



Aller media

she

REPORT

KVINNOR, KARRIÄR & BALANS

HUR FÅR VI ALLT ATT GÅ IHOP?

Jobbet, karriären, familjen, träningen, maten,
aktiviteterna, födelsedagarna, semestrarna,
källsorteringen, svärföräldrarna, kärlekslivet och allt
annat som känns angeläget att hantera i vår vardag?

I She Report våren 2020 var vi på Aller Media nyfikna på att ta reda på vad vår favoritmålgrupp, Sveriges kvinnor, gav för svar på dessa frågor. Hur mår vi? Hur ser synen på framgång och karriär ut? Vilka är möjligheterna och kraven? Hur upplevs balansen mellan arbetsliv och privatliv, vad inspirerar oss och hur kopplar vi av?

Vi har även velat ta reda på om det ser olika ut beroende på exempelvis ålder, kön, utbildningsnivå och möjlighet att kunna påverka sina arbetsuppgifter. På exakt vilket sätt och inom vilka områden kan du läsa på kommande sidor. Vi har delat in rapporten i sex huvudinsikter under vilka Sveriges kvinnor delat med sig av sina attityder och beteenden. Under våren 2020 har allas våra liv vänts upp och ned av coronapandemin. Med anledning av det har vi valt att ställa om ett antal frågor under den pågående pandemin, för att på så vis kunna jämföra hur det som händer nu påverkar oss. Att det påverkar visade sig snabbt vara ett faktum.

Med hopp om inspirerande läsning.

Jennie Knutsson

Kommunikationschef Aller media

”Alla som säger att det går ihop ljuger”

Sex insikter om kvinnor, karriär och balans
– före och under coronapandemin

Breathe

- 4 Insikt 1 – Gammal är äldst
- 9 Insikt 2 – På jakt efter påverkan
- 15 Insikt 3 – Det tredje skiftet
- 20 Insikt 4 – Balansera balansen
- 26 Insikt 5 – The Millennial burnout
- 30 Insikt 6 – Framgång i framtiden
- 39 Sammanfattning
- 40 Slutord



Insikt 1
GAMMAL
ÄR ÄLDST

BLI MER POSITIV?

Endast 1 av 10 kvinnor 50-65 år har den senaste veckan funderat på att "bli mer positiv". Varför önska någonting man redan upplever sig vara? Motsvarande siffra bland 18-29-åriga kvinnor är 3 av 10.

Uttrycket "gammal är äldst" syftar till den kunskap och erfarenhet som kommer med ökad ålder.

Att någonting kommer med ökad ålder är tydligt. Äldre kvinnor upplever, i väsentligt högre grad än yngre, både jobbet och livet i stort som mer harmoniskt, givande och inspirerande. Det verkar helt enkelt som att äldre kvinnor hittat en harmoni som ännu inte infunnit sig bland yngre. Trenden håller i sig även under den pågående coronapandemin. De äldre kvinnorna oroar sig mycket mindre än vad de yngre gör.

Å ena sidan är skillnaderna mellan generationerna stora. Å andra sidan står vi varandra närmare än någonsin. Särskilt populärkulturellt. Det är exempelvis inte ovanligt att föräldrar och barn delar på kläder, Spotifylistor, Netflixserier, matpreferenser och en önskan om att få umgås mycket med varandra. Gärna en fredagskväll. Fråga en 70-talist om drömmen som ung var att sitta hemma med mamma och pappa och du ska snart bli varse dess motsats. Trenden styrks också via svenska Ungdomsbarometern som tydligt visar att våra 15-24-åringar mer än någonsin vill spendera tid hemma med sin familj.

Förhoppningsvis kan äldre kvinnor lugna och inspirera yngre kvinnor. För lika glädjande som det är att majoriteten av de äldre kvinnorna beskriver sin känsla för den senaste veckan som glad, engagerad och harmonisk. Lika oroväckande är det att yngre kvinnor beskriver sin som trött, stressad och ångestfylld. Samma tendens syns bland männen i samma ålder.



Tao Porchon Lynch. AP Photo/Aijaz Rahi)

”

*I don't believe in age,
I believe in energy.
Don't let age dictate what
you can and can not do.*

Tao Porchon Lynch, 101 år
Praktiserade yoga runt
om i världen över 70 år.

6 av 10 känslor på
topplistan bland kvinnor
50-65 år är positiva.

8 av 10 känslor bland
kvinnor 18-29 år
är negativa.

JU ÄLDRE DESTO MER NÖJD...

På frågan 'Vad önskar du att du hade mer tid för en typisk vecka?' svarar en femtedel av kvinnorna 50-65 år 'ingenting, jag känner mig nöjd som det är'. Under den pågående pandemin ökar siffran ytterligare och hela 31% av 50-65-åringarna delar upplevelsen.

Motsvarande siffra bland kvinnor 30-39-åriga är ynka 1%. Men även för 30-39-åringarna ökar siffran under pandemin och ligger då på hela 18%.

VÅR BÄSTA TID ÄR NU

enligt kvinnor mellan 50-65 år

Vilka känslor har präglat dig den senaste veckan?

Jag har framför allt känt mig...

KVINNOR 18-29 ÅR

Trött, 50%
Glad, 45%
Stressad, 37%
Omotiverad, 25%
Deppig, 23%
Ångestfylld, 22%
Ofokuserad, 20%
Ledsen, 17%
PMS-ig, 16%
Kärleksfull, 15%

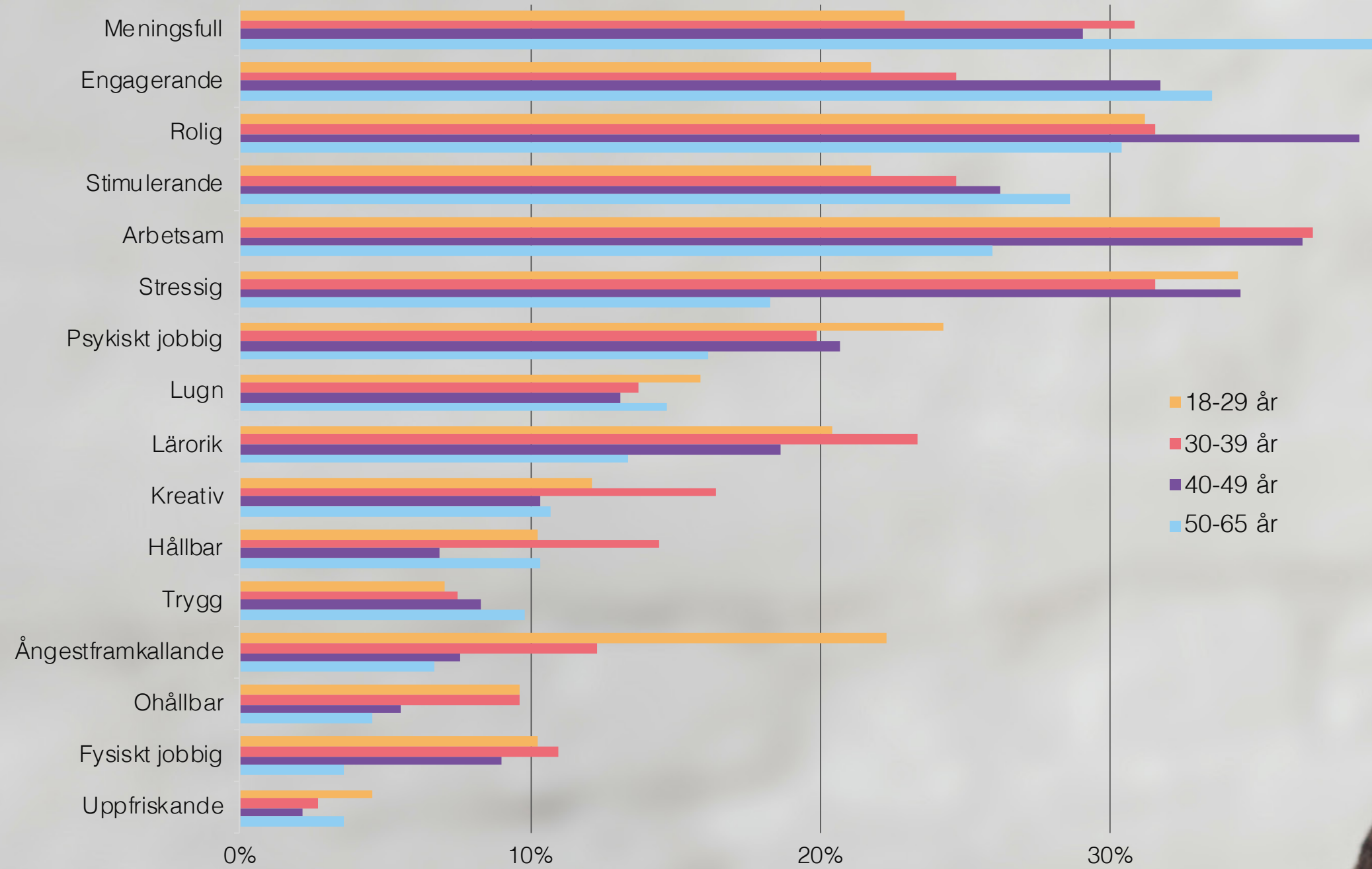
KVINNOR 50-65 ÅR

Glad, 41%
Trött, 38%
Engagerad, 36%
Harmonisk, 26%
Stressad, 24%
Motiverad, 20%
Trygg, 14%
Ledsen, 13%
Stimulerad, 13%
Deppig, 12%

Äldre kvinnor upplever jobbveckan som meningsfull och engagerande

Vilka ord skulle du använda för att beskriva din senaste jobbvecka?

