



She

REPORT

KVINNOR 50+





Varför gör vi en hel rapport om kvinnor 50+, alltså kvinnor födda på 40-, 50- och 60-talet, även kallade för boomers!? Jo, i alla vår She Report-undersökningar fanns en grupp som ständigt utmärkte sig i sina svar, och det var och är just kvinnor 50+.

Oavsett om vi har undersökt kvinnors syn på arbetsliv, karriär, ekonomi, föräldraskap, selfcare eller hållbarhet så har deras svar stuckit ut. Kvinnor 50+ upplever sig själva och sitt liv som mer positivt, lugnare, mer harmoniskt, snällare, klokare, roligare och allmänt mer härligt än vad övriga kvinnor tenderar att göra. Deras svar har stuckit ut så mycket att vi till och med hittat på ett eget ord för det – Mognadseffekten. Enkelt uttryckt: "ju äldre vi blir, ju nöjdare är vi".

Våra kvinnor 50+ tillhör också en grupp med bland de högsta disponibla inkomsterna i Sverige. För den stora majoriteten börjar lånen ha betalats av, barnen har flyttat ut och det finns mer att röra sig med. Kvinnor 50+ står också för en betydande del av alla svenska kvinnors totala konsumtion. En liten fingervisning är de 12.2 miljarder som kvinnor 50-80 år lägger på möbler, elektronik och vitvaror varje år. Eller de 8.9 miljarder kvinnor 50+ lägger på mode. De spenderar 7.4 miljarder på nöjen, restaurang, vin och 2.2 miljarder skänker de till välgörenhet.

Paradoxen är att trots att kvinnor 50+ har koll på sin ekonomi, har en hög disponibel inkomst, står för en betydande del av kvinnors totala konsumtion och är en medveten konsumentgrupp, så är det relativt få varumärken som riktar sig skarpt till dem.

Vi tror att det är dags att ändra på det. Välkommen till vår senaste She Report för att lära mer om en attraktiv men lite bortglömd målgrupp.

Jennie Knutsson

Kommunikationschef, Aller Media



INNEHÅLL

Inledning	2
Undersökningsfakta	3
Insikt 1. Åldersparadoxen	4
Insikt 2. Köpbeteende	16
Insikt 3. Valet 2022	24
Insikt 4. Klimakteriet	34
Insikt 5. Karriär	45
Slutord	54

KVANTITATIV UNDERSÖKNING

Undersökningsform: Webbenkät
Undersökningspart: Norstat
Fältperiod: September 2021
Urval: Riksrepresentativt urval
Antal svaranden: 1056 enkätsvar
Bakgrund: 18-75 år

KVALITATIV UNDERSÖKNING

Undersökningsform: Webbintervjuer
Undersökningspart: Teston
Fältperiod: September 2021
Antal svaranden: 8 st intervjuer
Demografi: Kvinnor 23-54 år, boende i Sverige

Rapporten har tagits fram i samarbete med insiktsbyrån Grasp Insights. She Report har fokus på kvinnor. Nämnas inget specifikt är det alltid kvinnor 18-75 år som avses.





KVINNOR 50+

ÅLDERSPARADOXEN



A photograph of three women on a boat, smiling and looking towards the right. The woman in the foreground is wearing a striped shirt and sunglasses. The woman next to her is wearing a light blue shirt and sunglasses. The woman in the background is also wearing sunglasses. The background shows the sea and a clear sky.

”

*Maten smakar bättre, jobbet är mer engagerande, kroppen starkare, partnern snyggare och livet behagligare och roligare än på väldigt länge. Om det här är att bli gammal så BRING IT.**

– Annica 63 år

LIVET PEAKAR EFTER FEMTIO

Ju äldre vi blir, desto bättre mår vi mentalt och desto nöjdare blir vi med tillvaron. Inte alla. Men majoriteten av oss.

Fenomenet finns beskrivet i forskningen och kallas då för åldersparadoxen, livets lyckokurva och gerotranscendens.

I Aller Medias återkommande She Reports kallas det för mognadseffekten.

Jag är 65 plus och ju äldre jag har blivit desto mindre bryr jag mig om vad andra egentligen tycker om mig. Det verkar komma med åldern.

Lycka är något väldigt subjektivt och kanske är det så att vi inte längre förväntar oss att vara glada och lyckliga varje dag som vi gjorde när vi var yngre? Ju mer balanserade vi kvinnor är, både hormonellt och i våra signalsubstanser, kommer vi att känna oss lugnare och mer tillfreds vilket främjar ett hälsosamt självförtroende. Med det kommer då en större tolerans för både åldersnojan och åldersdiskrimineringen som tyvärr sker i samhället idag.

– Mia Lundin



MIA LUNDIN

Författare, specialistsjuksköterska, föreläsare
samt grundare av Her Care-kliniken.

TIPS!

Se forskaren
Laura L. Carstensen's
TED-Talk
Older people
are happier

9 av 10 kvinnor 60-75 år beskriver sin spontana känsla inför livet i allmänhet som bra.

Motsvarande siffra bland kvinnor 18-29 år är 7 av 10.*

20 procent av kvinnor 50-65 år har känt sig harmoniska den senaste veckan.

Motsvarande siffra bland kvinnor 18-29 år är 7 procent. **

Läs mer om åldersparadoxen:
[Integrating cognitive and emotion paradigms to address the paradox of aging.](#)

Av Laura L. Carstensen.

* She Report – Kvinnor och Selfcare 2021. ** She Report – Kvinnor, Karriär & Balans 2020.

ÅLDERSPARADOXEN

Vad är det?

Många äldre personer känner igen sig i det som beskrivs som gerotranscendens och livets lyckokurva. Många yngre tycker att det känns bakvänt. Hur kan en åldrande kropp och knopp känna sig lyckligare än någonsin? Just denna paradox beskriver forskaren och psykologen Laura L. Carstensen och hennes forskarlag. Deras forskning visar att trots att vår fysiska hälsa, vårt minne och kognitiva förmåga sannolikt försämras när vi åldras, så kommer vår mentala hälsa, vårt humör, och förmåga att hantera stress och känna välbefinnande bara fortsätta att förbättras.

Hur funkar det?

Med åldern tenderar vi att bry oss mindre om trivialiteter och bry oss mer om njutning. Vi är mer öppna för försoning och överlag mer uppskattande mot andra människor. Prioriteringarna i livet uppfattas som tydliga och de känslomässigt viktiga delarna är de som prioriteras högst. Prioriteringen i sig gör att vi känner mer tillfredsställelse i livet i stort.



LIVETS LYCKOKURVA

Vad är det?

De senaste åren har omfattande studier ägt rum för att mäta våra lyckonivåer i livet. Ekonomen David G. Blanchflower är en av de ledande namnen bakom forskningen. Resultaten visar att vår upplevda lycka och tillfredsställelse i livet bäst kan illustreras via en U-kurva, en så kallad Happiness U-curve.

Hur funkar det?

Kurvan hänger ihop med vår ålder och visar hur vår upplevda tillfredsställelse i livet i genomsnitt sjunker under mitten av våra liv. Den riktiga bottennoteringen har vi runt 46 år ålder. Runt 50 börjar vi återhämta oss och mot slutet av livet tenderar de flesta av oss att nå vår absoluta lyckotopp. Ju äldre vi blir desto lyckligare blir vi. Lyckokurvan hänger ihop med åldersparadoxen.

