

A close-up photograph of three young women. The woman in the center has short, reddish-blonde hair and is looking directly at the camera with a serious expression. She is wearing large hoop earrings. To her left, a woman with dark hair is looking slightly away from the camera. To her right, a woman with blonde hair is looking towards the camera. The background is a soft, out-of-focus grey.

NÄSTA GENERATION KVINNA

5 fördomar om Gen Z

En rapport av Aller Media på uppdrag av Femina
Augusti 2026



SANNINGEN OM GENERATION Z

På Femina är vi bra på att belysa det skeva i samhället. Vi har gjort granskningar om algoritmer som viktthetsar unga tjejer i sociala medier (Smalgoritmen), om mammorna som går sönder i köerna till Barn- och ungdomspsykiatri (BUP-upproret), om det nedbrytande eftervåldet som drabbar alldeles för många kvinnor som lämnar en destruktiv relation (Våldet efter våldet).

Vi har startat upprop mot sexism inom idrotten, samlat brännande historier om hedersförtryck och skrivit mängder av texter om genusgapet i ekonomin, som inte minskar, utan växer.

Så bra att vi på redaktionen ibland kan få ångest över att bidra till den domedagskänsla som unga av i dag får sin beskärda del av genom såväl sociala medier, som de traditionella mediernas nyhetsbevakning.

Det skulle ju vara sorgligt och förödande om vi 2026 stod med en

ung generation kvinnor som gett upp både kampen för jämställdhet och sina framtidsdrömmar, liksom på förhand.

När vi dessutom och samtidigt matas med rubriker om att unga tjejer i dag helst inte vill jobba alls, att de är tradwives-wannabes, som får hela sin omvärldsbevakning via TikTok, lägger alla sina pengar på smink och bara bryr sig om sig själva.

Men stämmer det verkligen?

Vi fick inte ihop den förenklade bilden med vad vi själva såg i vår omgivning, hos våra döttrar, våra döttrars kompisar, i så många av de unga vi möter och intervjuar i Femina.

Vad är myt och vad är sanning om Gen Z när det handlar om pengar, arbete, samhällsengagemang och framtidsdrömmar?

Det ville vi med den här rapporten ta reda på.

Jag blev uppriktigt glad över resultatet.

Malin Roos
Chefredaktör Femina

Metod

Rapporten bygger på en webbundersökning genomförd av Norstat bland 800 kvinnor i åldern 16-29 år i Sverige.

Urvalet är riksrepresentativt. Som referens genomfördes även 200 intervjuer med män i samma ålder och med samma geografiska spridning.

Fältarbetet genomfördes i mars 2026. Samtliga resultat är viktade och redovisas i procent.

Rapporten innehåller även utvalda resultat och citat från tidigare studier genomförda av Aller Media. Om inget annat anges är det kvinnor, 18-29 år som är målgruppen.

Fördomarna i rapporten bygger på teman som återkommit i tidigare studier, intervjuer och samtal med unga kvinnor.

Rapporten är framtagen av Aller Media på uppdrag av Femina under sommaren 2026.

BARN AV SIN TID

Ordningsamma rebeller uppvuxna i ett konstant flöde av påverkan, ideal och självmedvetenhet.

Gen Z har vuxit upp online i en värld präglad av kriser, sociala medier, ständig jämförelse och ett högt förändringstempo.

Det har gjort psykisk hälsa, gränssättning och självinsikt till en naturlig del av vardagen. Resultatet är en generation som försöker hitta ett fungerande sätt att leva i den verklighet de möter.

- ✓ Uppväxta online
- ✓ Sociala medier och ständig jämförelse
- ✓ Psykisk hälsa som vardagsspråk
- ✓ Gränssättning och återhämtning
- ✓ Klimatångest och framtidsoro
- ✓ Identitet och självbild
- ✓ Självutveckling och självmedvetenhet
- ✓ Balans kontra prestation
- ✓ Äkthet framför perfektion
- ✓ Söker trygghet i en orolig värld
- ✓ AI, algoritmer och fake news
- ✓ #MeToo
- ✓ Black Lives Matter
- ✓ Covid-19

”Jag håller krampartat fast vid att vi går en ljus framtid till mötes. [...] Vi måste hålla kvar vid en hoppfullhet.”

Tove Ågren, 29 år
Rymdingenjör på Nasa

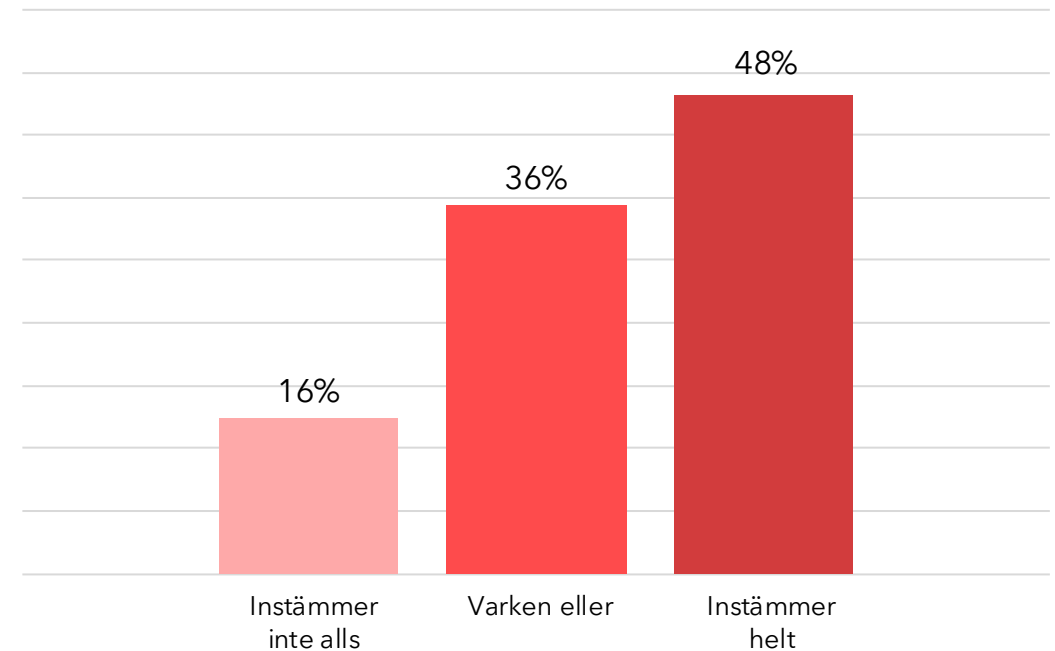


SAMTIDA REALISTER

Oro för världen och tro på det egna livet ryms ofta samtidigt hos den här generationen. De ser riskerna, men har inte slutat tro på framtiden.



