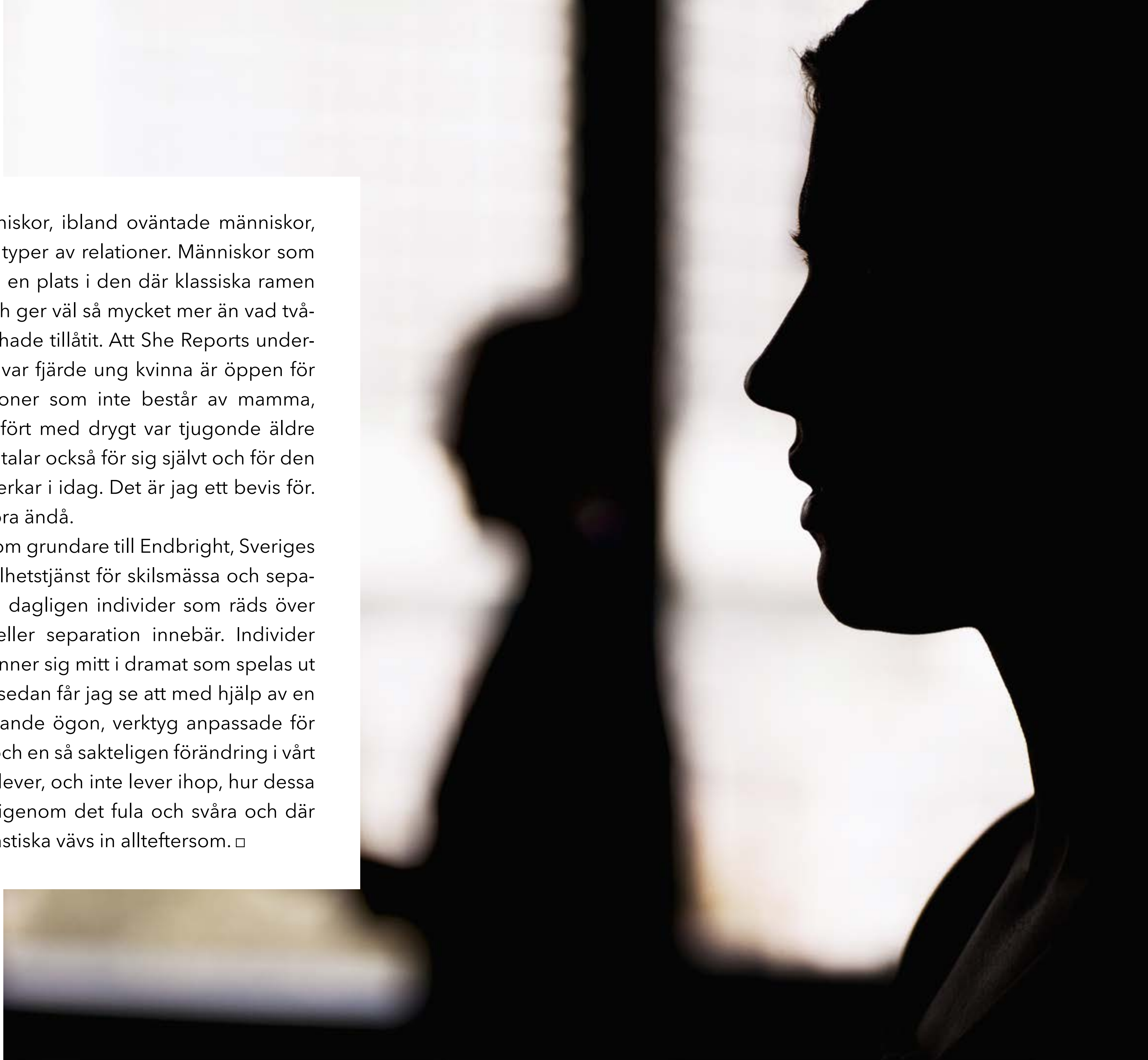
och lära mig att uppskatta det egna sällskapet har för mig varit ovärderligt. Inte för att jag nödvändigtvis önskade den, ensamheten, där och då, när jag skilde mig. Och ibland kan den fortfarande smyga sig på. Det är inte alltid enkelt att leva ensam i de strukturer som tvåsamheten skapat oss. Att leva ensam, och därtill ensamstående med två små barn, har också varit en enorm utmaning. Jag har lärt mig saker om mig själv som jag inte är säker på att jag hade lärt mig annars. Fina saker, fula saker, svåra saker. Fantastiska saker. Precis som livet; fint, fult, svårt och fantastiskt.

Jag har lärt mig att jag är mycket starkare än vad jag tror, att jag klarar det mesta och att det i sig gör mig till en god förebild för mina barn. Att jag hade mod att möta ensamheten, det fina och det fula. Att förhoppningsvis ha visat mina barn att de också, när de ut i livet vandrar, kan våga möta det svåra när och om de står inför det. Resultatet blev också att jag är bättre rustad inför sunda och hållbara relationer framöver och jag vet var jag har mig själv i de flesta lägen.