Svar från februari 2020



”

Känns faktiskt som att jag aldrig haft mer att ge på jobbet än nu. Jag har erfarenheten, drivet och tiden som krävs

- 57-årig kvinna

Trenden av nöjdhet hos de äldre kvinnorna håller i sig under coronapandemin, men en avmattning i jämförelse med tidigare svar givna i februari 2020 är absolut synbar i de 50-65-åriga kvinnornas beskrivning av sin senaste jobbvecka.

Februari 2020

Meningsfull 37 %
Engagerande 35 %
Stimulerande 31 %
Arbetsam 31 %
Rolig 30 %
Stressig 20 %
Lugn 18 %

Maj 2020

Meningsfull, 34%
Engagerande, 24%
Stressig, 23%
Arbetsam, 23%
Stimulerande, 22%
Rolig, 20%
Psykiskt jobbig, 20%

Under den pågående coronapandemin har bara 13% av kvinnorna i åldern 50-65 funderat på att 'stressa mindre'. Motsvarande siffra för 18-29-åriga kvinnor är 34%



Jag tror att många 50+ kvinnor kan känna att de hamnat permanent på avbytarbänken. Det är ung och lovande man ska vara. Ungdom är idealet, ungdom är det attraktiva.

När jag var ung, sa de vuxna kvinnor jag hade i min närhet, att livet börjar vid 40. Det lät så överkligt som något kunde göra för mina unga öron. Nu har jag passerat 50 strecket. Jag blir stärkt och glad av att läsa insikterna i She Report. Speciellt om min egen grupp, Gammal är äldst, som belyser styrkan och lugnet som ålder och erfarenhet ger.

Sen är ju livet aldrig så enkelt – att bara för att du passerat en viss ålder försvinner oro, osäkerhet eller orimliga krav på livet. Jag tror bara att man har lättare att sortera känslorna och kraven. Ju äldre du blir desto fler åldrar lever i dig. Du har din 18-åring som vill göra revolt, din 25-åring med otroliga prestationskrav i dig. Du känner dem väl och vet när du ska släppa fram deras unika kraft. Det är nog där hemligheten i gammal är äldst bor.

Åsa Liliegren
Chefredaktör Femina



Insikt 2
PÅ JAKT EFTER
PÅVERKAN

75% av alla kvinnor som upplever sig kunna påverka sina arbetsdagar i hög utsträckning har haft en ganska eller mycket bra spontan känsla inför jobbet den senaste veckan.

”

Blir provocerad av mina väninnor som klagar på hur trötta dom är på sin man, sina barn ja typ allt för dom jobbar hemifrån nu under corona. Mina kollegor och jag har inget val. Vi kan liksom inte välja. Vi måste gå till jobbet och helt enkelt göra jobbet.

Kvinna i vården 46 år



Institutet för stressmedicin (ISM) har listat "inflytande i arbetet" som ett av de grundkriterier som behövs för att skapa goda psykosociala arbetsförhållanden på en arbetsplats. Upplever sig medarbetare ha möjlighet till inflytande tenderar stress och ohälsa att minska överlag.

Hälften av kvinnorna i åldern 18-65 upplever sig kunna påverka sina arbetsdagar. Motsvarande siffra bland män är 62%.

Det finns inga nämnvärda åldersskillnader mellan kvinnor. Däremot upplever kvinnor med hög utbildningsnivå i högre utsträckning sig kunna påverka sina arbetsdagar, än kvinnor med låg utbildningsnivå.

De kvinnor som upplever sig kunna påverka sina arbetsdagar i hög utsträckning har överlag värderingar och attityder som vittnar om en bättre balans i livet och en mer positiv syn på sig själv, jobbet och privatlivet än vad dem med liten möjlighet till påverkan på jobbet har. Det finnas ett tydligt samband mellan att uppleva sig kunna påverka sina arbetsdagar och må bra i livet i allmänhet.

Skillnaden förstärks ytterligare under den pågående coronapandemin. Kvinnorna som upplever sig kunna påverka sina arbetsdagar mår överlag mycket bättre såväl privat som på jobbet.

Vilka ord skulle du använda för att beskriva din senaste jobbvecka?

Kvinnor 18-65 år som upplever sig kunna påverka sina arbetsdagar...

...i låg utsträckning

Stressig, 35%
Arbetsam, 29%
Rolig, 25%
Psykiskt jobbig, 23%
Meningsfull, 23%
Engagerande, 18%
Stimulerande, 16%
Ångestframkallande, 14%
Ohållbar, 14%
Lärorik, 12%

... i hög utsträckning

Meningsfull, 37%
Engagerande, 33%
Rolig, 32%
Arbetsam, 31%
Stimulerande, 29%
Stressig, 23%
Lärorik, 21%
Psykiskt jobbig, 16%
Lugn, 15%
Kreativ, 15%

Kvinnor som kan påverka sina arbetsdagar upplever både jobbet och livet i allmänhet som mer positivt

Kvinnor som i hög grad kan styra över sina arbetsdagar upplever den senaste veckan generellt som mer positivt. Den beskrivs som meningsfull, engagerande, arbetsam, rolig och stimulerande.

Kvinnor som i låg- eller obefintlig grad upplever sig kunna styra över sina arbetsdagar upplever den som mer stressande, arbetsam och psykiskt jobbig. Nästan en fjärdedel av gruppen beskriver sig också som ledsna. Skillnaden mellan de kvinnor som kan påverka sina arbetsdagar eller inte förstärks under den pågående coronapandemin.

1 av 4 kvinnor som kan påverka sina arbetsdagar beskriver sin senaste jobbvecka som lugn. Motsvarande siffra för kvinnorna som inte kan påverka sina arbetsdagar är bara 10%.

Hur påverkar den pågående coronapandemin Sveriges yrkeskvinnor?

Jobbveckan har blivit mer stressande och arbetsam men också roligare och mer engagerande

Med anledning av coronapandemin har ytterligare en dimension av att kunna påverka sina arbetsdagar dykt upp: Många av oss tvingas jobba hemifrån och mycket av den vanliga jobbstrukturen omkullkastas. Drygt en fjärdedel av kvinnorna 18-65 år jobbar hemifrån under pandemin.

När Sveriges kvinnor ombeds beskriva sin senaste jobbvecka under den rådande pandemin präglas svaren av att det är arbetsamt och stressigt men det är också roligare, mer engagerande, stimulerande och lärorikt. Omkullkastade strukturer till trots och krisläge i alla högsta grad verkar det onekligen finnas element i det påtvingade hemmajobbet som främjar kvinnornas allmänna känsla inför jobbet i en positiv riktning. Trenden syns även bland männen..

Vilka ord skulle du använda för att beskriva din senaste jobbvecka under den pågående coronapandemin?

Kvinnor 18-65

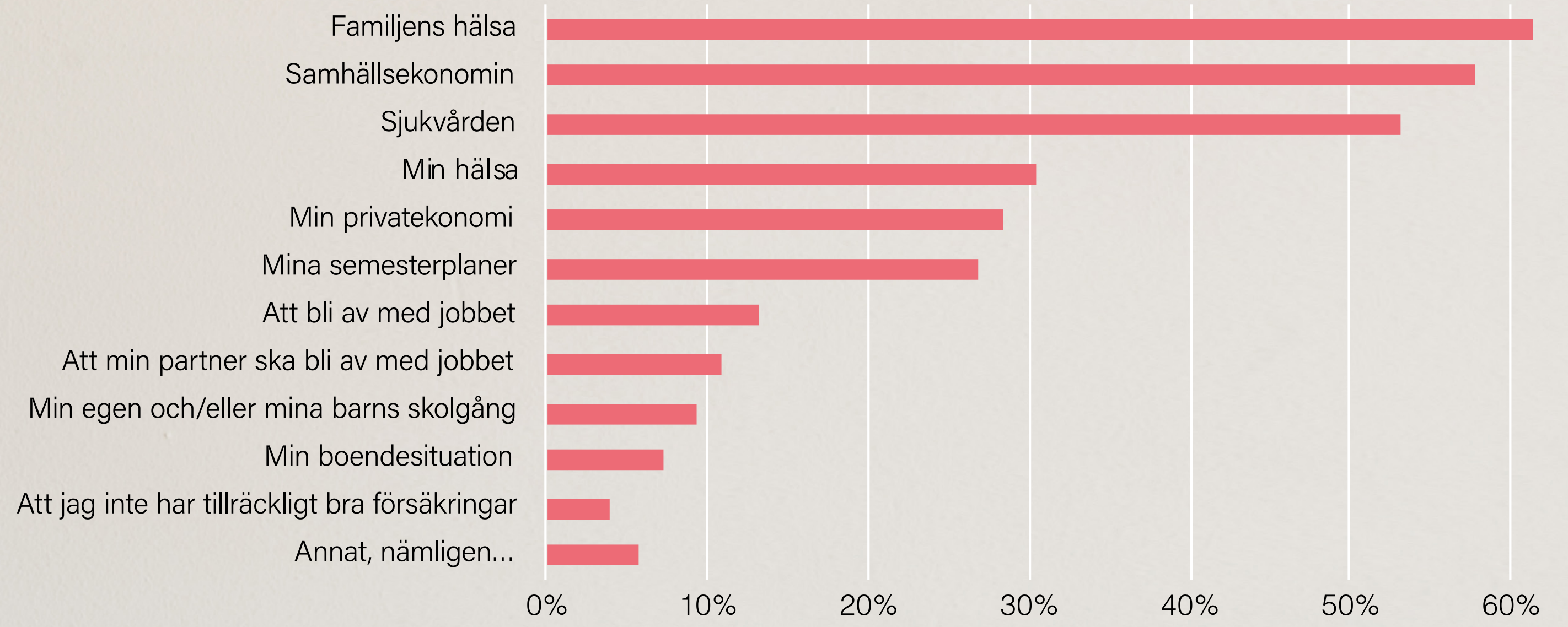
Rolig, 33%
Arbetsam, 33%
Meningsfull, 31%
Stressig, 29%
Engagerande, 28%
Stimulerande, 26%
Psykiskt jobbig, 20%
Lärorik, 18%
Lugn, 15%
Kreativ, 12%

75% av alla kvinnor som upplever sig kunna påverka sina arbetsdagar i hög utsträckning har haft en ganska eller mycket bra spontan känsla inför jobbet den senaste veckan.