**Trots en orolig omvärld känner jag
framtidstro för mitt eget liv**



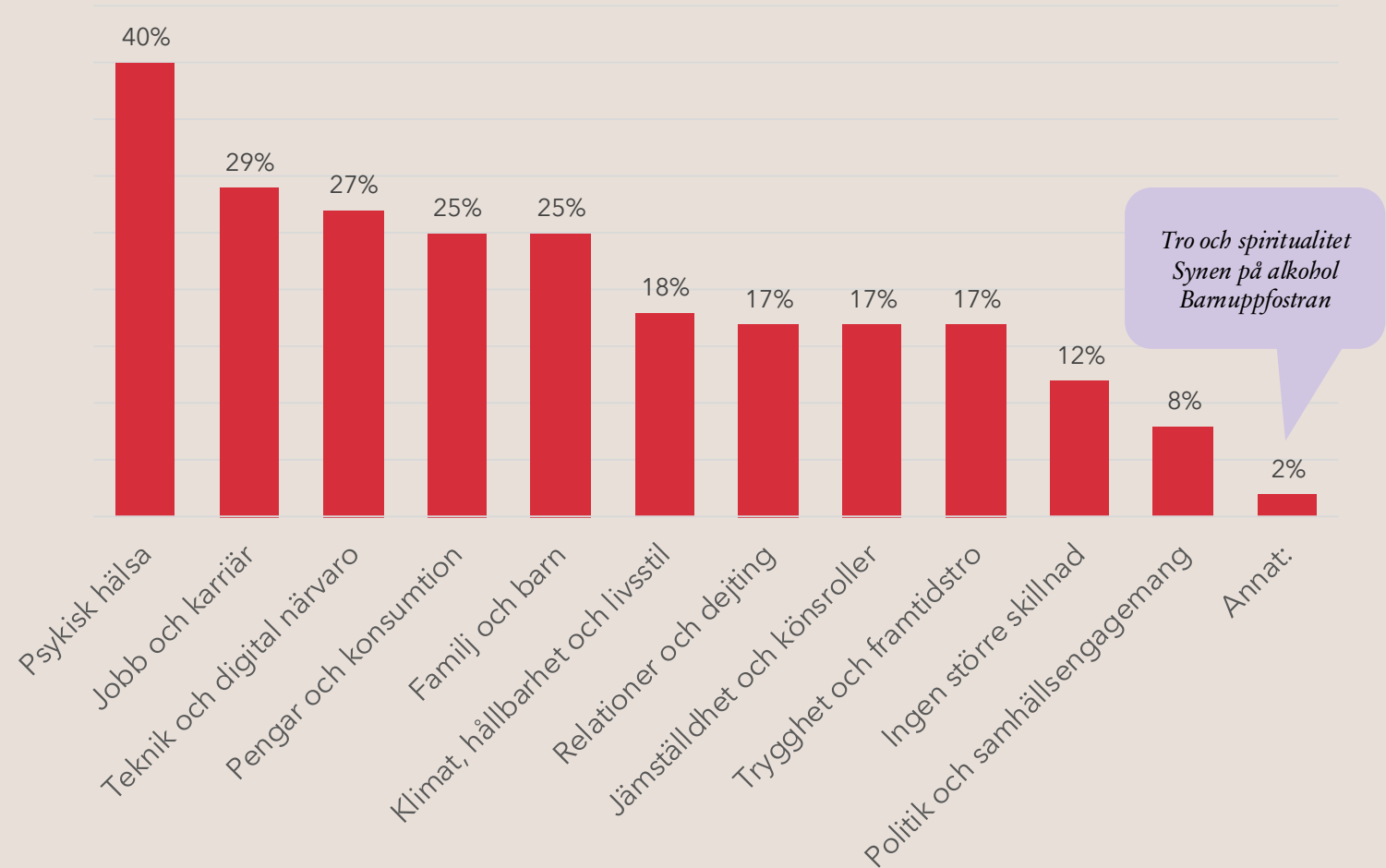
ORDNINGSAMMA REBELLER

De största generationsskillnaderna finns i synen på psykisk hälsa, arbete, pengar och relationer. Många av de val som sticker ut handlar mindre om revolt och mer om andra prioriteringar.

”En del äldre kollegor blir nästan irriterade när jag nejtackar en del grejer...[...] Nån AW men också det dom tycker är ’ett steg upp’. Jag tycker inte att det är värt det. Vi ser det så olika. Inte bara jobbet utan livet.”

Elise, 29 år

Vad tror du spontant kommer att vara den största skillnaden mellan dig som vuxen och dina föräldrar? Synen på...





**Lata och bortskämda eller drivna och ansvarsfulla?
Bilderna av unga som det förstnämnda har gått på repeat
sedan antikens Grekland.**

Vi börjar bli mätta på den berättelsen nu. Särskilt när den handlar om unga kvinnor. Många är bästis med sin mamma. Många pratar om återhämtning lika självklart som tidigare generationer pratade om att bita ihop. Många tackar nej till sådant som förr sågs som självklara steg uppåt och många pratar öppet om hur de mår.

En slarvig tolkning är att det handlar om navelskåderi, oansvar och låg ambitionsnivå. Generation Z har vuxit upp med utmattning som folksjukdom, ständig digital jämförelse och ett informationsflöde som aldrig tar paus. Självklart påverkar det synen på arbete, framgång och livet i stort.

Det som ser ut som känslighet är ofta självinsikt. Det som ser ut som själviskhet är ofta gränssättning. Det som ser ut som låg ambitionsnivå är ofta en ovilja att betala samma pris som generationerna före.

Nya villkor kräver nya smarta strategier.