Relationer kommer i många olika skepnader. I kölvattnet av mitt uppbrott lärde jag mig att omringa mig

med andra människor, ibland oväntade människor, för att fostra nya typer av relationer. Människor som kanske inte hade en plats i den där klassiska ramen men som gett och ger väl så mycket mer än vad tvåsamhetsnormen hade tillåtit. Att She Reports undersökning visar att var fjärde ung kvinna är öppen för familjekonstellationer som inte består av mamma, pappa, barn jämfört med drygt var tjugonde äldre kvinna (60-75 år) talar också för sig självt och för den tid vi lever och verkar i idag. Det är jag ett bevis för. Och det blev ju bra ändå.

I min vardag som grundare till Endbright, Sveriges första digitala helhetstjänst för skilsmässa och separation, möter jag dagligen individer som räds över vad skilsmässa eller separation innebär. Individer och par som befinner sig mitt i dramat som spelas ut i alla akter. Men, sedan får jag se att med hjälp av en ny tids icke-dömande ögon, verktyg anpassade för dagens leverne och en så sakteligen förändring i vårt samhälle i hur vi lever, och inte lever ihop, hur dessa individer tar sig igenom det fula och svåra och där det fina och fantastiska vävs in allteftersom. □



3 av 10 kvinnor 18–29 år
lägger mycket tid och
omtanke på sina föräldrar.

5 av 10 kvinnor 40–75 år
lägger mycket tid och
omtanke på sina barn.

10

påståenden om kvinnor och relationer

Kvinnor 18-75 år instämmer i följande påståenden

- 1 19% anser att det på sociala medier känns som att alla har perfekta familje- och vänskapsrelationer.
- 2 26% säger att för dom avgörs inte familj via släktband utan hur nära relationen är.
- 3 6% är öppna för att skaffa barn på egen hand.
- 4 17% är öppna för familjekonstellationer som inte består av mamma, pappa, barn.
- 5 31% håller med om påståendet; utan min familj är jag ingenting.
- 6 16% håller med om påstående; utan mina vänner är jag ingenting.
- 7 29% önskar att de hade fler vänner och nära relationer.
- 8 11% håller med om att deras liv på ytan ser ganska perfekt ut.
- 9 19% lägger mycket tid och omtanke på sina föräldrar.
- 10 33% lägger mycket tid och omtanke på sina barn.



”

Känns helt omöjligt att räcka till för alla även fast jag så gärna vill det.

- Amina, 21 år

Generationskillnader

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

33 procent av alla kvinnor 18-29 år upplever att det känns som att alla har perfekta familje- och vänskapsrelationer på sociala medier. Motsvarande siffra för kvinnor 60-75 år är endast 10 procent.

49 procent av alla kvinnor 18-29 år upplever att de är ingenting utan sin familj. Motsvarande siffra för kvinnor 60-75 år är endast 17 procent.

41 procent av alla kvinnor 18-29 önskar att de hade fler vänner och nära relationer. Motsvarande siffra för kvinnor 60-75 år är endast 27 procent.

31 procent av alla kvinnor 18-29 år upplever att de är

ingenting utan deras vänner. Motsvarande siffra för kvinnor 60-75 år är endast 9 procent.

25 procent av alla kvinnor 18-29 år är öppna för familjekonstellationer som inte består av mamma, pappa, barn. Motsvarande siffra för kvinnor 60-75 år är endast 6 procent.

31 procent av alla kvinnor 18-29 år tycker att familj inte avgörs via släktband utan hur nära relationen är. Motsvarande siffra för kvinnor 60-75 år är endast 21 procent.

12 procent av alla kvinnor 18-29 år är öppna för att skaffa barn på egen hand. Motsvarande siffra för kvinnor 60-75 år är endast 1 procent.

”

Kan få ett sting i magen ibland när jag scrollar. Att alla andra har det så mysigt och roligt och jag sitter ensam. Men då ringer jag mamma.

- Sarah, 38 år



Skillnader i mående

Största skillnaderna mellan kvinnor med gott allmänt mående och kvinnor med dåligt allmänt mående:

35 procent av alla kvinnor med ett gott allmänt mående lägger mycket tid och omtanke på sina barn. Motsvarande siffra för kvinnor med dåligt allmänt mående är endast 22 procent.

41 procent av alla kvinnor med ett dåligt allmänt mående önskar att de hade fler vänner och nära relationer. Motsvarande siffra för kvinnor med gott allmänt mående är endast 23 procent.



3 av 10 kvinnor känner sig
älskade precis som de är.

7 av 10 kämpar på.



”

*Man behöver sina
kompisar för fatta att
man duger som man är.
Kanske till och med är
lite QUEEN vissa dagar.*

- Matilda, 42 år



SLUTORD

I 150 år har vi på Aller Media inspirerat, berikat och lyssnat på 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 fjärde och sista insikten, som du precis har läst, belyser vi vikten av goda relationer för att leva ett långt och hälsosamt liv.

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