Känner du under den pågående coronapandemin en ökad oro för någon eller något av följande?



20% av svenska kvinnor har fått göra förändringar i sin privatekonomi under coronapandemin. För kvinnor 18-65 år i storstäderna slår det allra hårdast, där är motsvarande siffra 33%

Yngre kvinnor i åldern 18-29 år är den grupp som i högst utsträckning upplever sig ha fått en annan syn på sin privatekonomi under coronapandemin. 25% har blivit mer sparsamma och tänker mer på sina utgifter i vardagen.

Konsumtionen hos drygt 50% av kvinnor 18-65 år har påverkats av coronapandemin. Motsvarande siffra bland män är 41%.

Den konsumtion som påverkats mest enligt kvinnor 18-65 år är inköp av livsmedel, kläder och trädgårdsprodukter (fröer, växter och jord).

Tydligt är även att det ord som används flitigast för att beskriva sin konsumtion under pandemin är ordet 'minskat'.

60% av kvinnor 18-65 år oroar sig för sin familjs hälsa. Motsvarande siffra för män 18-65 år är knappt 50%.

Drygt 50% av kvinnor 18-65 år oroar sig för sjukvården. Motsvarande siffra för män 18-65 år är 44%.

Högtbildade kvinnor känner mer oro för samhällsekonomin under pandemin än vad lågutbildade kvinnor gör.

Varför är det så avgörande för oss människor att känna att vi kan påverka våra arbetsdagar?

Att uppleva ett visst mått av kontroll i tillvaron är grundläggande för att vi ska känna oss trygga och att vi kan hantera vår vardag. I en känd motivationsteori utgår författarna (Deci och Ryan) från att tre grundläggande behov hos oss behöver bli tillfredsställda för att inre motivation ska kunna uppstå. Behoven är att uppleva gemenskap, att känna sig kompetent och att vi får påverka och har autonomi, dvs att ha ett eget mandat i frågor som rör en själv. Så att påverka våra arbetsdagar är viktigt dels för att vi inte ska uppleva kontrollförlust och stress, men också för att motivation och engagemang ska kunna uppstå.

Jobbveckan upplevs som mer stressande och arbetsam, men också roligare och mer engagerande för kvinnor 18-65 under den pågående coronapandemin. Hur hänger det ihop tror du?

Möjligen har arbetet blivit mer otydligt och flexibelt för många när en jobbar hemifrån, vilket kan upplevas stressande. Samtidigt får många möjlighet att påverka en större del av arbetet själva, vilket kan upplevas både engagerande och motiverande.

Katarina Blom

Psykolog, föreläsare och författare



Insikt 3

DET TREDJE SKIFTET



GENUS TRUMFAR GENERATION

Att kvinnor tar det huvudsakliga ansvaret hemma är tydligast bland äldre: 9 av 10 kvinnor i åldern 50-65 år tar exempelvis huvudansvar för att "röja och städa" och "handla och laga mat". Är du kvinna så tar du huvudsakligt ansvar hemma oavsett ålder.

”

While women have spent the past few decades being encouraged to reach for the masculine ideal of success, being told they can become anything their hearts desire in the professional realm, they have not been relieved of any of the emotional labor that waits for them when they return home.

Gemma Hartleys

Fed Up: Emotional Labor,
Women, and the Way Forward.

Citatet kommer från journalisten Gemma Hartleys omtalade bok "Fed Up: Emotional Labor, Women, and the Way Forward". Begreppen Emotional Labor och "Det tredje skiftet" är närbesläktade och har i forskarvärlden funnits med ett bra tag.

Den amerikanska sociologen Arlie Hochschild använde begreppet "tredje skiftet" redan på 80-talet för att beskriva det emotionella arbetet som görs i hemmet av kvinnor. Den norska sociologen Kristine W. Smeby har vidareutvecklat begreppet och den amerikanska författaren och journalisten Gemma Hartley har gjort en egen tolkning som hon beskriver som 'Emotional Labor'.

För att kunna prata om ett tredje skift krävs ett första och ett andra skift. Det första skiftet beskrivs som vårt 'yrkesarbete', det andra skiftet som vårt 'familjearbete' och det tredje skiftet som det 'administrativa arbetet'. Det vill säga ansvaret för familjens vardag så som koordinering av barn och föräldrars olika aktiviteter. Det tredje skiftet innebär

ett emotionellt, praktiskt, socialt och moraliskt huvudansvar för hela familjen. Det ansvaret innehavs oftast av kvinnan i familjen.

I denna rapport har vi ställt påståendefrågor som rör just emotionellt och praktiskt ansvar och koordinering av familjelivet. Frågorna handlar bland annat om vem som tar huvudansvar för födelsedagsfirande, matlagning, klädinköp, högtider och barns aktiviteter. Av de arton ansvarsområdena som det frågas efter är det tre som innehavs av män. Det vill säga resterande femton ansvarsområden är kvinnornas domän.

Det finns några områden där ansvarsfördelningen mellan män och kvinnor är relativt lika. Det är framför allt det som handlar om att hämta och lämna på förskola/skola och aktiviteter, fixa med praktiska saker hemma och anmäla exempelvis ledighet och sjukfrånvaro. Det som förenar områdena är att majoriteten av dem är mätbara och handlar om barn.

Forskning kring det tredje skiftet visar att när män kommer hem från jobbet sänks pulsen och en mental nedvarvning görs. När kvinnor kommer hem från jobbet höjs pulsen och en mental uppvarvning görs.

Boktips

Norska sociologen Kristine W. Smeby's
doktorsavhandling *Mellom hjem og barnehage:
Likestilling i det tredje skiftet*, NTNU, 2017

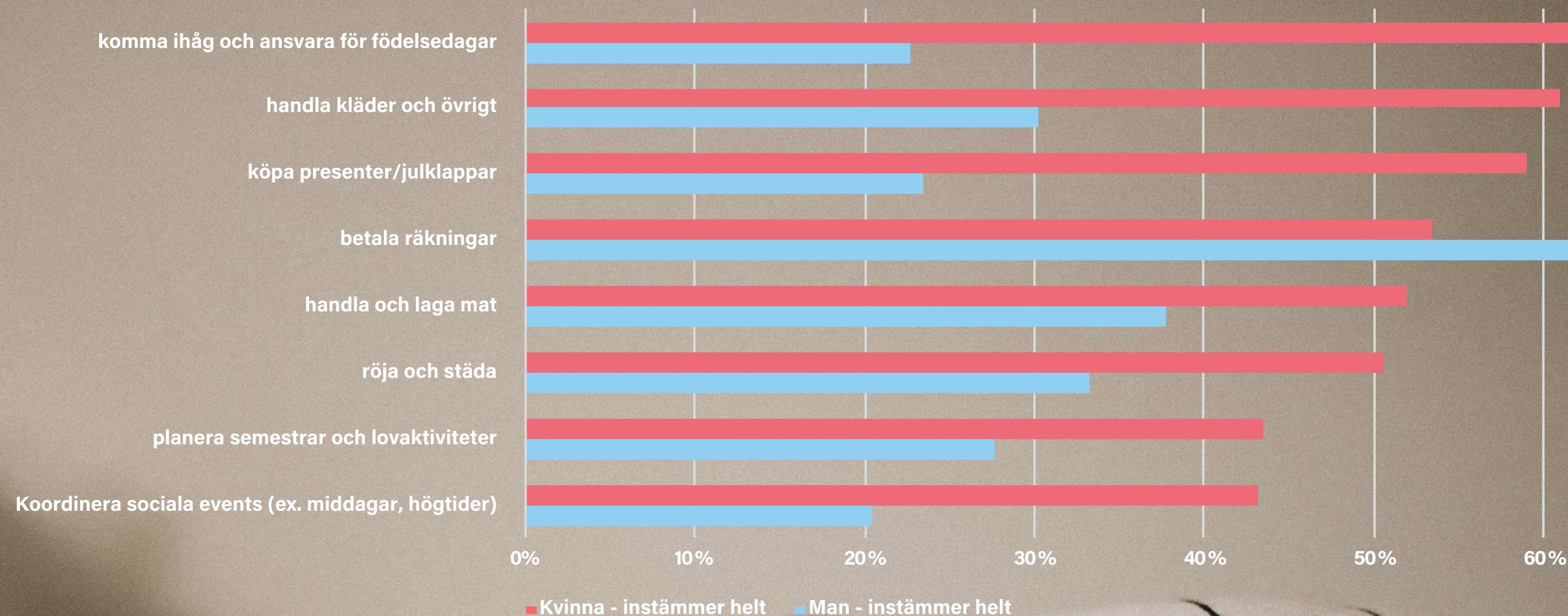
Journalisten Gemma Hartley *Fed Up:
Emotional Labor, Women, and the Way Forward*