Lovisa Sterner

Livsstils- och generationsexpert

5 FÖRDOMAR

om nästa generation kvinna

1. "Bortskämda snöflingor utan arbetsmoral"
2. "Mammagrisar som inte vill festa"
3. "Slösmajor som lägger alla pengar på smink"
4. "Egotrippade individualister som skiter i samhället"
5. "Beauty-slavar som lever för nästa trend på TikTok"

Fördom 1

**"Bortskämda snöflingor
utan arbetsmoral"**



Foto: Per Englund

Vi har en felaktig bild av dagens ungdomar. Dagens unga har en otrolig vilja att bidra men de har ett annat synsätt jämfört med äldre generationer. Deras krav och förväntningar är att de ska ha det bra på arbetet, de ställer inte upp på vilka villkor som helst och har sitt välmående i fokus på ett annat sätt. Att de pratar öppet om hur de mår och om sin hälsa är positivt men arbetsmarknaden har inte varit van vid det, vilket bidrar till bilden av 'en lat generation'.

Vi behöver få bort den bilden och ge de yngre tillträde till arbetsmarknaden. Sverige har en åldrande befolkning med stora pensionsavgångar och har inte råd att stänga ute de unga. Det är jätteviktigt att de är en del av kugghjulet för att stärka Sverige. Viljan och kraften finns definitivt därute.

Unga tjejer som jag möter har väldigt höga ambitioner. De vill ta plats, vill vara med och förändra och har en vilja att ta chefspositioner och makt.

Evin Cetin

Jurist och samhällsdebattör

*”Jag tävlar i Formel 4
och siktar på att
bli bäst i världen och
få tävla i Formel 1.”*

Alexia Danielsson, 16 år
Racerförare och gymnasieelev

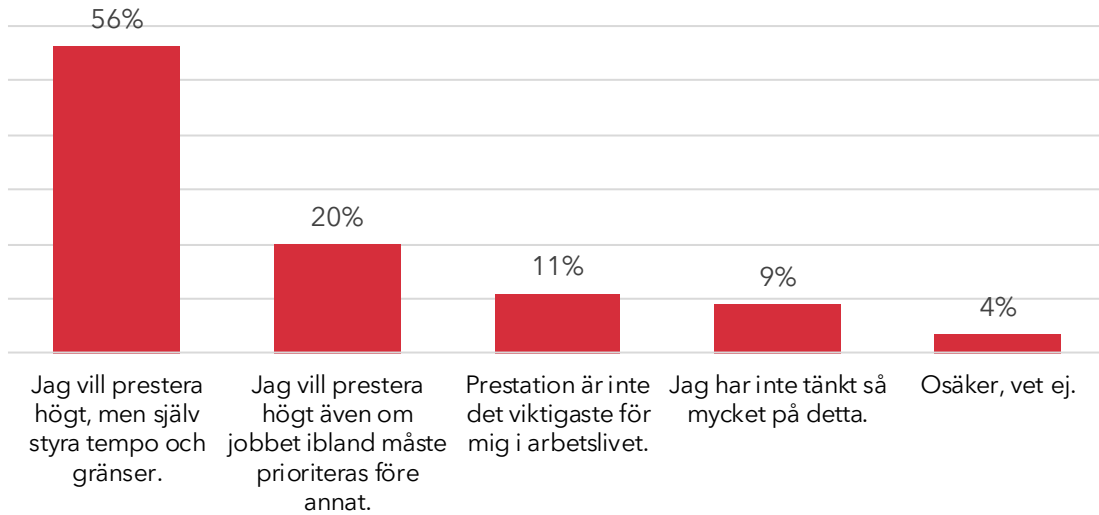
AMBITION PÅ EGNA VILLKOR

Ambitionen är hög. Skillnaden mot tidigare generationer är att få vill låta jobbet gå före hälsa, relationer och livet utanför arbetet.

6 av 10

vill prestera högt
i arbetslivet, men
själva styra tempo
och gränssättning.

Vilket av följande beskriver bäst hur du ser på prestation i arbetslivet?



"Jag anstränger mig verkligen för att sätta gränser. Min person är en 'yes-person' och jag älskar att prestera både på jobbet och privat (...)

Men jag har också respekt för stress. Livrädd för att bli utbränd. Då måste man sätta gränser, träna, äta bra, sova, vara med vänner. Allt sånt. Inte bara jobba."

Marta, 25 år

*”Jag och min kompis
drev UF-företag på
gymnasiet. Slitigt men
superroligt att få bygga
något från grunden.”*

Olivia, 21 år

47%

kan tänka sig att starta
eget eller bygga något
tillsammans med andra.

MENTAL HÄLSA ÄR CENTRALT

Psykisk hälsa är en naturlig del av vardagen. Att sätta ord på hur man mår är självklart för många unga kvinnor.

”Både min familj och min chef tycker lowkey att jag delar för mycket. Tror de missuppfattar. Jag vill bara beskriva mitt mående så att de får koll. De behöver inte göra något åt det.”

Elsa, 27 år

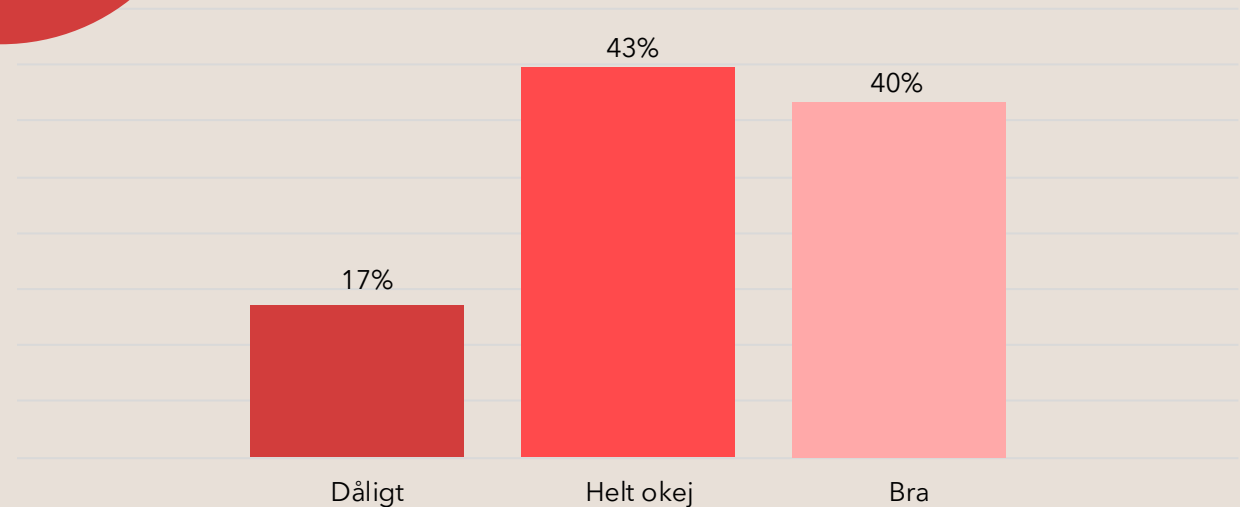
8 av 10

beskriver sitt
mående som bra
eller helt okej.