LIVETS LYCKOKURVA

Födelse

Bortgång

46 år

TIPS!

Lyssna på podden
Dumma människor
avsnitt 49
Livets lyckokurva

37 procent av kvinnor 50-65 år beskriver sin jobbvecka som meningsfull.
Motsvarande siffra bland kvinnor 18-29 år är 23 procent. *

51 procent av kvinnor 60-75 år är nöjda med vad de lägger sina pengar på en typisk månad. De saknar inget.
Motsvarande siffra bland kvinnor 18-29 år är 10 procent. **

Läs mer om livets lyckokurva:
**Is happiness U-shaped everywhere?
Age and subjective well-being in 145 countries.**

Av David G. Blanchflower



ÅSA MELIN
Klimakteriepodden

Få kvinnor identifierar sig med den förlegade stereotypen av klimakteriekvinnan, som inte passar in i vår åldersfixerade värld. Vi behöver tala om klimakteriet och sprida fakta på ett konstruktivt sätt utan att skapa oro. Jag väljer att vara en förebild genom att sprida kunskap genom Klimakteriepodden och visa att man inte faller ihop utan tvärtom kan må bättre och vara starkare både fysiskt och psykiskt än någonsin tidigare.

– Åsa Melin



GEROTRASCEN-VAD?

Vad är det?

Gerotranscendens är en teori som beskriver åldrande som något mycket positivt. Teorin har utvecklats av den svenska sociologen Lars Tornstam. Gero kommer från grekiskans gammal. Transcendens är en term inom filosofin som handlar om det som ligger utanför vårt medvetande och vår fattningsförmåga.

Hur funkar det?

När vi åldras förändras vårt perspektiv och vi genomgår en omedveten process som påverkar vår livstillfredsställelse i en positiv riktning. Gerotranscendens handlar om ett förändrat sätt att se på sig själv, andra människor och livet i stort. Vi får en ökad tolerans mot oss själva och andra människor och en ökad känsla av sammanhang både bakåt och framåt i tiden. Vi blir mindre självcentrerade och mer noga med vårt umgänge. Intresset för det materiella avtar och vi börjar söka kontemplativ ensamhet.

Med toleransen kommer också en nöjdhet som skapar en ökad tillfredsställelse i livet i stort. Många upplever livet som mer njutningsfullt, harmoniskt och tillfredsställande.



”

Det kanske känns starkare, godare och bättre för att jag inte tar det för givet längre. Jag fattar ju att det finns ett slut och vill sluka livet nu när det går

– Anita, 74 år

49 procent av kvinnor 60-75 år njuter av mat och dryck för att ta hand om sig själv. Motsvarande siffra bland kvinnor 18-29 år är 35 procent. *

35 procent av kvinnor 50-65 år beskriver sin jobbvecka som engagerande. Motsvarande siffra bland kvinnor 18-29 år är 22 procent. **

Läs mer om gerotranscendens: **Åldrandets socialpsykologi** av Lars Tornstam.

”

*Jag brukar beskriva mitt
åldrande som att livets
toppar finns kvar men
dalarna har blivit mycket
färre. Jag är stabilare och
mer harmonisk överlag.*

– Catherine, 60 år

20 procent av kvinnor 50-65 år saknar ingenting en typisk vecka utan är nöjda precis som det är. Motsvarande siffra bland kvinnor 30-49 år är 5 procent.*

18 procent av kvinnor 50-65 år beskriver sin jobbvecka som stressig. Motsvarande siffra bland kvinnor 18-29 år är 34 procent.*

* She Report – Kvinnor, Karriär & Balans 2020.

MOGNADSEFFEKTEN I SHE REPORT

Vad är det?

Forskningen som beskrivs via gerotranscendens, livets lyckokurva och åldersparadoxen pekar alla åt samma håll. Med åldern kommer en perspektivförskjutning som gör oss mer toleranta, inte bara mot oss själva och andra utan mot livet i stort. Vi väljer att fokusera på det som ger energi och mening och är mer förlåtande mot det som inte gör det.

Det som beskrivs via forskningen har blivit tydligt i alla de rapporter som Aller Media gjort under flaggen She Report. I samtliga rapporter har svaren hos kvinnor i åldern 50-65 år och 50-75 år stuckit ut. Det har inte spelat någon roll om det handlat om karriär, ekonomi, kropp, knopp, familj eller hållbarhet. Äldre kvinnor har konsekvent uppvisat en mer positiv attityd och framför allt ett välbefinnande, ett självförtroende och en känsla av att vara tillfreds med sina val och livet i stort i väsentligt högre grad än vad yngre kvinnor gjort.

Det är som att ett lugn infinner sig men inte sett till tempo utan snarare grundtemperatur. För lika tydligt som nöjdhet, lugn och välbefinnande syns, finns ett engagemang, en entusiasm, kraft, energi och ork som är lika tydlig och svårslagen. Det är som att livet börjar levas igen men nu med nya ingredienser. Ett godare, mer hälsosamt, mer hållbart, mer generöst, mer förlåtande, snällare, gladare, och allmänt roligare och lyckligare recept för livet.



Det finns givetvis många anledningar till ökad tillfredsställelse, men det jag kan se är framförallt att man med åldern blir bättre på att uppskatta "det stora i det lilla" och leva i nuet. Man har lärt sig att prioritera gällande vardagliga ting och upplevelser (vad som är värt att lägga sin tid på) men även när det rör människor och andra aktiviteter. Man oroar sig helt enkelt mindre över vad andra människor ska tycka och tänka samt att ju äldre man blir, desto mer har man en direkt förståelse för livets förgänglighet.

Vi som är 50+ idag måste vara modiga. Ta plats, både synas och höras och aldrig skämmas för vår ålder eller vårt åldrande.