”

Är så trött på att behöva be om hjälp. Sen hjälper han ju till. Så på det sättet är vi ju jämställda. Men det är alltid jag som först måste initiera det. Så less på den grejen, nu med två kids och allt

37-årig kvinna

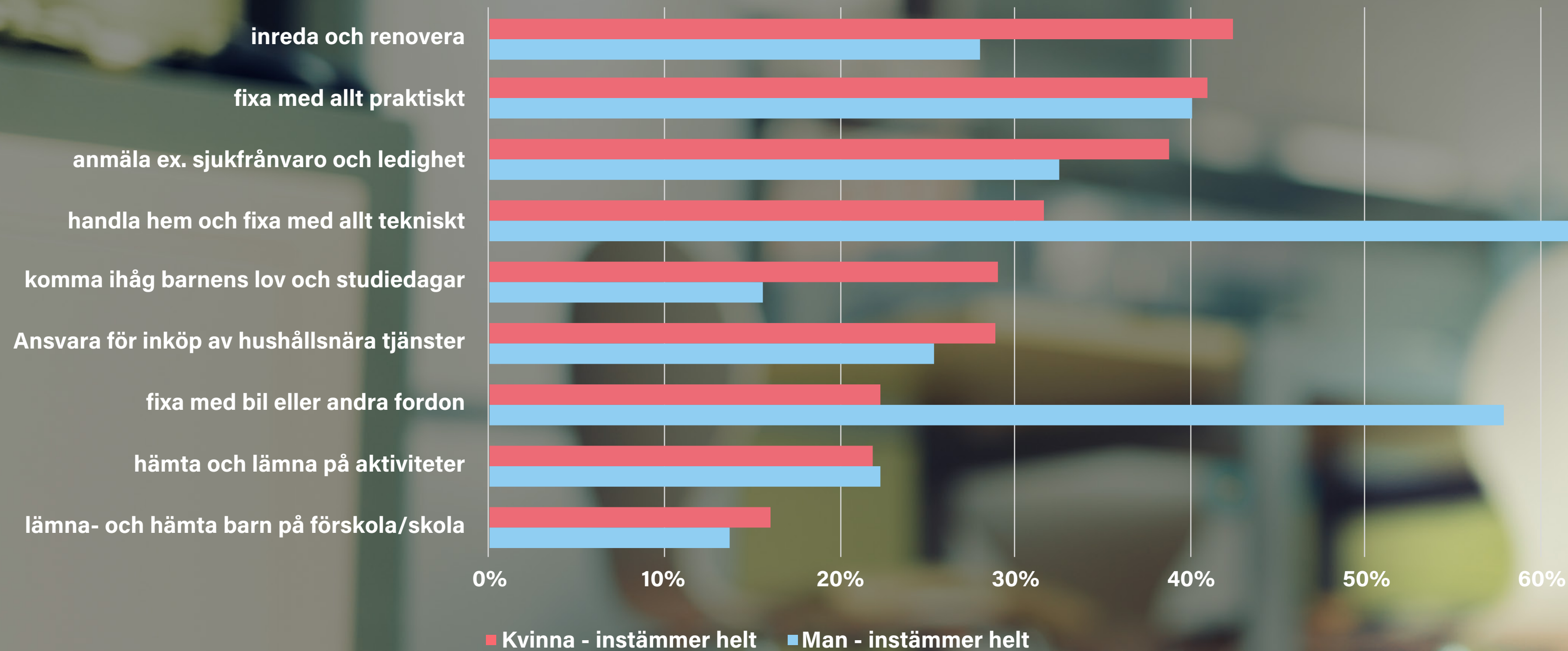
Hemma tar jag det huvudsakliga ansvaret för att...



8 av 10 kvinnor har den senaste veckan sagt eller gjort någonting för att peppa någon i sin omgivning (ex. kollega, vän, partner) som behövde det enligt dem.

Av de kvinnor som framför allt beskriver sin senaste jobbvecka med negativa ord är det 1 av 5 som uppger "tar ett stort ansvar hemma" som ett av skälen.

Hemma tar jag det huvudsakliga ansvaret för att...



Det finns några områden där ansvarsfördelningen mellan män och kvinnor är relativt lika. Det är framför allt det som handlar om att:

Hämta och lämna på förskola/skola och aktiviteter.

Fixa med praktiska grejer såsom tex inköp av hushållsnära tjänster.

Delvis också anmäla ledighet och sjukfrånvaro.

Det finns tre områden som män tar huvudsakligt ansvar för hemma:

Betala räkningar (63%)

Handla hem och fixa med allt tekniskt (63%)

Fixa med bil eller andra fordon (58%)

44% av alla kvinnor 18-65 år har känt sig "trötta" den senaste veckan. Motsvarande siffra bland män är 33%.

Antalet kvinnor som beskriver att balansen mellan arbete och privatliv 'alltid' är på en önskad nivå har ökat från 9% till 19% under coronapandemin.



Kvinnor och mäns ekonomiska utveckling och hälsotillstånd är ganska lika. Tills vi bildar familj vill säga – för där händer något! Det syns tydligt i statistiken över sjukskrivningarna, som drar i väg ordentligt bland mammorna – särskilt i familjer med fler än ett barn. Ett tydligt kvitto på att mammarollen i kombination med egna och samhällets förväntningar är bitvis alldeles för tung att bära.

För vi har en mission impossible-ekvation att lösa här: Vi förväntas ju prestera på arbetet som om våra barn inte fanns och samtidigt axla en mammaroll som om vi inte hade några jobbplikt alls.

Vi behöver riva den här ohållbara traven av heltidsengagemang och se barn som de fantastiska resurskrävande varelser de faktiskt är. Ett perspektivskifte som krävs i oss själva, hos vår omgivning och kanske partners – men också bland våra arbetsgivare.

Jennie Sandberg

Chefredaktör MåBra och Aller medias nya
mammatsatsning som lanseras hösten 2020



Insikt 4
BALANSERA
BALANSEN

Före coronapandemins utbrott önskade sig 6 av 10 kvinnor som 'sällan eller aldrig' upplevde balans mellan jobb och privatliv 'mer tid för sitt privatliv.' En bit in i pandemin har denna siffra minskat kraftigt. I maj 2020 önskar bara 3 av 10 mer tid för sitt privatliv.

”Alla som säger att det går ihop ljuger”

Är det verkligen så illa? Om vi ska tro organisationspsykologen Kristin Öster som står bakom citatet så ligger det en sanning i det, i alla fall under småbarnsåren.

Att det är eftersträvansvärt att uppnå balans i livet är ingen nyhet. Inte heller att det är utmanande att få ihop alla pusselbitar i vardagen. Så många som en femtedel av Sveriges kvinnor i åldern 18-65 upplever att balansen mellan arbetsliv och privatliv sällan infinner sig.

Majoriteten av kvinnorna önskar mer tid för sitt privatliv.

En fjärdedel av kvinnorna har den senaste veckan funderat på att stressa mindre. Särskilt de yngre kvinnorna mellan 18-39 år. Där upplevs stressen vara som värst. De äldre kvinnorna verkar ha hittat en bättre balans överlag. För att motverka oönskad stress i privatlivet försöker vi bland annat umgås mer, träna, komma ut i naturen, lyssna på musik och kolla serier.

Förutom att hanteringen av stress och obalans ser olika ut bland kvinnor i olika åldrar har det i She Report även visat sig finnas en hel del skillnader mellan hur kvinnor och män tar sig an eventuell obalans i livet.