FEMINA

Hur skulle du beskriva ditt allmänna mående?
Tänk på ditt sammanlagda mående just nu, både
fysiskt och mentalt.



Vad är viktigast för dig i ditt arbetsliv?



För
4 av 10
är det viktigaste
i arbetslivet
att jobbet är
meningsfullt.

Trivsel
Arbetsmiljö och kollegor
Ett yrke man gillar

LÖN ÄR VIKTIGT MEN INTE ALLT

En bra lön är viktig. Men många söker också mening, utveckling och ett arbete de kan stå bakom.

”Vi yngre är mer värdegrundade. Gör vår grej. Det vi tror på. Det betyder inte att vi inte jobbar hårt. Snarare tvärtom. Men äldre missuppfattar ofta och tror att man är curlad och inte pallar ha det jobbigt.”

Gabriella, 25 år



Fördom 2

**"Mammagrisar
som inte vill festa"**

5 av 10

*tycker att det är viktigt att
deras arbete bidrar till något
större än deras egen karriär.*

RELATIONER KOMMER FÖRST

Ambitionen finns kvar. Men relationer, familj och vänner väger också tungt.

Vad är mest prioriterat i livet just nu?

1. Relationer (familj, partner, vänner) 61%
2. Jobb eller studier 51%
3. Psykiskt välmående 30%

"Att finnas där för mina vänner och min familj är det viktigaste alla dagar i veckan."

Vera, 26 år

Vilka ord tycker du bäst beskriver dig?

Omtänksam 42%
Snäll 32%
Självständig 27%
Kreativ 26%
Glad 23%
Nyfiken 21%
Driven 20%
Ambitiös 19%
Stressad 18%
Lugn 17%
Trött 14%
Orolig 11%
Osäker 9%
Trygg 8%
Sökande 5%
Annat 1%

6 av 10

prioriterar
relationer, familj
och vänner
högst.

8 av 10

*tycker att det är mycket viktigt
med sociala relationer
(t ex familj, vänner, kollegor).*

Trygghet före tempo

Många vill skapa en stabil grund innan de tar stora steg i livet. Relationer ses som något att investera i, inte något som kommer i andra hand.

”Jag tog faktiskt ledigt och följde med pappa när han behövde avliva sin hund. Kändes viktigt.”

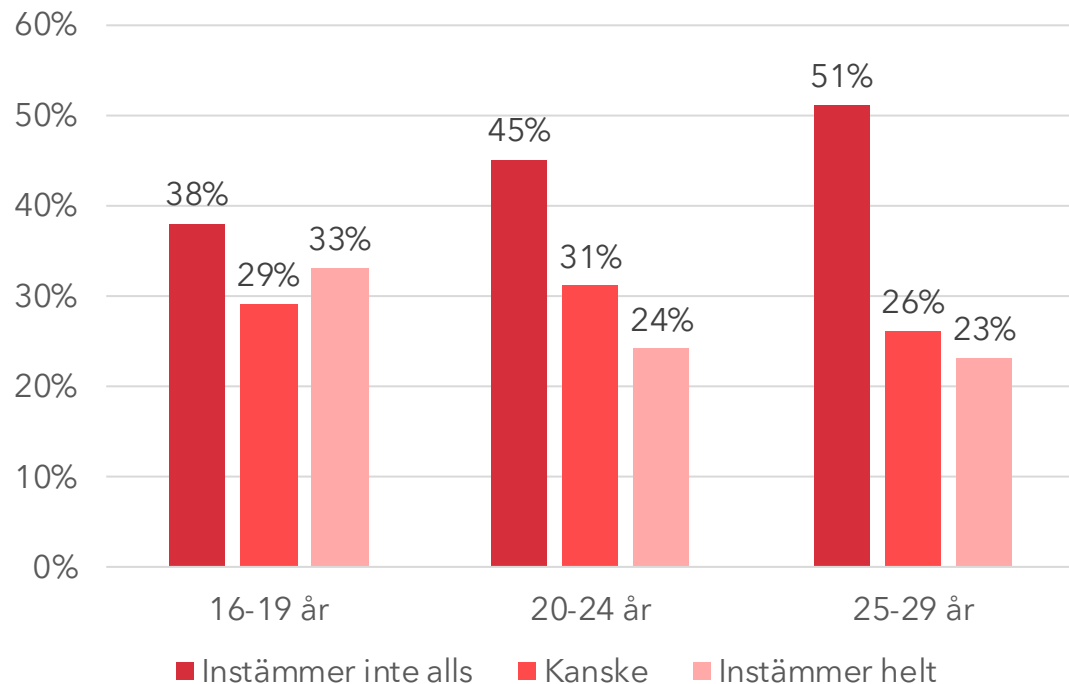
Amina, 25 år

- 8 av 10** Har en nära relation till sina föräldrar.
- 7 av 10** Föredrar hemmaliv och nära relationer framför uteliv och fest.
- 5 av 10** Vill ha trygghet innan stora steg i livet.
- 3 av 10** Läger mycket tid och omtanke på sina föräldrar.*

Fler sätt att ta ansvar

Ansvar handlar inte bara om de närmaste relationerna. Många vill också bidra till samhället och ta ansvar för något större än sig själva.

Jag kan tänka mig ta ansvar för samhället, t ex genom värnplikt.



3 av 10

kan tänka sig att ta ansvar för samhället (genom exempelvis värnplikt).

"Jag tänker absolut att jag ska göra lumpen. Känns typ självklart."

Rut, 16 år

Fördom 3

"Slösmajor som lägger
alla pengar på smink"



Den yngre generationen är mycket mer medveten om att det inte är 'straight forward'. De förstår att saker kan hända och att det behöver finnas en förberedelse för det. Det har inte varit en kris, det har varit corona, krig, Trump och så vidare.