- Monika Björn



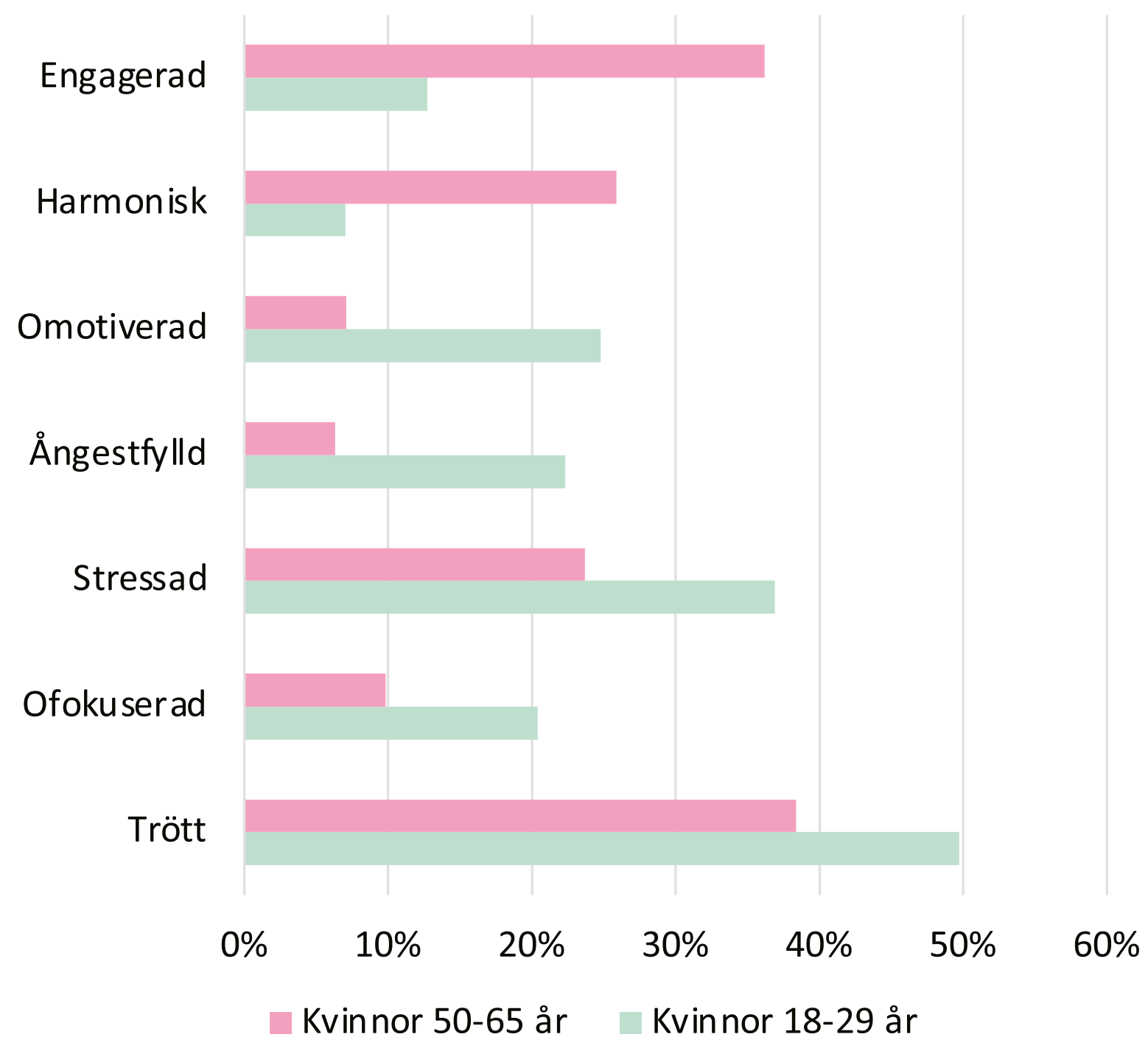
MONIKA BJÖRN

Författare och föreläsare

STOR ÅLDERSSKILLNAD

när det gäller vilka känslor som präglat den senaste veckan...

Vilka känslor har präglat dig den senaste veckan? Jag har framför allt känt mig...



”

Jag försöker fokusera på det positiva i alla situationer.

- Tarni, 55 år

Topplista kvinnor 18-29 år

1. Trött, 50%
2. Glad, 45%
3. Stressad, 37%
4. Omotiverad, 25%
5. Deppig, 23%
6. Ångestfylld, 22%
7. Ofokuserad, 20%
8. Ledsen, 17%

Topplista kvinnor 30-39 år

1. Trött, 44%
2. Glad, 37%
3. Stressad, 36%
4. Engagerad, 29%
5. Ofokuserad, 21%
6. Ledsen, 21%
7. Omotiverad, 18%
8. Deppig, 17%

Topplista kvinnor 40-49 år

1. Trött, 46%
2. Glad, 39%
3. Stressad, 35%
4. Engagerad, 32%
5. Motiverad, 19%
6. Ledsen, 17%
7. Ofokuserad, 15%
8. Harmonisk, 15%

Topplista kvinnor 50-65 år

1. Glad, 41%
2. Trött, 38%
3. Engagerad, 36%
4. Harmonisk, 26%
5. Stressad, 24%
6. Motiverad, 20%
7. Trygg, 14%
8. Ledsen, 13%



SHAMA PERSSON
Författare

Jag tror att det naturliga är känna mer frihet och harmoni i den här åldern, det onaturliga är att budskapet till oss är något helt annat.

Vi ska inte vara lyckliga och nöjda med att åldras och vi ska arbeta hårt för att se yngre ut. Det gör att vi upplever en ängslighet som går stick i stäv med hur vi borde må. Lugnet blir till stress, välmåendet blir till ångest, självkänslan sjunker.

För att skapa en förändring behöver vi mer mångfald i alla medier och kanaler. Ålderism behöver upp på den politiska agendan och inkludera alla, inte bara pensionärer. Företagen behöver inkludera ålderism i sitt sociala ansvarstagande och vi som konsumenter behöver ta avstånd från företag som agerar diskriminerande.

Jag är beredd att göra revolution, är du?

– Shama Persson

TESTA DIG SJÄLV!

Är du ett levande exempel på åldersparadoxen, livets lyckokurva, gero-transcendens och mognadseffekten?

Känner du igen dig i följande påståenden?

Ja Nej **Topplista kvinnor 18-75 år**

Du känner dig nöjd med livet i stort.
Du känner dig tillfreds med dig själv.
Du känner dig tolerant mot andra människor.
Du känner ett sammanhang såväl bakåt som framåt i tiden.
Du är sparsmakad med ditt umgänge och väljer personer som ger dig mening.
Du stressar sällan upp dig.
Du har i allmänhet ett gott humör.
Du känner dig i grunden lycklig.
Du känner ett grundläggande lugn och välbefinnande.
Du bryr dig mindre om trivialiteter.
Du är öppen för försoning och förlåtelse.

Resultat

Svarar du ja på minst sex påståenden kan du närma dig, eller är redan i detta nu ett levande exempel på åldersparadoxen, livets lyckokurva, gero-transcendens och mognadseffekten – grattis till dig!

Svarar du nej på fler än sex påståenden – håll ut, förhoppningsvis vänder det snart!

”

Känns som att det med åldern blivit mycket lättare att göra rätt prioriteringar i livet

– Lindsey, 66 år



KVINNOR 50+
KÖPBETEENDE



FULL KOLL

Det ekonomiska självförtroendet är högt, känslan lugn och köpkraften god bland kvinnor 50-75 år.

Av Sveriges 5 miljoner kvinnor är cirka 1,5 miljon mellan 50-75 år. Majoriteten av dem upplever sig ha full kontroll över sin privatekonomi och känner ett intresse och lugn inför den.

Kvinnor 50+ står för en stor del av kvinnors totala konsumtion. 6 av 10 ansvarar för hushållets flesta inköp av dagligvaror. Trots detta är kvinnor 50-75 år en målgrupp som mer sällan står i strålkastarljuset för varumärken och företag – något som vi på Aller Media vill jobba aktivt för att förändra genom våra insikter från She Report!

”

På senare år jag har tagit makten över min egen ekonomi. Jag har koll på mina utgifter och har samtidigt möjlighet att njuta av det som blir över!

– Zeynep, 59 år

9 av 10 kvinnor 60-75 år har bra självförtroende inför sin privatekonomi.

Motsvarande siffra bland kvinnor 18-29 år är 8 av 10. *

84 procent av kvinnor 50-75 år upplever sig ha absolut koll på sin privatekonomi.

Motsvarande siffra bland kvinnor 18-29 år är 72 procent.

*She Report, Kvinnor och ekonomi 2021





KATARINA GRAFFMAN

Författare, föreläsare och doktor i antropologi

Det finns en väldigt förlegad syn på konsumtion och ålder – att det är unga som provar nytt, använder varumärken i sitt identitetsskapande och dessutom skulle vara de som är lättast att påverka. Jag tror det är dags att börja se på konsumenter som människor, oavsett ålder, och på djupet förstå hur de lever sina liv och vad som ger dem en meningsfullare tillvaro. Vi har kommit långt med att sudda ut gränser mellan generationer men just när det handlar om att förstå mogna kvinnor och ekonomi finns mycket kvar att göra!