De kvinnor som framför allt beskriver sin senaste jobbvecka med **positiva** ord ger följande förklaring till varför:

Känner att jag presterat som jag vill (35%)

Styr över min egen tid (35%)

Mår bra överlag (34%)

De kvinnor som framför allt beskriver sin senaste jobbvecka med **negativa** ord ger följande förklaring till varför:

Tar ett stort ansvar på jobbet (38%)

Inte kunnat prestera som jag vill (20%)

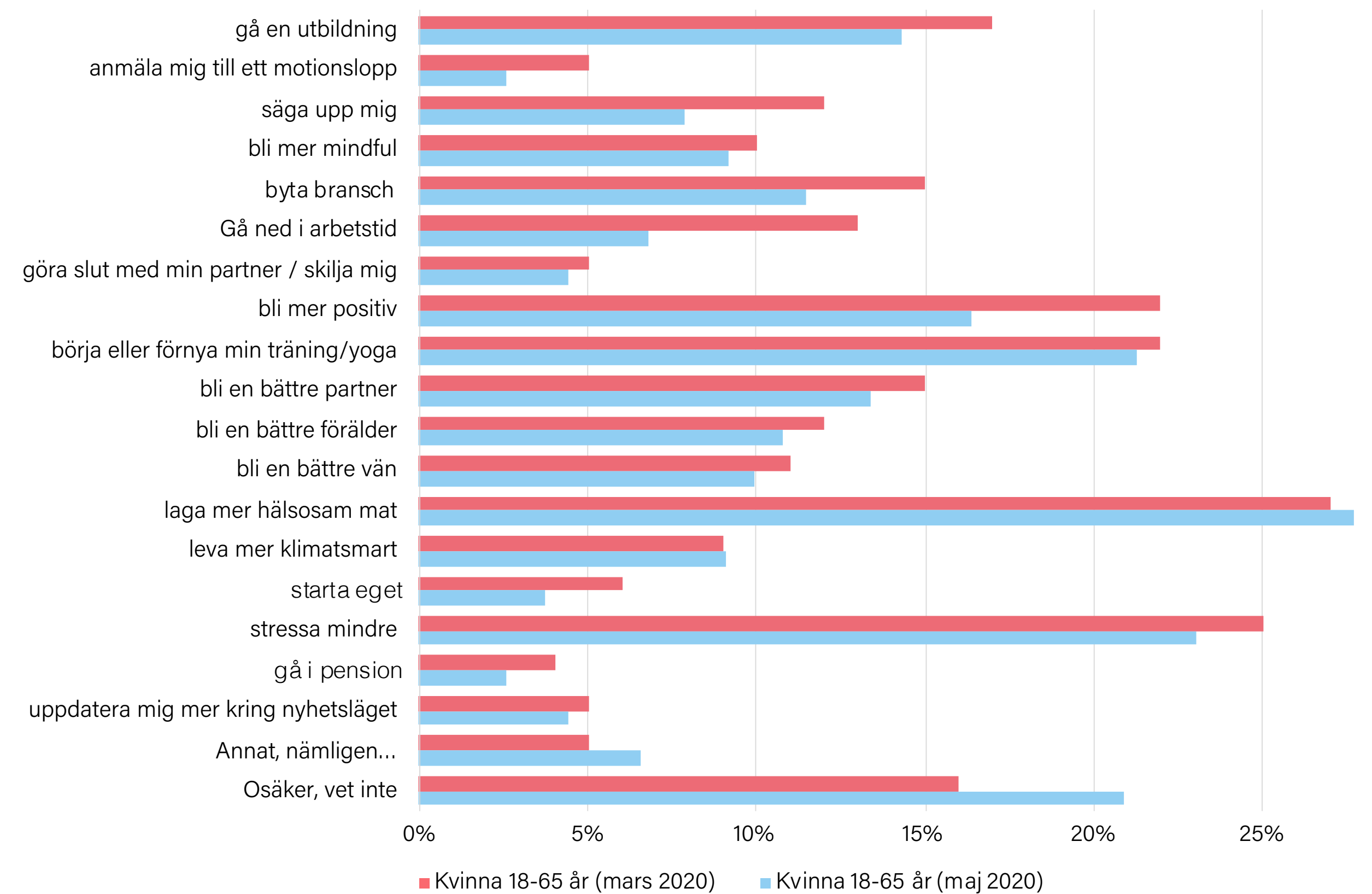
Tar ett stort ansvar hemma (19%)



Att laga mer hälsosam mat och stressa mindre är det som flest kvinnor tänkt på den senaste veckan.

- Både före och under coronapandemin.

Den senaste veckan har jag funderat på att...



Kvinnor vill ha mer tid för att umgås, vara själva, träna och fixa i hemmet

Vad önskar du att du hade mer tid för en typisk vecka?

Kvinnor 18-65 år

Svarat i februari 2020

Vänner, 47%
Familj, 43%
Träning, 43%
Välbefinnande ("egentid"), 35%
Hemmet, 33%
Läsa böcker, 28%
Sex, 18%
Matlagning, 18%
Trädgård, 14%
Kultur, 13%
Utbildning, 9%
Inget, känner mig nöjd som det är, 9%
Utseende, 8%
Andlighet, 6%
Mitt jobb, 3%
Uppdateringar (ex. nyheter), 3%
Läsa magasin, 2%
Politik, 2%
Sociala medier, 1%
Osäker, vet inte, 5%
Annat nämligen, 3%

Kvinnor 18-65 år

Svarat under pågående coronapandemi

Familj, 32%
Vänner, 28%
Träning, 26%
Inget, känner mig nöjd som det är, 23%
Välbefinnande ("egentid"), 22%
Hemmet, 17%
Läsa böcker, 16%
Trädgård, 12%
Sex, 11%
Matlagning, 9%
Utbildning, 7%
Kultur, 5%
Utseende, 5%
Andlighet, 3%
Mitt jobb, 3%
Läsa magasin, 3%
Uppdateringar (ex. nyheter), 1%
Sociala medier, 1%
Politik, 1%
Osäker, vet inte, 9%
Annat nämligen, 3%

Män 18-65 år svarar ungefär det-samma som kvinnorna, med ett undantag, sex.

En dryg fjärdedel av männen vill ha 'mer tid för sex'. Motsvarande siffra bland kvinnor är en knapp femtedel.

Under den pågående coronapandemin har önskan efter sex minskat. Är vi så trötta på varandra när vi ses så mycket eller är det coronabebisar på väg låter vi vara osagt.

Fler kvinnor känner sig mer 'nöjda som det är' under den pågående coronapandemin än innan.

En tredjedel av kvinnorna vill ha 'mer tid för hemmet'. Motsvarande siffra bland män är en fjärdedel.



”

Fejkad heltid. Det är den manliga lösningen på livspusslet.

Vad är dina bästa tips för att man ska kunna hitta balansen i livet? Är det ens möjligt?

För att få till en balans i vardagen behöver vi syna livspusslet. Anledningen till att det är svårt att få ihop livet är många gånger att vi försöker få in fler pusselbitar än vad vi hinner med. Särskilt under småbarnsåren. Vi ska jobba heltid, hämta tidigt, hinna träna, skjutsa till fritidsaktiviteter, laga hälsosam mat, få tid till medveten närvaro, läsa en bok, träffa vänner, ha ordning hemma och så vidare. I uppgiv-enheten inför vad som framstår som en omöjlig ekvation kan det verkligen kännas som att som säger att det går ihop ljuger. Sanningen är att vi alla lägger vårt eget pussel med våra egna bitar. Ingen lägger alla.

Så hur vill du att ditt pussel ska se ut? Stanna upp och fundera på vad som är viktigt för dig. Det är högst mänskligt att snekla över axeln och önska oss det som andra verkar ha. Men om du inte älskar att laga mat kanske du kan nöja dig med din trista frukostmacka även fast de inte ser ut som andras instagramvänliga och hälsosamma overnight oats med spirulina. Istället för att stressa över att få livspusslet att gå ihop, ta mod till dig och våga rensa bland alla stressande "måsten" och "borden" för att kunna prioritera de pusselbitar som faktiskt berikar ditt liv. Och kom ihåg: Var sak har sin tid. Ibland är en barnvagnspromenad tillräckligt och gymmet får vänta till sen.

På samma sätt som du behöver prioritera i vardagen för att få balans behöver du prioritera på jobbet. I bästa fall tar jobbet inte bara energi utan ger också energi tillbaka. Om du känner att du inte hinner med, be din chef om hjälp att prioritera bland arbetsuppgifter. Så att du både kan gå i tid och känna att du gör ett bra jobb. Det sista är väldigt viktigt för att vi ska må bra.

Kristin Öster

Metodansvarig och organisationspsykolog på Psykologifabriken

Recept för att motverka stress: träna, titta och tala

UTBILDNINGSNIVÅ OCH BOENDE SPELAR IN - TYDLIGT UNDER CORONAPANDEMIN

Kvinnor i storstäder kollar på serier i mycket högre grad än övriga kvinnor. Yngre generationen, 18-29 år kollar mest och den äldre generationen, 50-65 år kollar minst. Kvinnor i storstäder går inte i lika hög grad ut i naturen som övriga.

Högutbildade kvinnor tränar, läser, pratar med sin partner och jobbar hemifrån i mycket högre grad än lågutbildade kvinnor.

*Många upplever en önskad stress i sitt liv,
vad gör du en typisk vecka för att motverka den känslan?*

Kvinnor 18-65 år

Svarat i februari 2020

1. Går ut i naturen, 37%
2. Tränar, 37%
3. Kollar serier, 37%
4. Pratar med min partner, 36%
5. Pratar med mina vänner, 34%
6. Lyssnar på musik, 27%
7. Sover mycket, 27%
8. Läser, 24%
9. Lagar mat/bakar, 20%
10. Grejar i trädgården, 13%
11. Äter sunt, 12%
12. Ingenting, bara jobbar vidare, 12%
13. Yogar/mediterar, 11%
14. Jobbar hemifrån, 7%
15. Hämtar inspiration från poddar, 6%

Kvinnor 18-65 år

Svarat under pågående coronapandemi

1. Går ut i naturen, 46%
2. Kollar serier, 41%
3. Pratar med min partner, 38%
4. Tränar, 34%
5. Pratar med mina vänner, 34%
6. Läser, 27%
7. Lagar mat/bakar, 27%
8. Grejar i trädgården, 24%
9. Lyssnar på musik, 23%
10. Sover mycket, 18%
11. Jobbar hemifrån, 15%
12. Äter sunt, 14%
13. Ingenting, bara jobbar vidare, 13%
14. Yogar/mediterar, 9%
15. Hämtar inspiration från poddar, 6%

Metoderna för att motverka önskad stress är liknande före- och under den pågående coronapandemin.