Det andra som är tydligt är den trend som man kan se i sociala medier om att pengar är coolt. Att man visar upp sina hem, sina kök och sina bilar, driver en tanke om att det är status att ha pengar. För tio år sen tyckte jag att unga killar var väldigt fokuserade på det materialistiska, i dag tror jag att unga kvinnor har kommit i kapp lite. Dels har de blivit mer påverkade, dels känner de 'varför ska inte vi?'. De kliver fram mer och uttrycker att de också vill ha lön och saker och det är positivt. Det är en jämställdhetsfråga att vi vågar prata pengar och vågar säga att vi vill ha pengar, oavsett om vi är man eller kvinna.

Huruvida unga kvinnor ser pengar som en trygghet för att kunna skilja sig eller lämna

en destruktiv relation etc, är tudelat. En grupp vill inte prata om det alls, är mer så 'jag lever nu', en annan grupp är mer orolig och har en högre mognadsgrad i att tänka längre.

Jag tror att det hänger ihop med att deras mammor har gjort en annan resa än vad våra mammor gjorde. Mammor till lite äldre barn pratar pengar med sina döttrar, eftersom de har sett bland sina vänner och bekanta vad som kan hända.

Förutom att de får med sig mer hemifrån ser jag att unga kvinnor pratar mer om pengar med varandra än vad vår generation gjorde. Den 'duktiga flickan' har funnits i alla generationer men nutidens duktiga flicka har även plockat in ekonomi och så var det inte för 20-30 år sen. Hon hade ordning på sin lilla fickpeng men hon var inte ekonomiskt långsiktig på det sättet.

Ellie Elmondt,
Entreprenör, grundare av Girlfriend Moneywise

5 av 10

*sparar för att ha en buffert
för oförutsedda händelser.*

”Jag sparar inte för något specifikt, men det är alltid bra att ha en buffert.”

Ebba, 26 år

**Hälften
av alla**

unga kvinnor
sparar till sitt
framtida boende

TRYGGHET TRUMFAR STATUS

Många unga kvinnor börjar spara tidigt. Inte främst för status eller lyx, utan för trygghet, frihet och känslan av att klara sig själv. Sparandet handlar ofta om att skapa trygghet i en tid där mycket känns osäkert.

Vad sparar du pengar till?

Ett framtida boende	54%
Oförutsedda händelser (buffert)	51%
En resa	42%
Pension	19%
En upplevelse	18%
Mina barn (nuvarande eller framtida)	14%
Ett fordon (t ex bil eller cykel)	14%
Ett specifikt köp	13%
Ett särskilt tillfälle (t ex bröllop eller fest)	8%
Teknik (t ex dator eller mobil)	8%
Osäker, vet ej	5%
Annat	4%
Jag sparar inte	4%
Till välgörenhet	2%

*Framtiden
Renovering
Körkort
Oväntad arbetslöshet*

7 av 10

upplever att de har stor makt att påverka sin egen framtid.

3 av 10

investerar i fonder, aktier eller krypto.

”Kan jag spara så sparar jag. Sitter i sen jag var liten. Att kunna klara sig själv. Inte vara beroende.”

Frida, 23 år



6 av 10

instämmer i att det finns produkter och tjänster som de unnar sig trots ekonomiskt tuffa tider.

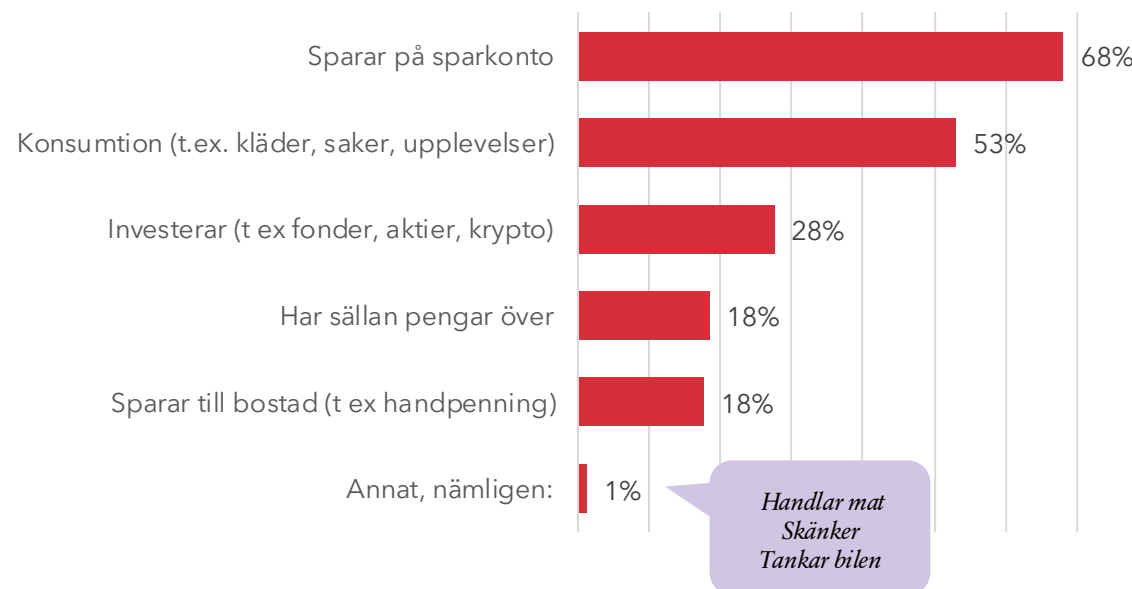
7 av 10

Sparar helst på sparkonto om de har pengar över.

FULL KOLL PÅ KONTOT

Sparande är för många inte ett projekt, utan en vana. Att ha pengar undanlagda skapar trygghet i vardagen.

Hur använder du helst dina pengar, om du har pengar över?



SPARANDE OCH KONSUMTION GÅR OFTA SIDA VID SIDA

När unga kvinnor själva får välja hamnar mat, resor och upplevelser högst. Att spara inför framtiden och samtidigt lägga pengar på relationer, upplevelser och sådant som gör livet rikare här och nu ses inte som en motsättning.

Ur ett konsumtionsperspektiv: Vad lägger unga kvinnor helst pengarna på när de själva får välja?