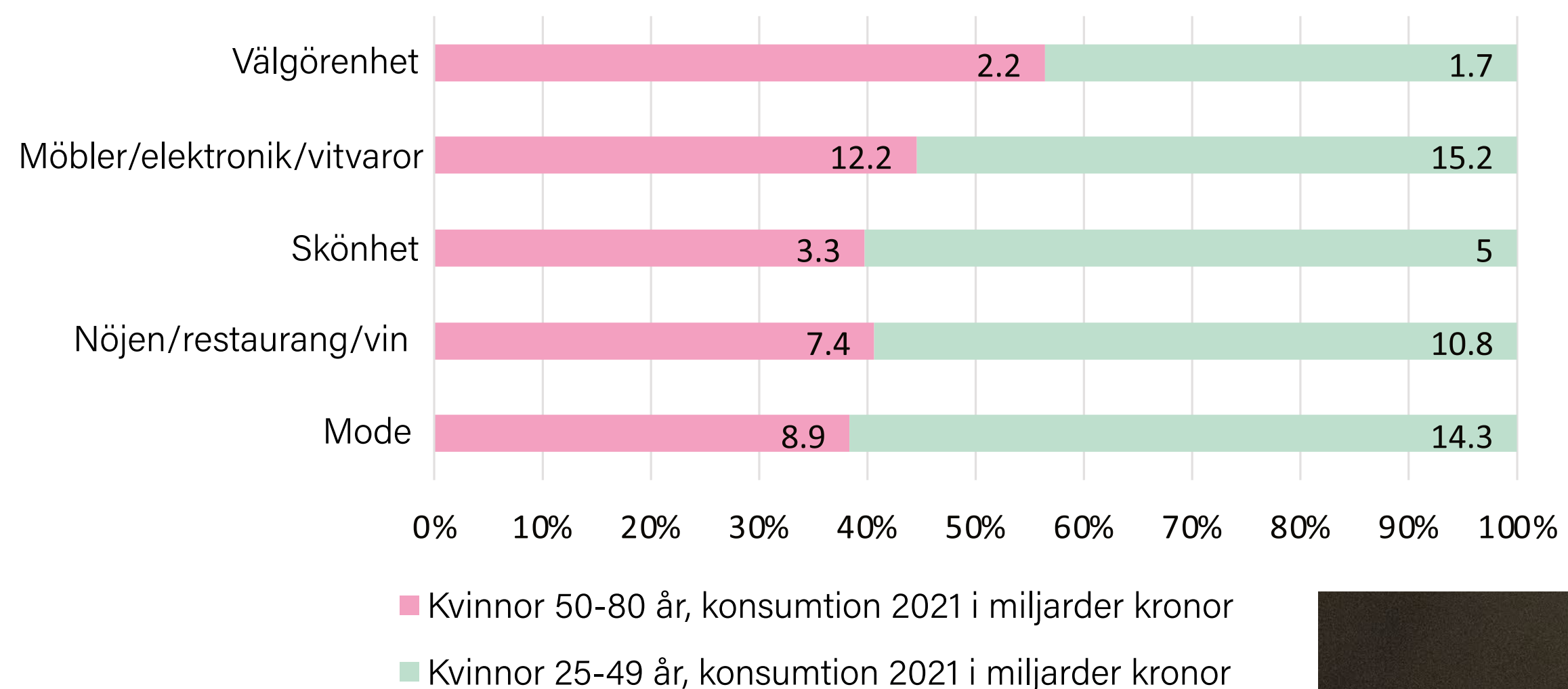
– Katarina Graffman



Balansgång mellan konsumtion och hållbarhet

Kvinnor 50+ står för en betydande del av kvinnors totala konsumtion. Intresset av att förändra sin konsumtion till förmån för klimatet gäller undantaget mat framför allt mode, inredning och skönhet. Det som framför allt inspirerar till köp bland kvinnor 60-74 år är vänner, barn och tryckta magasin.

Kvinnor 25-80 år, total konsumtion



Orvesto konsument 2021

”

Jag brukar alltid kolla nätet först för inspiration. Antingen köper jag direkt via sidan eller så går jag till butiken för att det är trevligt.

– Maria, 52 år

3 av 10 kvinnor 60-74 år inspireras av sina barn till att konsumera mer hållbart.*

För 8 av 10 kvinnor 60-74 år innebär hållbar konsumtion framför allt om att återvinna och skänka.*

För 6 av 10 kvinnor 60-74 år handlar det om att laga saker och välja produkter som är bra för klimatet och miljön.

Motsvarande siffror bland kvinnor 16-29 år är nästintill identiska.*

*She Report, Sveriges kvinnor och hållbar konsumtion 2019



JOHANNA KULL

Hållbarhetsansvarig på Avanza

Att det ekonomiska självförtroendet är starkt hos 50+ kvinnor är mycket glädjande och helt klart rimligt.

Vardagsinköpen är en stor del av en familjs hushållsekonomi, men glöms ofta bort. Istället pratar man slentrianmässigt om kvinnors sämre ekonomiska förmåga och självförtroende. Här borde fler konsumentbolag inse att kvinnor 50+ är en köpstark målgrupp och se till att de har en icke-exkluderande kommunikation. Detsamma gäller oss i sparbranschen, här ser vi tyvärr fortfarande att män är överrepresenterade i såväl investerat kapital som antalet fond- och aktiesparare. Detta trots att historiken visar att kvinnor som investerar i snitt har en något högre avkastning än män.

Det finns som sagt all anledning för kvinnor att ha gott självförtroende gällande ekonomi! Vi har också ett gemensamt ansvar att sprida positiv information gällande denna utveckling till kommande generationer för att minska ålderismen i samhället.

– Johanna Kull





”

Större köp avgör vi tillsammans, men det mesta av det vi köper till vardags ansvarar jag för.

– Ann-Christine, 76 år

Kvinnor 50-80 år spenderar 12,2 miljarder på möbler, trädgårdsprodukter, vitvaror och hemelektronik. Motsvarande summa för kvinnor 25-49 år är 15,2 miljarder.

Kvinnor 50-80 år spenderar 8,9 miljarder på mode (dam, herr, barn, skor, smycken och accessoarer). Motsvarande summa för kvinnor 25-49 år är 14,3 miljarder.

Kvinnor 50-80 år spenderar 7,4 miljarder på vin, restaurang och nöjen. Motsvarande summa för kvinnor 25-49 år är 10,8 miljarder.

Kvinnor 50-80 år spenderar 3,3 miljarder på skönhet, hårvård och parfym. Motsvarande summa för kvinnor 25-49 år är 5 miljarder.

Kvinnor 50-80 år skänker 2,2 miljarder till välgörenhet. Motsvarande summa för kvinnor 25-49 år är 1,7 miljarder.

Varför startade du ditt Instagramkonto @aginginstyle och vad är syftet med det?

Bakgrunden till kontot var att jag ville dokumentera och sprida mina idéer om hur man kan kombinera kläder – både vintage och nya, för att markera dagens humör och min personlighet! I takt med att kontot växte ökade även den positiva responsen från andra kvinnor. Då slog det mig plötsligt att jag faktiskt kunde peppa kvinnor, särskilt i min egen ålder, att våga synas och ta plats. Min uppfattning är att en åldrande kvinna som klär sig i enlighet med sin persona kommer att uppfattas som en individ – inte bara en del i ett stort anonymt kollektiv – hon blir synlig. Chansen att hon kan göra sin röst hörd ökar då, enligt mig. Klär hon sig dessutom i FÄRG så blir hon ännu synligare.