Vi tenderar dock att använda oss ännu mer av de olika metoderna vilket såklart kan skvallra om att vi faktiskt upplever mer önskad stress i vardagen. Men också att vi har möjlighet att exempelvis vistas mer i naturen och kolla på serier.

Kvinnor upplever i lägre utsträckning än män att deras arbetstid är flexibel

5 av 10 kvinnor instämmer helt eller delvis i att "min arbetstid är flexibel". Motsvarande siffra bland män är 7 av 10. Män upplever sig också i högre grad än kvinnor kunna styra över sina arbetsdagar.

70% av kvinnor 30-39 år associerar ett hållbart liv med att inte stressa och ha god balans mellan jobb och fritid.

Insikt 5

THE MILLENNIAL BURNOUT

”

I'm burned out. Why am I burned out? Because I've internalized the idea that I should be working all the time. Why have I internalized that idea? Because everything and everyone in my life has reinforced it, explicitly and implicitly, since I was young.

Anne Helen Petersen

I januari 2019 publicerades texten till vänster som en del av ett långt reportage på BuzzFeed av journalisten och forskaren Anne Helen Petersen. Hon beskrev en millennie-generation som var så uppslukad av att jobba så att just "att jobba" hade blivit att likställa med identitet.

Jobba är prio och status. Optimera och effektivisera är så kallade "Goals". Allt blir "jobb" och rinner ner i samma to do-lista utan någon skillnad på om det gäller tvätta, göra ett strategidokument, hantera en kund, köpa mjölk eller bygga lego med yngsta barnet.

The Millennial Burnout är enligt Anne Helen Petersen en typ av kronisk stress som leder till fysisk och emotionell utmattning. Det finns absolut en hög risk för att gå in i väggen, men mer troligt är att du inte gör det utan istället internaliserar känslan av att allt i livet handlar om samma sak. En slags lågintensivt arbete som gör dig utmattad och som i bästa fall kan optimeras och effektiviseras. Många millennials upplever sig slita på i såväl privatliv som arbetsliv med förhoppningen om att det hårda jobbet en dag ska löna sig. Belöningen upplevs dock utebli för de flesta och istället upplevs en segdragen känsla av just utbränning.

En tidstypisk generationskonflikt uppstår när den yngre generation Z kliver in på arbetsmarknaden med ett annat synsätt. Det finns såklart både likheter och skillnader mellan generationerna men tydligt blir att det jobbsystem som millennials vill "vinna" genom hårt arbete vill den yngre generation Z snarare förändra eller krossa.

I den yngre målgruppen finns en stark och levande trend av att det är omodernt att jobba för mycket och citat av typen "jag vill jobba för att leva, inte leva för att jobba" förkroppsligas hos den unga generation, som växt upp med en vuxenvärld där "gå in i väggen", sjukskrivas för överbelastning och utmattningssyndrom, kopplat till jobbet, blivit vardag. Det är en stress hos unga att hamna i den sitsen varför det aktivt försöker undvikas. Trots detta ökar den psykiska ohälsan bland unga i en oroväckande hög takt. Särskilt bland unga kvinnor.

Begreppet "The Millennial Burnout" kan ses som en kommentar på She Reports avsnitt om "Balansera balansen". Att ett begrepp som balans kan innebära olika saker för olika personer tar vi för självklart. Om vi stämmer in i Anne Helen Petersens tankar kring millennials så finns det uppenbart även stora skillnader mellan generationer.

Poddtips

I den amerikanska podden "The Ezra Klein Show" finns ett avsnitt från 2019 med titeln "Work as identity, burnout as lifestyle" som rekommenderas för alla som vill veta mer om "The Millennial Burnout".

Artikeltips

Anne Helen Petersens originaltext finns på BuzzFeed och heter "How Millennials Became The Burnout Generation", för alla er som vill veta mer på temat.

”

Kan vara så mysigt att handla ihop, men det går långsammare. Jag går ju all in för att bocka av min to do-lista så effektivt som möjligt. Från att skriva jobbmail till att stapla duplo med 2-åringen

31-årig kvinna



Kvinnliga millennials (30-39 år) i siffror

En typisk vecka upplever 20% av kvinnorna, 30-39 år att balansen mellan arbetsliv- och privatliv sällan är på en önskad nivå.

32% av kvinnorna i åldern 30-39 år har den senaste veckan funderat på att stressa mindre. Motsvarande siffra bland 50-65-åriga kvinnor är 17%.

Bland kvinnorna, 30-39 år som beskrivit sin senaste jobbvecka med framför allt negativa ord uppger 44% 'tar ett stort ansvar på jobbet' som en av de främsta anledningarna till det. Motsvarande siffra bland 18-29-åriga kvinnor är 29%.

20% av kvinnorna i åldern 30-39 år vill 'bli en bättre förälder'. Motsvarande siffra bland 50-65 år är 2%.

En typisk vecka önskar 60% av kvinnor i åldern 30-39 år att det fanns 'mer tid för familjen'. Hälften önskar också att det fanns mer tid för 'välbefinnande/egentid'.

20% av kvinnorna i åldern 30-39 år upplever det som ångestframkallande att hämta- och lämna barn på skola/förskola på grund av missad arbetstid.

40% av kvinnor 30-39 år vill ha flexibla arbetstider. Motsvarande siffra bland kvinnor 18-29 år är 27%.

20% av kvinnorna i åldern 30-39 år får magont när någon vill ge dem feedback. Motsvarande siffra bland 40-65 år är 10%.

75% av kvinnorna i åldern 30-39 år har koll på sin arbetsplats vision och värdegrund.

80% av kvinnor i åldern 30-39 år beskriver sin senaste jobbvecka som arbetsam.

På frågan "Vad önskar du att du hade mer tid för en typisk vecka under den pågående coronapandemin? Svarar en dryg 25% av kvinnorna i åldern 30-39 år 'välbefinnande/egentid'. Motsvarande siffra bland kvinnor 50-65 år är knappt 20%.



Det finns tusen saker som är viktiga att ha med sig i den här diskussionen. En av dem är det faktum att vi så tidigt lär oss att stänga av och anpassa oss. Lägg till jämförelsen som kommer med exempelvis sociala medier och vi hamnar i att leva upp till idealen utan att förankra något i oss själva. Vad vill jag? Hur känns det här i mig? Vill jag leva såhär? Den inre dialogen som när den flyter stärker vår integritet, självkänsla och hjälper oss att respektera vår kropps signaler bryts ner och stängs av, vilken leder till mer och mer ohälsa.

Jag önskar och hoppas att vi börjar förstå att vi behöver börja kommunicera med oss själva igen. Att säga vad man menar, varken mer eller mindre kan vara en start. "Vill du vara med på det här" - Nej tack. "Kan du pressa in det här i ditt redan ohållbara schema med en deadline imorgon" - Nej. "Hur mår du" - *Svarar ärligt*.

PT-Fia

Hälsoprofil på Femina



Insikt 6

FRAMGÅNG I FRAMTIDEN

Ett sätt att skapa känsla för hur framgång i framtiden kommer att se ut, är att titta på den yngre generationens attityder och värderingar.

Vi vet att det för unga kvinnor är eftersträvansvärt att leva ett hållbart liv. Vi vet också att det som förknippas med ett hållbart liv för yngre kvinnor är ungefär samma saker som för äldre kvinnor: Sova bra, trivas på jobbet, ha goda relationer, vara frisk och ha bra balans i livet. Att initiativ som 'att leva klimatsmart' och 'göra medvetna konsumentval' inte hamnar på topplistan över vad som associeras med ett hållbart liv ska inte misstolkas som att det är oviktigt. Det är bara mindre viktigt i sammanhanget.

Att karriär och framgång direkt kopplas till att leva hållbart är påtagligt i den yngre generationen. Unga kvinnor svarar i väsentligt högre grad än äldre kvinnor att karriär och framgång handlar om att exempelvis 'bidra till en bättre värld', 'äta hälsosamt', 'träna aktivt', 'styra över sin egen tid' och 'ha en bra balans i livet'.

Yngre kvinnor svarar också i högre utsträckning än äldre att det är svårt att jobba kvar på ett företag om det inte blir mer klimatsmart och jämställt.

Det räcker att backa en generation och titta på hur Millennials beskrev framgång och karriär i samma ålder. Det var inte med ord som att bidra till en bättre värld och äta hälsosamt. Allting har sin tid och det som händer just nu i och med vår såväl pågående klimatkris som coronapandemi präglar såklart hur unga ser på livet i allmänhet och arbetslivet i synnerhet. Både nu och i framtiden.

”

OK, boomer. Bara ordet karriär känns som nåt gamla skulle använda. Framgång för de i min ålder är ju liksom inte "karriärstege, chef, fin bil och cash" utan hur man mår. Att man lever hållbart och jobbar med nåt meningsfullt.

21-årig kvinna

Poddtips

Avsnittet *OK, boomer* från den amerikanska podcasten *Today explained* rekommenderas för alla som vill veta mer om uttrycket.

Ett hållbart liv är ett liv med bra sömn, jobbtrivsel och goda relationer

Kvinnor associerar i högre utsträckning än män ett hållbart liv med 'goda relationer' och att 'äta medvetet och hälsosamt'.