Mat och dryck	73%
Resor och upplevelser	66%
Mode och shopping	47%
Hem och inredning	35%
Skönhet och hudvård	35%

7 av 10

lägger helst
pengar på mat
och dryck.

”Jag har fastnat för aktier. Tycker det är skitkul. Sen kan vardagspengarna ta slut för att jag lagt för mycket på svindyr hudvård. Haha. Allt händer samtidigt.”

Leah, 29 år

Fördom 4

**"Egotrippade individualister
som skiter i samhället"**

POLITIK SPELAR FORTFARANDE ROLL

Bilden av unga som politiskt obrydda stämmer dåligt. Engagemanget är ofta mer pragmatiskt än ideologiskt och kretsar kring frågor som påverkar vardagen direkt.

Unga män prioriterar: plånbok, trygghet och gränser.

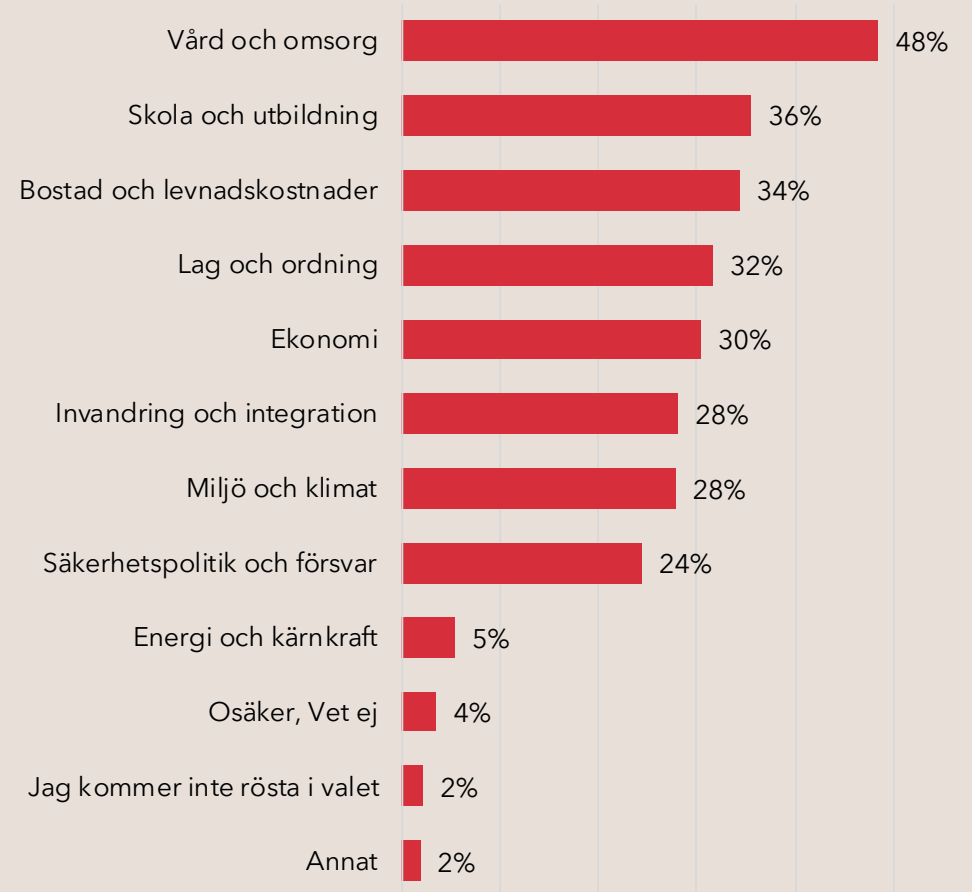
Topp 3 för män 16-29 år

Ekonomi 45%

Lag och ordning 35%

Invandring och integration 32%

Vilka tycker du är de viktigaste valfrågorna inför valet 2026?



POLITIK HANDLAR OM MER ÄN PARTIPOLITIK

Politik handlar inte bara om partier och val. Många unga kvinnor engagerar sig i frågor som rör demokrati, jämställdhet och samhällsförändring.

”Känns som att vi kan skrika hur högt som helst, men ingen lyssnar ju.”

Emma, 18 år



3 av 10

är oroadе för demokratinс utveckling.

6 av 10

oroar sig för abortfrågans globala utveckling.

5 av 10

unga tror att Gen Z kan bidra till en positiv samhällsförändring.

6 av 10

anser att deras röst i valet spelar roll.

4 av 10

håller sig uppdaterade om politik och samhällsfrågor.



Foto: Kate Gabor

Det är ett misstag att förväxla avstånd till partipolitiken med brist på samhällsengagemang. Den unga generationen vill inte bara bli representerad utan den vill bli tagen på allvar.

Att så många unga kvinnor oroar sig för våld och abortfrågan visar att jämställdhet inte är en avklarad fråga, den är högst levande.

Annie Lööf, tidigare partiledare

JÄMSTÄLLDHET TAS INTE FÖR GIVEN

Jämställdhet handlar inte bara om åsikter, utan om vardagen. Frågor som trygghet, ansvar och lika möjligheter fortsätter att engagera många unga kvinnor.

Vilken jämställdhetsfråga tycker du är viktigast just nu?

Våld, trygghet och utsatthet 65%

Jämställda villkor i arbetsliv och utbildning 46%

Ekonomisk jämställdhet 43%

Jämlika villkor oavsett bakgrund och livsvillkor 35%

Sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter 30%

Makt, representation och inflytande 21%

Könsnormer och attityder 16%

Osäker, vet ej 4%

Annat 1%

7 av 10

tycker våld,
trygghet och
utsatthet är den
viktigaste
jämställdhets-
frågan.

En prioriterad kamp

3 av 10

tycker att jämställdhet är en av
de viktigaste samhällsfrågorna.

Nya relationsnormer

7 av 10

unga kvinnor förväntar sig att
en partner tar ansvar för
hushållsarbete (ex städning,
matlagning) i hemmet och
i vardagen.

7 av 10upplever att de
kan påverka
sin egen
framtid.

*”Politik för mig är vardagen.
Käka kött sällan, åka tåg, rösta
för jämställdhet. Sånt. Sen alla
krig och knäppa maktgubbar som
krigar. Eller rasismen i Sverige.
Där känns det svårare att
påverka. Lättare med ekologisk
gurka, haha.”*

Zarah, 22 år

PÅVERKAN BÖRJAR I DET NÄRA

Många unga kvinnor upplever störst möjlighet att påverka relationer, hälsa, studier och den egna framtiden.