Vad får du respons från dina följare?

Följarna använder ofta ordet inspiration. De får inspiration till att prova olika stilar och färger på sig själva och även att ta fram gamla plagg som inte är moderna just nu – eller faktiskt har återkommit i modet. Den vanligaste responsen är just att våga synas genom att använda mer färg. En del kvinnor vågar inte ha på sig annat än svart av rädsla för att sticka ut ur mängden och det gör mig väldigt beklämd.

Vilka är dina egna favoriter när det kommer till "Oldfluencers"?

Då måste jag tipsa om [@stylecrone](#). En 80-årig amerikanska som vågar klä sig enastående ovanligt. I Sverige är jag glad att [@byladysilver](#) finns samt [@Vintagemannen](#) och [@theurbanhippieswe](#) som båda är genuina och trovärdiga.



MARIA SÖRENSSON

65+, Oldfluencer

3 SÄKRA TIPS OM MAN VILL KOMMUNICERA TILL KVINNOR 50+?

1 Skippa budskapet om att produkten du erbjuder förvandlar kvinnan och gör henne till en ny person. Tryck i stället på att produkten förbättrar tillvaron/utseendet eller var det nu är man vill sälja in. Vi är så gamla och visa att vi vet att det inte finns några trollformler.

2 För yngre kvinnor är det jätteviktigt att känna att man tillhör gruppen, ser likadan ut och gör samma saker. Men för oss äldre är det ännu viktigare att bli peppad till att känna att just vi berikar gruppen med vår individualitet. Kommunicera därför ut just detta: Du är så viktig med DITT utseende och DINA kvalitéer!

3 Om sändaren av budskapet även kan få 50+are att känna sig betydelsefulla för hela vårt gemensamma samhälle så tror jag att vi på allvar lyssnar till kommunikatören.

Maria Sörensson, Oldfluencer och grundare av instagramkontot Aginginstyle. Via detta konto inspirerar hon andra kvinnor att våga ta plats genom sin personliga stil!

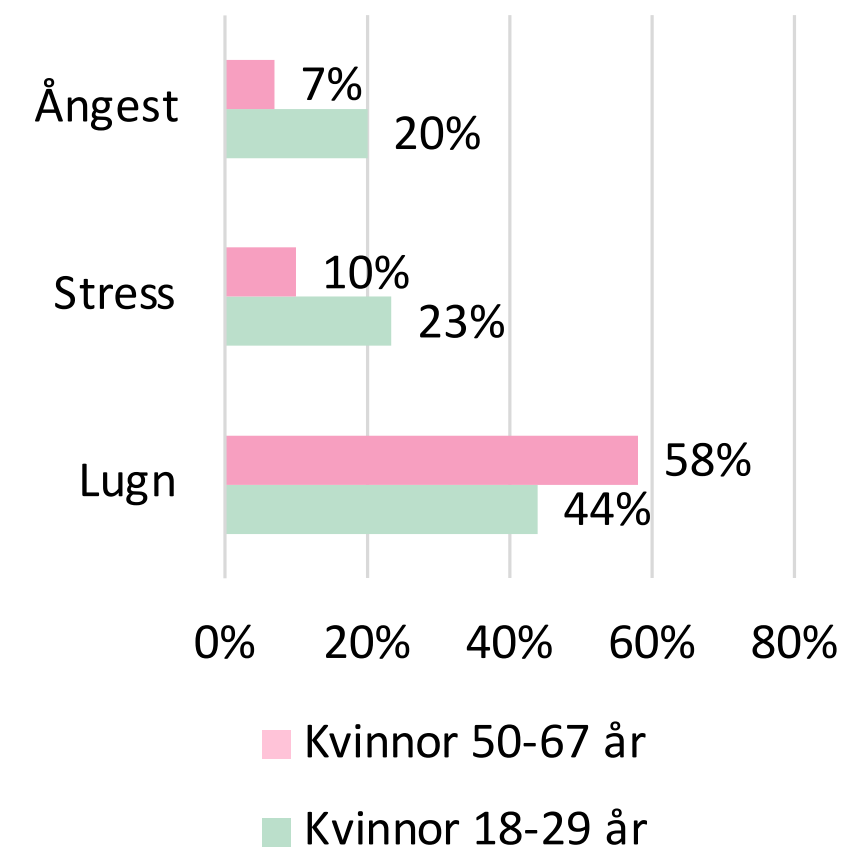


PRIVATEKONOMI

Kvinnor 50-75 år känner i högre grad ett större lugn gällande sin privatekonomi jämfört med kvinnor 18-29 år där ångest och stress omnämns.

Vilka känslor beskriver bäst hur du känner inför din privatekonomi?

Största skillnaderna mellan kvinnor 50-65 år och 18-29 år.



She Report, Kvinnor och ekonomi 2021.

Varannan kvinna 60-75 år instämmer i att livet skulle bli lättare om de hade mer pengar. Motsvarande siffra bland kvinnor 18-29 år är 8 av 10.*

*She Report – Kvinnor och ekonomi 2021

”

Hellre lite dyrare med högre kvalitet än billigt och slitet efter bara några tvättar. Med åldern har jag lärt mig att det lönar sig att vara hållbar i sitt tänkande kring konsumtion.

– Serny, 61 år





KVINNOR 50+

VALET 2022



VARDAGSPOLITIK FÖR SVERIGES KVINNOR

Det är valår i Sverige, aborträtten diskuteras och nya partialiaser formas.

Vi har frågat Sveriges kvinnor hur de tänker och resonerar kring politik i sin vardag. Vilka frågor känns mest angelägna? Diskuteras frågorna tillräckligt i den offentliga debatten? Har vi förmågan att påverka samhället? Svaren har inhämtats via en digital enkät och djupintervjuer under sommaren 2022.

Bakgrund och metod

Kvantitativ metod: Digital enkät via Aller Medias läsarpåneler (She Panel) under 13/8-18/8 2022. Omfattar 1697 st kvinnor i åldern 18-80 år i Sverige.

Kvalitativ metod: Djupintervjuer med Aller Medias läsare under juli 2022. Omfattar 5 st intervjuer á 60 min.



”

Irritationen över manliga kollegor som tjänar bättre, kompisar som fått föda barn i en hiss på SÖS, rasism och total klimatförnekelse påverkar såklart vilka politiska frågor jag tycker är viktigast.

– Alisa, 33 år

6 av 10 kvinnor är intresserade av politik i allmänhet.

65 procent av kvinnor 50+ är intresserade av politik i allmänhet. Motsvarande siffra för kvinnor 18-49 år är 59 procent.