Boktips

Psykologen Björn Hedensjös bok, *En perfekt natt: varför du sover och hur du gör det bättre*, för kunskap och tips på temat sömn.

Vad associerar du med ett hållbart liv?

Kvinnor, 18-65 år

Sova bra, 83%	Äta medvetet och hälsosamt, 52%
Vara frisk, 76%	Vistas mycket utomhus, 46%
Trivas på jobbet, 75%	Inte jobba för mycket, 36%
Ha goda relationer, 73%	Leva klimatsmart, 28%
Ha balans mellan jobb och fritid, 68%	Göra medvetna konsumentval, 23%
Inte stressa, 66%	Downsize (konsumera mindre), 21%
Träna regelbundet, 54%	Vara mindful, 16%
Styra över min tid, 53%	Osäker, vet ej, 1%

Så definierar morgondagens medarbetare ett framgångsrikt arbetsliv

Hur skulle du definiera ett framgångsrikt arbetsliv?

Kvinnor 18-29 år

Jobbar med det jag vill, 74%
Har kul på jobbet, 73%
Har bra balans mellan jobb och fritid, 48%
Är bra på det jag gör, 45%
Hinner ta hand om mig själv (ex. träna, äta sunt), 44%
Tjänar mycket pengar, 43%
Har flexibla arbetstider, 33%
Jag blir lyssnad på, 20%
Bidrar till en bättre värld, 18%
Hinner vara mycket med min familj, 16%
Kan välja hur mycket eller lite jag vill jobba, 12%
Har bra förmåner (ex. tjänstebil, bonus, pension), 10%
Har en hög titel (ex. chef, partner), 5%
Äger mitt eget bolag, 3%
Provat många olika arbetsplatser, 2%
Annat, nämligen, 1%
Osäker, vet ej, 1%

Kvinnor 18-65 år

Jobbar med det jag vill, 68%
Har kul på jobbet, 67%
Har bra balans mellan jobb och fritid, 53%
Är bra på det jag gör, 44%
Hinner ta hand om mig själv (ex. träna, äta sunt), 37%
Har flexibla arbetstider, 35%
Tjänar mycket pengar, 30%
Jag blir lyssnad på, 26%
Hinner vara mycket med min familj, 19%
Kan välja hur mycket eller lite jag vill jobba, 15%
Bidrar till en bättre värld, 14%
Har bra förmåner (ex. tjänstebil, bonus, pension), 10%
Äger mitt eget bolag, 5%
Har en hög titel (ex. chef, partner), 3%
Provat många olika arbetsplatser, 2%
Annat, nämligen, 2%
Osäker, vet ej, 2%

Under den pågående pandemin
känner 14% av kvinnorna 18-29
år oro över att bli av med jobbet.

*Hur tror du att
coronapandemin
kommer att påverka
din arbetssituation
framöver?*

Kvinna, 18-29 år
Jag kommer att...

Osäker, vet inte, 40%
Ersätta många fysiska möten
med digitala, 26%
Jobba mer hemifrån, 15%
Vidareutbilda mig, 13%
Annat, 10%
Resa mindre i tjänsten, 9%
Byta jobb, 8%
Byta bransch, 7%
Frivilligt gå ned i arbetstid, 6%
Starta eget, 1%

Hur upplever morgondagens medarbetare dagens arbetssituation?

Hur väl instämmer du i följande påståenden gällande din arbetssituation?



KVINNOR UPPLEVER I LÄGRE UTSTRÄCKNING ÄN MÄN ATT ALLA HAR SAMMA MÖJLIGHET ATT GÖRA INTERN KARRIÄR

52% av kvinnorna 18-65 år instämmer helt eller delvis i att "alla har samma möjligheter att göra intern karriär" (oavsett ex. kön, ålder, etnicitet). Motsvarande siffra bland män är 64%.

Inspiration till arbetslivet hittar morgondagens medarbetare via relationer, poddar och sociala medier

”

Osugen de luxe på att leva mina föräldrars liv och typ bara jobba. Jag försöker hitta mitt ”why” och ta varje jobbdag som den kommer, men det är svårt

26-årig kvinna

Var hittar du inspiration till ditt arbetsliv?

Jag inspireras framför allt via...

Kvinnor, 18-29 år

Mina kollegor, 34%
Mina vänner, 31%
Min partner, 27%
Poddar, 24%
Sociala medier (ex. FB, Insta, Snapchat), 20%
Bloggar/vloggar (ex. Youtube), 16%
TV/serier, 15%
Mitt professionella nätverk, 13%
Böcker, 12%
Föreläsningar (ex. TedTalks), 9%
Min chef, 8%
Influencers, 8%
Magasin/tidningar, 6%
Radio, 5%
Mina barn, 4%
LinkedIn, 3%

Kvinnor, 30-65 år

Mina kollegor, 47%
Mina vänner, 27%
Mitt professionella nätverk, 24%
Min partner, 21%
Mina barn, 19%
Böcker, 17%
Sociala medier (ex. FB, Insta, Snapchat), 16%
Min chef, 10%
TV/serier, 9%
Föreläsningar (ex. TedTalks), 9%
Magasin/tidningar, 8%
Poddar, 7%
Bloggar/vloggar (ex. Youtube), 6%
LinkedIn, 4%
Influencers, 3%
Radio, 3%

25% i åldern 18-29 år
”får magont när någon vill ge feedback”.

Med den yngre generationen kommer nya mått på framgång och karriär

Att personer som "gjort karriär" och enligt den traditionella meningen anses framgångsrika tjänar mycket pengar och har stort inflytande på sitt jobb råder det inga delade meningar om oavsett ålder, kön eller annan bakgrund. Där det dock finns en stor skillnad är de delar som handlar om aktiva val i fråga om livsstil. Att göra karriär och vara framgångsrik är för den yngre generationen i högre utsträckning inte bara ett mått av hur det går i arbetslivet och vad det sedan kan ge för konsekvenser på privatlivet. För yngre hänger allt ihop. Därför skattar den yngre generationen värdegrundade livsstilsval som att exempelvis äta hälsosamt och ha bra balans i livet högre än den äldre generationen.

De livsstilsval som görs präglar enligt yngre såväl arbetsliv som privatliv och hänger därför tätt ihop.

GENERATIONSSKILLNADER I SYNEN PÅ FRAMGÅNG OCH KARRIÄR

Bidrar till en bättre värld
18-29 år: 54% 50-65 år: 33%

Styr över sin egen tid
18-29 år 67%, 50-65 år 58%

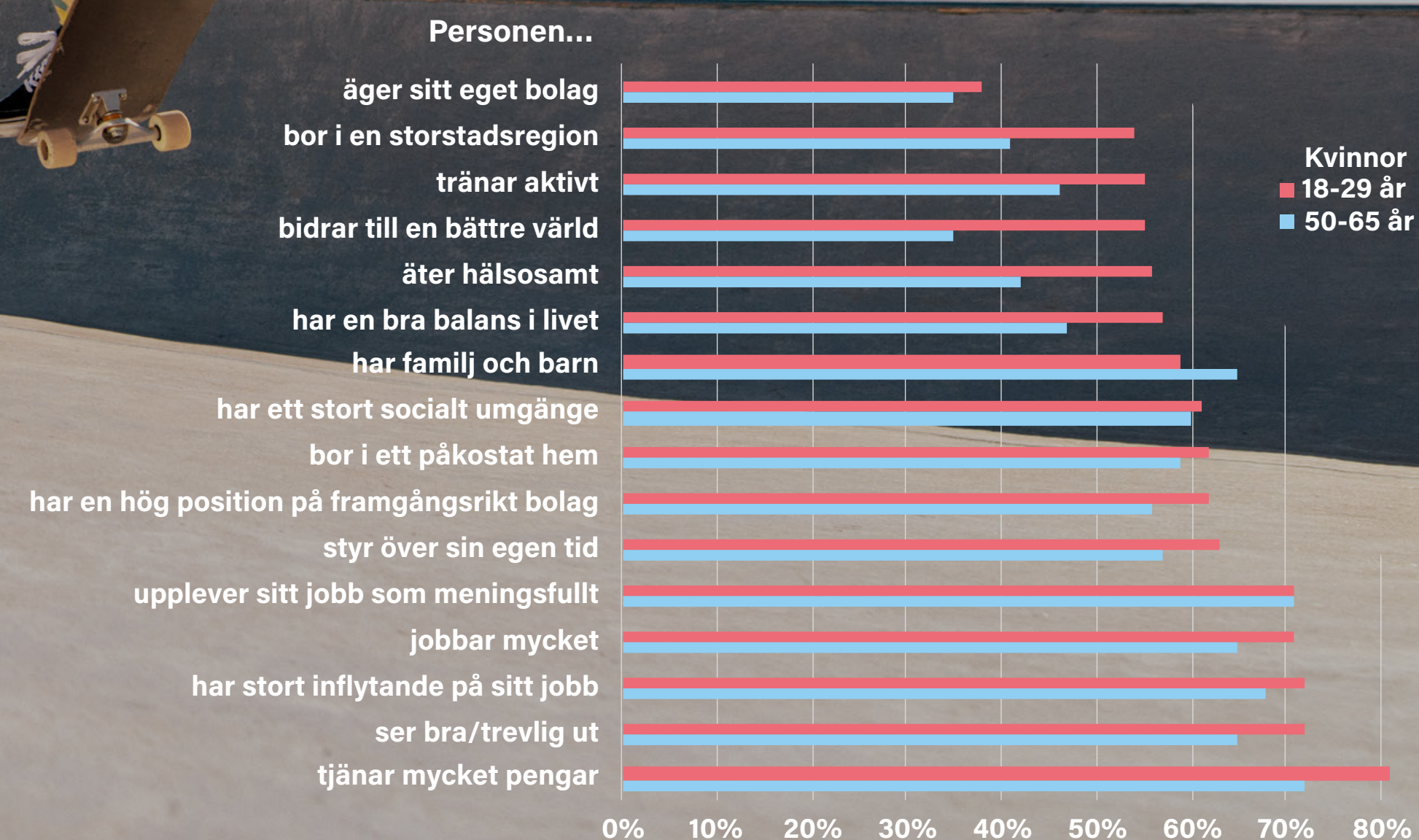
Äter hälsosamt
18-29 år 52%, 50-65 år 37%

Har en bra balans i livet
18-29 år 60%, 50-65 år 48%

Tränar aktivt
18-29 år 53%, 50-65 år 41%

Ser bra/trevlig ut
18-29 år 70%, 50-65 år 60%

Tänk på en typisk person i din omgivning som "gjort karriär" och anses framgångsrik. Hur väl instämmer du i följande påståenden.