I vilken utsträckning upplever du att du kan påverka följande?

Mina relationer	79%
Min karriär eller mina studier	71%
Min framtid	67%
Min hälsa och mitt välmående	65%
Min ekonomi	48%
Var jag bor	49%
Klimatet och miljön	14%
Sveriges politik och utveckling	11%

VILKA FRÅGOR SAKNAS I POLITIKEN?

Trots ett stort samhällsengagemang finns också en frustration. Många unga kvinnor upplever att frågor som påverkar deras framtid inte får tillräckligt mycket uppmärksamhet.

Fråga: Är det någon fråga du saknar i politiken, som är viktig för dig?

*"Jag tycker att
födelsetalen är så låga
är väldigt oroande."*

Maria, 23 år

*"Mer fokus på
miljö och klimat."*

Hanna, 20 år

*"Man talar väldigt lite
om arbetslösheten,
speciellt bland unga. Den
unga generationen är ju
en del av landets framtid.
Om de inte kan arbeta
blir det bara en arbetslös
generation."*

Daniella, 22 år

*"Psyisk ohälsa som
ökar. Orsaker bakom
och hur man kan gå
tillväga för att
förebygga detta."*

Charlotte, 25 år

"Gängvåldet."

Petra, 27 år

*"Möjliggörande av
att komma in
i arbetslivet efter
studier."*

Miriam, 24 år

*"Vad händer med
ekonomin i samhället
egentligen? Hyran, ränta,
hushållsartiklar och mat
blir dyrare och man får
lägre löner. Varför är det
så svårt för utbildade folk
som spenderar flera år på
universitet att få jobb?"*

Carolina, 27 år

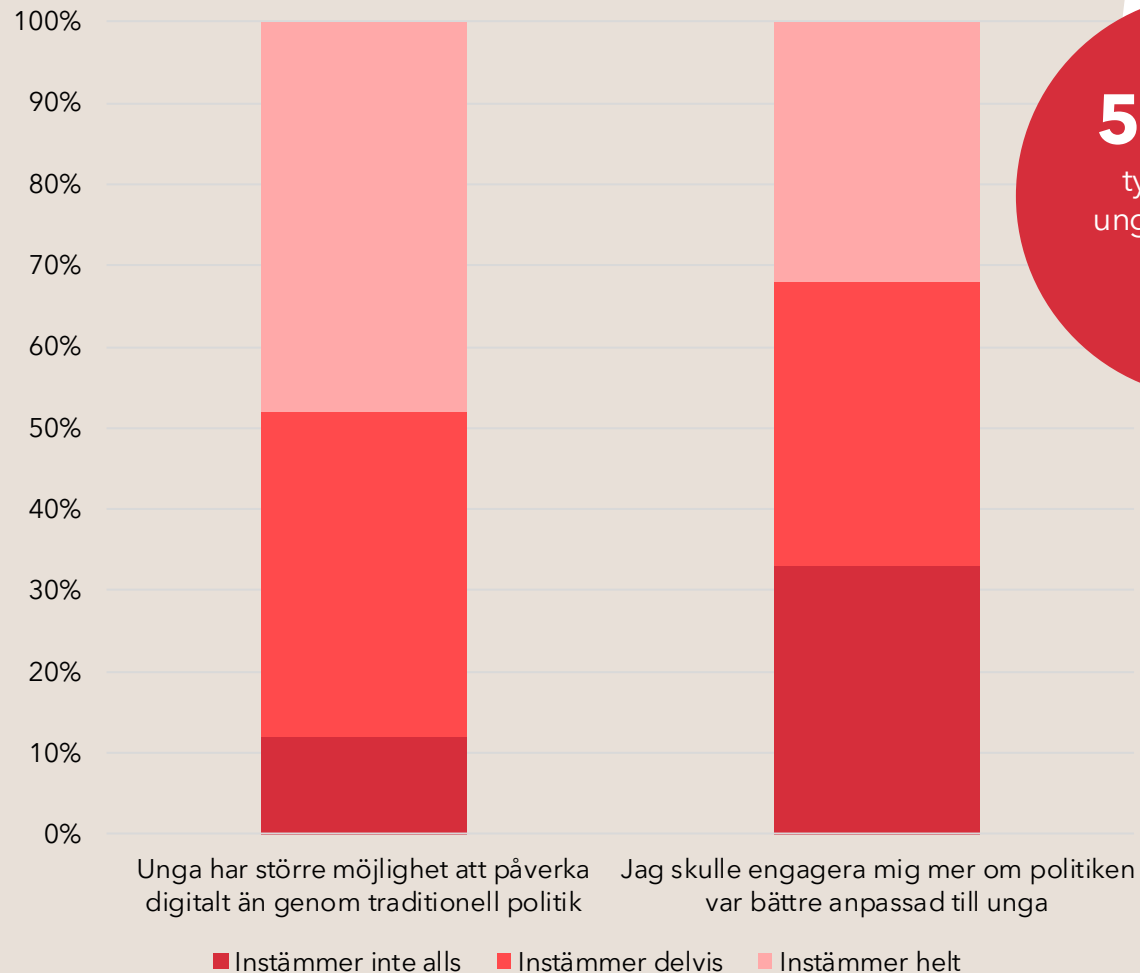
*"Våld mot kvinnor
och jämställdhet."*

Ida, 29 år

3 av 10

*skulle engagera sig mer om
politiken var bättre
anpassad till unga.*

I vilken utsträckning instämmer du i följande påstående?



5 av 10

tycker inte att unga tas på allvar i samhällsdebatten.

”Medlemssiffrorna i de flesta politiska partier minskar och det är ett problem. Men jag upplever ändå att många unga är intresserade av politik. Det gäller bara att få dem att förstå att det mesta i samhället faktiskt har med politik att göra.”

Medina Tulic, 22 år, student och andra vice ordförande i Lekebergs kommunfullmäktige

AMBITIONEN FINNS MEN ARENA SAKNAS

Det är inte engagemanget som saknas. Men många har svårt att känna igen sig i de arenor där politiken förs.

”Pratar källkritik i skolan jämt. Äldre tror att vi gör allt på Snap och TikTok men vissa grejer vill man inte läsa där. Vill ha en ’ren’ källa att kunna lita på plus slippa vissa oh my days crazy kommentarsfält.”