65 procent av Sveriges kvinnor pratar eller tänker på politik



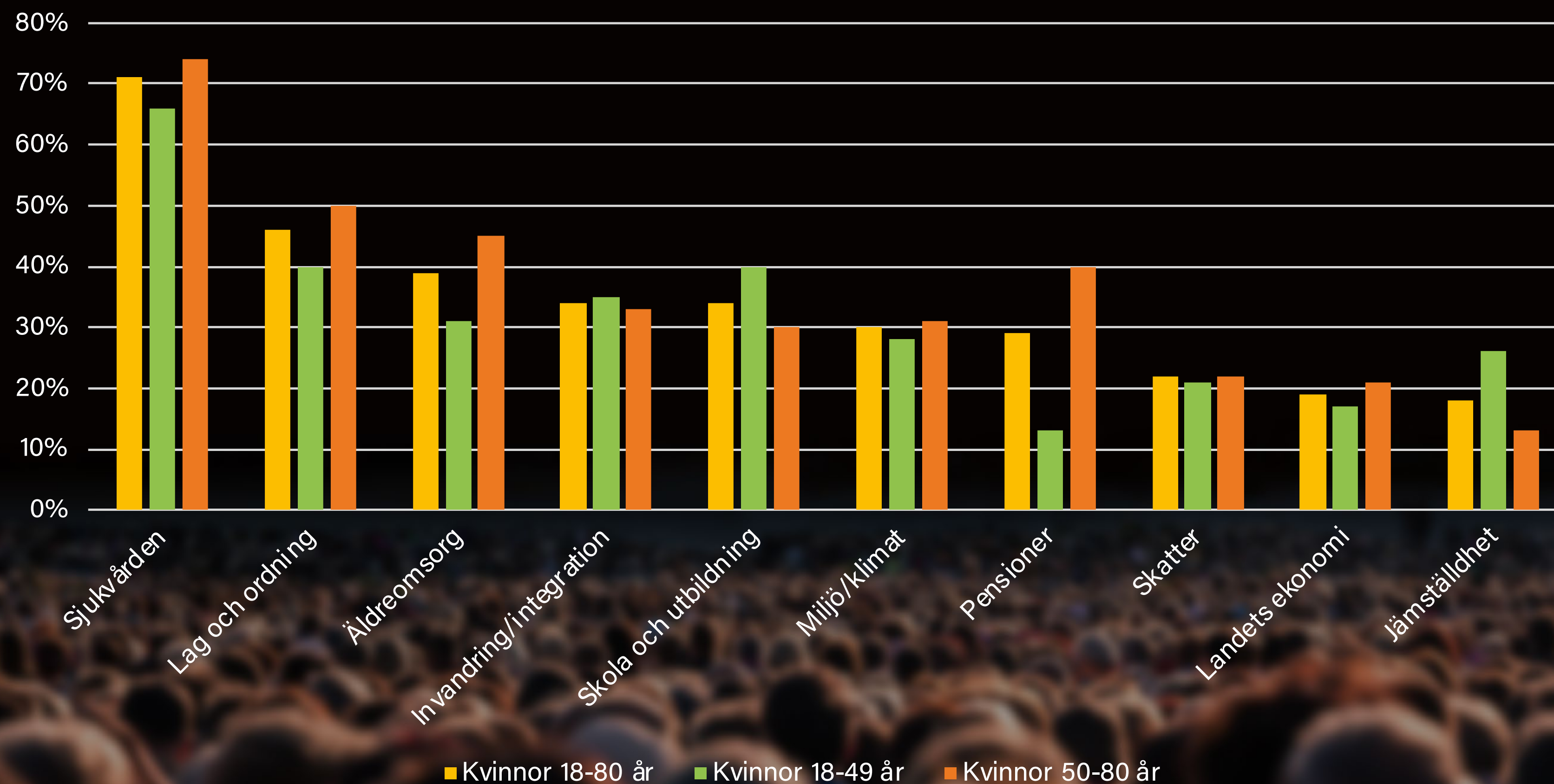
Jag har förstått att min pension inte blir speciellt hög, men har en förhoppning om att det löser sig. Samtidigt hoppas jag att saker och ting blir bättre, framförallt för fattigpensionärer som oftast är kvinnor.

- Annika, 58 år

POLITISKA LIKHETER OCH OLIKHETER

Sjukvården samt lag och ordning toppar listan över vilka valfrågor som är viktigast bland kvinnor oavsett ålder. Klimatet är en återkommande fråga som av många snarare upplevs som en dimension som påverkar allt, än en enskild politisk sakfråga. Vilken livssituation kvinnor befinner sig i spelar också in på vilka valfrågor som är av störst intresse.

Topp 10 Vilka politiska frågor är viktigast för dig? Kvinnor 18-80 år



Kvinnor 50-80 år tycker i högre grad än yngre att pensioner, äldreomsorg, lag och ordning är viktiga frågor.

Kvinnor 18-49 år tycker i högre grad än äldre att jämställdhet, barnomsorg, skola och utbildning och familjepolitik är viktiga frågor.

De valfrågor som är minst angelägna för kvinnor 18-80 år är EU/EMU, utrikespolitik, regionalpolitik och privatiseringar.



Obeya grundades 2015 av Maria Hazard och Canan Yasar. Båda med en stark övertygelse om att kommunikatörer måste ta ansvar för den typ av kommunikation de skapar.

MARIA HAZARD

VD, Grundare Obeya

Er byrå arbetar hårt för att förändra beteenden och flytta positioner genom normkritisk och inkluderande kommunikation. Vad krävs för att genomföra detta och vilket ansvar har du som grundare?

Att skapa den typen av kommunikation kräver olika perspektiv, kunskap om målgrupperna och en vilja och mod att göra på ett annat sätt än det konventionella. Förståelsen måste finnas på ledningsnivå, gärna ägarnivå, i alla bolag som vill göra den typen av förflyttning, annars går det inte. Som konsulter märker vi det tydligt. Kommunikationen utåt är "bara" det sista steget, när förhållningssättet är på plats och genomsyrar bolaget bakom varumärket. I valrörelsen har vi sett utspel efter utspel kring segregationen. Ett verkligt problem där många människor har sämre förutsättningar än andra för att få ett gott liv. Tyvärr har förslagen varken haft stöd i forskning (kunskap) eller bidragit till en känsla av att politikerna har svaren (olika perspektiv) och den faktiska viljan eller modet.

Integration, jämställdhet, och miljö är några av de punkter som berörs inför valet 2022. Upplever du att ni genom ert arbete kan påverka samhället i stort?

Vi arbetar för ett mer inkluderande samhälle. Det var anledningen till att vi grundade byrån och det har varit vår vision sedan dess. Kommunikatörer besitter en stor makt där vi kan påverka attityder och beteenden. Den makten tar vi ansvar för på Obeya och arbetar med uppdrag som vi tror påverkar samhället till det bättre.

Utifrån vad du tycker är viktigt, vilken enskild fråga önskar du hade fått mer strålkastarljus i årets valrörelse?

Jag hade velat se ett mycket större fokus på en av vår tids största utmaningar - klimatförändringarna. Att frågan inte tas på större allvar visar att de flesta partier antingen inte förstår konsekvensernas omfattning eller underskattar väljarna.



ATT VÄRNA OM SIN RÖSTRÄTT ÄR CENTRALT

Att den egna rösten är viktigt i årets val skriver 7 av 10 kvinnor 18-80 år under på, äldre i högre grad än yngre. Den grupp som utmärker sig mest är kvinnliga 90-talister där endast 54 procent upplever sin röst som viktig i kommande val.

”

Jag skulle aldrig avstå från att rösta, det är en plikt. Lever man i en demokrati ska man få vara med och bestämma. Varje valsedel är viktig.

– Carin, 61 år



77 procent av kvinnor 50-80 år upplever sin röst som viktig/ mycket viktig i kommande val. Motsvarande siffra bland kvinnor 18-49 år är 68 procent.