Det är helt tydligt att gränserna suddas ut mellan det privata och jobbet, kanske mest av allt för den yngre generationen, som bygger upp en sorts avatar på sociala medier. Det vilar en yrkesmässig perfektion i bilder, snygga outfits, vackra inredningar, snygg mat, fredagsbuketter, sheetmasks, veganska pizzor... men vi märker också att behovet från våra följare och läsare att hitta en balans i tillvaron är viktig. Här har vi våra fantastiska influencers som ligger i täten för det behovet, som med glimten i ögat visar att ingen är perfekt.

Det finns ett stort behov att visa att man tar ställning i olika frågor som också stämmer väl överens med vad generation Z ser som viktiga: Antirasism, schyssta värderingar, jämställdhet och transparens. Varumärken betyder ingenting om de inte är transparenta, synliggör produktionskedjor och visar vilka organisationer man stöder. Det här är en generation som har källgranskning i modersmjölken – glöm inte det!

Något som är alarmerande är att den psykiska ohälsan bland unga ökar. Den här rapporten sätter saker på pränt som vi på redaktionen pratar om hela tiden: Balansen mellan det som är eskapism och aspirational och det som är guidande och verklighet. Det blir ännu viktigare att vi vågar ta upp de stora frågorna när vi skapar innehåll som når fram och berör den här målgruppen.

Cia Jansson

Chefredaktör ELLE, Baaam och Frida





Unga kvinnor svarar i väsentligt högre grad än äldre kvinnor att karriär och framgång handlar om att exempelvis 'bidra till en bättre värld', 'äta hälsosamt', 'träna aktivt', 'styra över sin egen tid' och 'ha en bra balans i livet'. Vad tror du det här säger om framtidens arbetsliv?

I en allt mer komplex och föränderlig värld, där en mångfald av perspektiv och olikheter snarare är det som skapar framgång och attraktiva företag, så blir balans i livet, sunda värderingar och möjlighet att styra över sin egen tid, snarare en förutsättning för att kunna prestera. Det här ställer snarare högre krav på framtidens ledare. Ett inkluderande och transparent ledarskap och förmåga att kunna engagera dessa unga talanger med helt andra förväntningar på arbetslivet och definition på karriär, kommer vara helt avgörande. Vi ser allt mer att värderingsstyrda ledare är en av de allra viktigaste faktorerna hos framgångsrika företag.

Hur tror du att den pågående coronapandemin kommer påverka unga kvinnors syn på karriär och framgång?

Under flera år så har unga kvinnliga talanger i större utsträckning valt bort traditionella storbolag mot en mer dynamisk tech- och start-up arena, mindre trygghet och mer flexibilitet har inte varit särskilt oroande. Kanske kan den "traditionella" arenan, storbolagen med en mer långsiktig trygghet och möjlighet till karriärutveckling, blir mer attraktivt igen som förstahandsvalet när man påbörjar sin karriär. Coronakrisen har dessutom skapat en skjuts i digitaliseringen, vilket gör att storbolagen nu har en stor möjlighet att komma ikapp tech-arenan som ju ofta har en mer innovativ kultur, vilket såklart är attraktivt för unga personer.

Nusin Cilgin

Partner & Seniorkonsult på Wes.

SAMMANFATTNING

BAKGRUND

Undersökningsform: Webenkät

Undersökningspart: Norstat

Fältperiod: Februari 2020 samt maj 2020

Urval: Riksrepresentativt urval med 1241 enkätsvar i feb 2020 och ca 1002 enkätsvar i maj 2020.

Bakgrund: 18-65 år

Rapporten har tagits fram i samarbete med Grasp Insights

I de delar där enbart "kvinnor" nämns är det hela gruppen svarande som innefattas. Dvs kvinnor 18-65 år.

She Report är en återkommande rapport som vi på Aller media har skapat för att förstå hur Sveriges kvinnor tänker, känner och agerar i olika aktuella frågor. I She Report våren 2020 var vi på Aller media nyfikna på att ta reda på vad vår favoritmålgrupp – Sveriges kvinnor – gav för svar på frågor som rör välbefinnande, karriär och framgång. Vi har tagit reda på om svaren ser olika ut beroende på ålder, kön, utbildningsnivå, och möjlighet att påverka sina arbetsuppgifter. Med anledning av coronapandemin har ett antal frågor ställts om. På så vis har vi kunnat jämföra svaren och se hur det som händer nu påverkar Sveriges kvinnor.

Insikt 1

- GAMMAL ÄR ÄLDST

Äldre kvinnor är överlag mer positiva och mer tillfreds med sin arbetsmässiga och privata tillvaro än yngre generationens kvinnor. Jobbet och livet i stort upplevs hos de äldre kvinnorna som mer harmoniskt, givande och inspirerande. Trenden gäller även under den pågående pandemin. De äldre kvinnorna oroar sig nämligen mycket mindre än de yngre.

Insikt 2

PÅ JAKT EFTER PÅVERKAN

Kvinnor som upplever sig kunna påverka sina arbetsdagar i hög utsträckning har värderingar och attityder som vittnar om såväl en bättre balans i livet som en mer positiv syn på sig själv, jobbet och privatlivet i allmänhet. Trenden syns även under den pågående coronapandemin då en ny grupp kvinnor tvingas jobba hemifrån, styra över sina dagar och därför delvis upplever ökat engagemang och meningsfullhet kring sitt jobb.

Insikt 3

DET TREDJE SKIFTET

Det finns tydliga könsskillnader i upplevelsen av att ta ansvar för hem och familj. Det tredje skiftet beskrivs som huvudansvaret för det emotionella hemarbetet som handlar om att koordinera och planera familjelivet. Ett skift som huvudsakligen ägs av kvinnor.

Insikt 4

BALANSERA BALANSEN

Äldre kvinnor, män och de kvinnor som kan styra över sina arbetsdagar verkar ha hittat ett vinnande recept och upplever en balans i livet som inte återfinns hos övriga. Metoderna som används för att exempelvis motverka oönskad stress ser relativt lika ut oavsett bakgrund: Vi tränar, umgås, kollar serier och går ut i naturen.

Insikt 5

THE MILLENNIAL BURNOUT

The Millennial Burnout är en beskrivning av den typ av kronisk stress som leder till fysisk och emotionell utmattning, en känsla som många millennials upplever. Det handlar om hur just handlingen "att jobba" är identitetsbärande för kvinnor (och män) i en hel generation.

Insikt 6

FRAMGÅNG I FRAMTIDEN

Vi frågade yngre kvinnor – framtidens medarbetare – vad de förknippar med med att göra karriär och nå framgång. Det visade sig att denna generation i högre grad förknippar detta med att 'bidra till en bättre värld', 'träna aktivt', 'äta hälsosamt', 'styra över sin egen tid' och 'ha bra balans i livet' än vad äldre kvinnor gör. Yngre kvinnor svarar också i högre utsträckning än äldre att det är svårt att jobba kvar på ett företag om det inte blir mer klimatsmart och jämställt.

SLUTORD

I 150 år har Aller media inspirerat, underhållit och inte minst lyssnat på kvinnor. Dagligen har vi kontakt med vår målgrupp via våra 25 varumärken och närmare 70 influencers. Det betyder att vi har stort kraft att påverka - ett privilegium och ett stort ansvar.

Vår förhoppning är att SheReport ska bli ett användbart verktyg för att nå ut till och förstå Sveriges kvinnor på riktigt. Många av er som läser känner säkert igen er i insikterna som vi presenterar i rapporten – det gör vi själva. Det är tydligt att det tyvärr återstår en hel del innan kvinnor och män verkligen är jämställda, både i privatlivet och i arbetslivet, trots att vi bor i vad många beskriver som världens mest jämställda land. I rapporten ser vi att det är många kvinnor som beskriver en ohållbar, obalanserad och stressig tillvaro, och där behöver vi på deras premisser möta upp och beskriva en verklighet som de känner igen sig i. Genom den kommunikation vi skapar kan vi nå både ut och in, och lämna ett avtryck som förhoppningsvis bidrar till en positiv förändring för att göra Sveriges kvinnors liv rikare.