Maram, 17 år

TIKTOK TILL TROTS

Sociala medier är en del av vardagen. Men unga kvinnor tar oftare del av nyheter och politik från mer traditionella nyhetskällor.

6 av 10

tar främst del av nyheter och politik via nyhetssajter eller tidningar.

Hur tar du helst del av nyheter och politik?



Fördom 5

"Beauty-slavar som lever
för nästa trend på TikTok"



Kriget mot kvinnokroppen är på intet sätt nytt, vi som var unga på 80- och 90-talen fick vår dos av "perfekta kroppar" genom Veckorevyn, Levi's-reklamen på MTV och i tv-serier som *Modedockorna*. Men när tidningen var utläst eller reklamen slut, var bilderna passerade. Att unga tjejer i dag matas med smalideal och vikthets dygnet runt i sina mobiler (34 sekunder tog det för utseendefixerat innehåll att ta över TikTok-flödet hos en 13-årig flicka, visade Feminas granskning Smalgoritmen), är ett larm att ta på allvar.

Samtidigt märker jag hos mina egna döttrar och andra unga i omgivningen att de har en helt annan medvetenhet om vikten av en stark kropp än vad jag och mina vänner hade som unga.

Malin Roos
chefredaktör Femina

”Kvinnor har alltid förväntats bry sig om sitt utseende. Det finns en marknad, och mycket pengar att tjäna på att göra kvinnor osäkra. Vi ser idealen hela tiden, så fort vi tar upp vår telefon.”

Emma Severinsson, historiker och lektor

STARKA MOTREAKTIONER MOT KROPPSFIXERINGEN

Kroppsideal påverkar fortfarande starkt. Samtidigt finns en tydlig trötthet på kroppsfixering och en vilja att utmana normerna.

9 av 10

är trötta på
kroppsfixeringen
i samhället.

7 av 10

vill se fler naturliga
kroppar i sitt flöde.

5 av 10

jobbar aktivt med
att acceptera sin
kropp såsom
den är.

4 av 10

anser att normer
kring kroppen inte
styr hur de lever
sina liv.

”Jag vet ju att idealen är knäppa, men jag påverkas ändå. Ska ju vara effortless och naturlig men ändå maxxad och skitsnygg. Omöjlig kombo.”

Nadia, 22 år

I EN DIGITAL ERA ÄR DET SVÅRT ATT INTE PÅVERKAS

Flödet av tillrättalagda kroppar och ideal är ständigt närvarande. Många vet att idealen är orimliga, men påverkas ändå.

5 av 10

är ofta kritiska mot hur deras kropp ser ut.

3 av 10

trivs i sin kropp.

4 av 10

anger att de ofta eller hela tiden påverkas negativt av de skönhetsrelaterade idealen i samhället.

ÅSIKTER BLIR TILL HANDLING

Många unga kvinnor försöker aktivt skapa ett mer hållbart förhållningssätt till kropp och utseende. Målet är oftare att må bra än att bli perfekt.

KROPPSIDEALET: ATT MÅ BRA

Hur vill du helst känna inför din kropp framöver?

Känna mig trygg och bekväm	68%
Känna mig stark och kapabel	66%
Att kroppen funkar, behöver inte vara perfekt	44%

"Detoxar sociala medier helt vissa veckor. Sen trillar jag tillbaka. Men har tagit bort alla konton som triggat mig. Både pro ana-content men även annat som bara får mig att må piss."

Maria, 25 år

3 av 10

försöker aktivt minska sin skärmtid.

4 av 10

stöttar varumärken som utmanar den rådande skönhetsnormen.



Generation eller samtid?

Ett korn av sanning. Men sällan hela bilden.
Nya livsvillkor. Nya prioriteringar.
Nya krav. Nya sätt att navigera.

Många av de beteenden som sticker ut är
svar på den verklighet unga kvinnor möter.
Kanske är den största missuppfattningen att
allt måste vara antingen eller.

Karriär eller relationer.
Sparande eller upplevelser.
Styrka eller sårbarhet.
Framtidstro eller oro.

Mycket tyder på att unga kvinnor försöker få
båda att rymmas samtidigt.

Att sätta gränser utan att sluta bry sig.
Att ta ansvar utan att bära allt.
Att planera för framtiden utan att glömma
livet här och nu.

Och kanske finns det något för oss som är av
en äldre generation att lära av det.

Appendix

REFERENSER

Femina nummer 2, 2026

Femina nummer 7, 2026

She Report, Relationer, närhet och ensamhet, 2023

She Report, Den ekonomiska hälsan, 2023

She Report, Kvinnor, karriär och balans, 2020

She Report, Maten, makten och måltiderna, 2024

The Nordic Women Report, Aller Media, 2025 - Resultat kvinnor, Sverige 18-29 år

KÄLLA CITAT, FOKUSGRUPPER

s. 4, Tove Ågren, 29 år, Femina nummer 7, 2026

s. 5, Elise, 29 år, SheReport, Kvinnor, karriär och balans, 2020

s. 10, Alexia Danielsson, 16 år, Femina nummer 7, 2026

s. 11, Marta, 25 år, SheReport, Kvinnor, karriär och balans, 2020

s. 12, Olivia, 21 år, SheReport, Den ekonomiska hälsan, 2023

s. 13, Elsa, 27 år, SheReport, Relationer, närhet och ensamhet, 2023

s. 14, Gabriella, 25 år, SheReport, Kvinnor, karriär och balans, 2020

s. 17, Vera, 26 år, SheReport, Relationer, närhet och ensamhet, 2023

s. 19, Amina, 25 år, SheReport, Relationer, närhet och ensamhet, 2023

s. 27, Leah, 29 år, SheReport, Den ekonomiska hälsan, 2023

s. 30, Emma, 18 år, The Nordic Women Report, Aller Media, 2025

s. 33, Zarah, 22 år, SheReport, Maten, makten och måltiderna, 2024

s. 36, Medina Tulic, 22 år, Femina nummer 7, 2026

s. 37, Maram, 17 år, The Nordic Women Report, Aller Media, 2025

s. 40, Emma Severinsson, Femina nummer 2, 2026

s. 42, Nadia, 22 år, The Nordic Women Report, Aller Media, 2025

s. 43, Maria, 25 år, The Nordic Women Report, Aller Media, 2025