”

Kanske är jag demokratiskt bortskämd. Det känns nästan som en självklarhet att kunna påverka saker och ting i vardagen eller när jag röstar. I mina föräldrars liv och hemland har det absolut inte varit en självklarhet.

–Yasemin, 26 år

I VILKEN GRAD UPPLEVER DU MÖJLIGHET ATT PÅVERKA I DIN VARDAG?

Kvinnor 18-80 år

I URVAL: KAN PÅVERKA I NÅGON- TILL HÖG GRAD

82 procent upplever sig kunna påverka sin familj.
65 procent upplever sig kunna påverka sina vänner.
49 procent upplever sig kunna påverka sitt jobb.

I URVAL: KAN PÅVERKA I LÅG- TILL INGEN GRAD

62 procent upplever sig inte kunna påverka samhället i allmänhet.
57 procent upplever sig inte kunna påverka den lokala politiken.
53 procent upplever sig inte kunna påverka sitt boendeområde

UPPLEVELSEN AV ATT KUNNA PÅVERKA VARIERAR

De flesta kvinnor 18-80 år upplever sig ha möjlighet att påverka saker och ting i hemmet, jobbet, på skolan och i samhället i stort. Inom vilka områden vi upplever oss ha stark respektive svag påverkanskraft ser olika ut. Skillnaden mellan olika åldrar är mycket liten.



I vilken grad instämmer du i följande påståenden?

I SAMHÄLLSDEBATTEN PRATAS DET FÖR LITE OM:

1. Mäns våld mot kvinnor (67%)
2. Vårdens resurser och kvalitet (67%)
3. Våld och kriminalitet (62%)
4. Skolans resurser och kvalitet (58%)
5. Integrationen (54%)
6. Nato-medlemskapets konsekvenser (53%)
7. Landsbygden (53%)
8. Invandringen (52%)
9. Möjligheten att komma in på arbetsmarknaden (51%)
10. Exploatering av kvinnors kroppar (49%)
11. Jämställdhet (48%)
12. Åldersdiskriminering på arbetsmarknaden (48%)
13. Klimatkrisen (47%)
14. Vinster i välfärden (47%)
15. Inflationen (45%)
16. Aborträtten (43%)
17. Hbtqi-personers rättigheter (40%)
18. Global solidaritet (39%)
19. Etnisk diskriminering (37%)
20. Solidaritet med utsatta människor (ex. Ukraina, Afghanistan) (36%)
21. Metoo (34%)

Kvinnor 18-80 år som helt eller delvis håller med i påståendet

”

Vi är många som behöver ställa om våra liv. Om det handlar om att avstå flygresor eller äta mindre kött låter jag vara osagt. Jag saknar klimatperspektivet i samhällsdebatten.

– Lotta, 48 år

7 av 10 kvinnor tycker att det som diskuterats i den offentliga debatten stämmer väl överens med vad de själva tycker är relevanta frågor. 1 av 4 upplever motsatsen. Yngre kvinnor i något högre utsträckning än äldre. Även fast många tycker att den pågående samhällsdebatten är relevant, så saknar också många flera av sina hjärtefrågor.

Kvinnliga 90-talister tycker i högre utsträckning än övriga att det pratas för lite om framför allt aborträtten (61 procent), klimatkrisen (58 procent) samhällsdebatten, etnisk diskriminering (45 procent) och möjligheten att komma in på arbetsmarknaden (43 procent).



ASABEA BRITTON

Barnmorska, Opinionsbildare

Asabea Britton är aktuell med boken *Föda – En handbok i mentala och fysiska förberedelser*.

Jag vet att den svenska vården och inte minst förlossnings- och eftervården kan bli så mycket bättre. Den behöver konstrueras efter att det är unika individer som kan påverkas ett helt liv och i generationer av den vård de får när de föder och tiden efter. Unika individer, med unika behov, inte siffror. Jag önskar att politikerna kunde lyssna mer på kvinnor, verkligen lyssna. Det handlar om grundläggande mänskliga frågor som berör oss alla.

– Asabea Britton



”

Vad ett parti står för är för mig helt avgörande. Jag gör olika valkompasser och vilken politisk färg jag blir, brukar alltid vara självklart. Men i år känns allt upp och nedvänt

- Mariana, 39 år

PARTIETS IDEOLOGI ÄR AVGÖRANDE

Störst inverkan på hur vi röstar är partiernas ideologi. Mellan yngre och äldre finns få skillnader undantaget valkompasser, som yngre i högre grad än äldre gärna låter sig påverkas av.

Vad har störst inverkan på hur du röstar?

Kvinnor 18-80 år

1. Partiets ideologi (51%)
2. Särskilda sakfrågor (40%)
3. Aktuella valfrågor (38%)
4. Aktuella händelser och politiska utspel (18%)
5. Partiledare och partiprofiler (16%)



”

Jag tycker att det är dags att börja engagera sig. Nu får det vara slut på rasism och homofobi.

– Marie, 42 år

35 procent av kvinnor 18-49 år uppger "inte den typen av person" som främsta anledning till att inte vilja engagera sig politiskt. Motsvarande siffra bland kvinnor 50-80 år är 45 procent.

Fler anledningar till att avstå politiskt engagemang bland kvinnor 18-80 år är otillräcklig kunskap (25 procent), politiskt ointresse (21 procent), utsatt position (14 procent) ovilja att bli känd (13 procent), inget parti som passar (11 procent) och att det känns lönlöst (10%).

Kan du tänka dig att engagera dig partipolitiskt?

	Kvinnor 18-80 år	Kvinnor 18-49 år	Kvinnor 50-80 år
Ja, absolut	4%	6%	3%
Ja, kanske	12%	18%	8%
Tveksamt	33%	31%	34%
Absolut inte	43%	36%	47%
Redan engagerad	1%	1%	1%
Osäker, vet ej	7%	8%	7%

YNGRE ÄR MER INTRESSERADE ÄN ÄLDRE AV ATT ENGAGERA SIG POLITISKT

Tveksamheten inför att engagera sig politiskt är märkbar. Särskilt bland äldre kvinnor. Nästan hälften av alla kvinnor 50-80 år kan absolut inte tänka sig ett politiskt engagemang.

KVINNOR 50+

KLIMAKTERIET



PRATA OM KLIMAKTERIET!

Nästan alla kvinnor upplever någon typ av besvär när de genomgår klimakteriet.

Hur lång eller kort period samt i vilken ålder som vi drabbas, varierar. För vissa handlar det om bara några månader och för andra upp till tio år. Det som förenar de flesta kvinnor är hur lite vi vet och pratar om klimakteriet. Det vill vi på Aller Media förändra genom att lyfta ämnet i många av våra varumärkens kanaler.

Jag trodde att jag var gravid. Alla symptom stämde. Att det kunde vara klimakteriet slog mig inte för en sekund.

– Sarah, 50 år

Nästan alla kvinnor 50-59 år har upplevt svettningar och värmevallningar som en effekt av klimakteriet.*

6 av 10 kvinnor har upplevt måttliga till svåra besvär av klimakteriet.*

* Socialstyrelsen, *Vård och behandling vid klimakteriebesvär i primärvården samt i den gynekologiska specialistvården, 2021.*





HELENA LAGERCRANTZ

Gynekolog och medgrundare av EsterCare och Gynpodden

Enligt den senaste rapporten från socialstyrelsen har nästan alla kvinnor haft eller har något slags problem gällande klimakteriet men endast 44% uppgav att de sökt vård eller råd från sjukvården.

Det är en otroligt hög siffra och frågan är då varför det är så tyst kring denna period i kvinnors liv?

Klimakteriet kommer oftast smygande i en period när mycket annat pågår; man kanske har en engagerande karriär, krävande tonårsbarn eller åldrande föräldrar. Inte hinner vi tänka på hur vi mår just precis nu? Precis som statistiken visar så är endast 1 av 10 väl förberedda på vilka symtom som kan komma med sviktande äggstocks-funktion. Först när (om) vi får svettningar och vallningar inser vi vad som håller på att hända. Och ändå söker inte alla hjälp.

Jag som kvinna och gynekolog önskar att vi alla fick tillgång till information om hur klimakteriet kan starta, hur man kan må, vilka olika symtom som vi kan uppleva. Att den här perioden kan starta tidigare än vi tror. Att vi får olika symtom, att man fortfarande kan ha mens när symtomen börjar. Att alla inte får vallningar och svettningar.

Att ta vara på kvinnors kraft, när vi är mitt i livet, skulle gynna hela samhället. Som gynekolog brinner jag för att detta ska nå ut till alla politiker, makthavare och chefer runt om i Sverige.

– Helena Lagercrantz



Förklimakteriet, klimakteriet, menopaus – vad är vad!?

Vi beskriver ofta klimakteriet med ett och samma ord. Ordet syftar på kvinnans förändrade funktion i äggstockarna och den sista menssen. Klimakteriet kan också delas upp i tre olika faser:

Fas 1: Premenopaus

Även kallat förklimakteriet, präglas av förändrad östrogenproduktion och oregelbunden mens. De flesta kvinnor har i genomsnitt fyra år med oregelbunden mens innan den avtar helt.

Fas 2: Menopaus

Menopausen, dvs. den sista menstruationen, inträffar i genomsnitt vid 51-52 års ålder och kantas av symtom som vallningar, sömnproblem och nedstämdhet.

Fas 3: Postmenopaus

präglas av en mycket låg produktion av östrogen och kommer efter att den sista menssen infallit.

Mats Hammar, professor emeritus i gynekologi och obstetrik, och Angelica Lindén Hirschberg, professor i gynekologi och obstetrik.

”

Till slut gick jag till vårdcentralen, jag hade ingen aning vad som var fel med min kropp. Inte ens i min vildaste fantasi trodde jag att mina symptom skulle var klimakteriet.

– Farida, 59 år

Hälften av alla kvinnor 50-59 år har haft fysiska besvär av klimakteriet.*

7 av 10 kvinnor 50-59 år har haft sömnproblem.*

* Socialstyrelsen, Vård och behandling vid klimakteriebesvär i primärvården samt i den gynekologiska specialistvården, 2021.





JENNIE SANDBERG

Chefredaktör på MåBra och Motherhood

HUR KAN VI PRATA OCH VETA SÅ LITE OM NÅGOT SÅ STORT?

Det är alldeles uppenbart att klimakteriet har en enorm påverkan på kvinnors hälsa, mående och livskvalitet. Med ökad kunskap kan vi snabbt flytta oss från frustration, skam och stigma till acceptans, förståelse och rätt hjälp!

Vi ser ett enormt intresse från våra läsare kring den här frågan. Det är hög tid att vi ringar in ordet makt i klimakteriet och öppet prioriterar denna betydande kvinnohälsofråga!

- Jennie Sandberg



VAD ÄR EN VALLNING?

Vallningar är ett av de vanligaste klimakteriebesvären. Symtomen börjar oftast i höjd med bröstet och fortsätter upp mot ansiktet och ut i armarna. En del personer blir röda i ansiktet och börjar svettas på kroppen. Även huvudvärk, hjärklappning, yrsel, trötthet och oro kan upplevas. En vallning varar vanligtvis i mindre än fem minuter.

”

Fläkten har blivit min bästa vän. Jag sover med den, äter med den och semesterar med den.

-Erica, 50 år





6 TIPS FÖR ATT FÖREBYGGA VALLNINGAR

Tyvärr finns det ingen magisk formel för att få vallningar att försvinna helt. Men det finns saker som du kan göra för att förebygga och minska svårigheterna med dem! Dr. Isis Amer-Wåhlin är överläkare med särskild expertis inom kvinnans hormonella sjukdomar, hon är även medicinsk rådgivare till klimakterieappen Olivia.

1. LÄR KÄNNA DINA TRIGGERS

Vad som orsakar en värmevallning kan variera från person till person. Det kan vara klokt att känna till vad som trigger dina vallningar för att kunna undvika att utlösa dem. Om du är osäker på dina triggers kan du prova att ta en anteckningsbok och skriva upp varje gång du har en värmevallning under en 1-2 veckors period. Om du märker ett samband kan du försöka anpassa dina vanor därefter. Forskning visar att dessa triggers påverkar de flesta negativt:

- Minifläkt
- Svalkande mistspray
- Kylpåsar eller kompresser för att lägga runt hals och handleder
- Extra deodorant
- Rena underkläder

2. UNDVIK STRESS

Under semestern vill vi ta det lugnt och få tid till återhämtning. Det är inte alltid lätt då oväntat kaos på flygplatser och hyrbilskaos kan få den lugnaste personen att gå upp i varv. Om du vet att stress är en utlösande faktor för dig, försök att delegera uppgifter i möjligaste mån. Varför inte be en partner eller nära vän att ta mer ansvar, så att du hinner njuta av din tid hur du än väljer att spendera den. – Varje gång du går igenom en stressig period

frisätter din kropp stresshormoner som använder resurser från hormonsystemet. Under klimakteriet är nivåerna av vissa hormoner låga, så belastning på din kropp ökar, säger Dr. Isis Amer-Wåhlin.

3. ISKALLT VATTEN

Ha som vana att ta med en termos i väskan som håller vätska kall länge. När du känner att en värmevallning kommer, ta små, långsamma klunkar ur flaskan och njut av det iskalla vattnet. Vattenflaskan kan också fungera som en kall förpackning, för att hålla mot halsen eller ansiktet när du känner en rodnad komma.

5. TA HJÄLP AV ANDNINGEN

Paced breathing är en teknik som är bevisat hjälpsam vid värmevallningar. Det är en långsam och djup andning. När du andas normalt tar du mellan 12-14 andetag per minut. Med paced breathing andas du bara 5-7 gånger. Dessa tempostyrda andetag är långsamma, mjuka och tillräckligt djupa för att fylla ditt mellangärde. Mellangärdet är den viktigaste muskeln i andningsprocessen. Den här andningstekniken kan minska stress i kroppen vilket kan hjälpa dig att lugna ner dig. Du kommer inte att bli helt av med dina värmevallningar, men med denna teknik kommer du minska svårighetsgraden av dem.

6. KLÄ DIG I LAGER OCH VÄLJ SVALA MATERIAL

Eftersom värme kan utlösa en vallning så är det bra att tänka på hur du klär dig under sommaren för att inte bli för varm. Klä dig i lager för att kunna slänga av dig ett lager vid behov. När du väljer kläder och pyjamas är bomull och andra luftiga material att föredra. Håll dig till ljusa färger eftersom mörkare färger absorberar värme. En hatt och solglasögon hjälper också till att skugga dig när solen skiner.



Dr. Isis Amer-Wåhlin

Ni är först i Sverige med att införa en Klimakterie-policy. Vad är detta och till vem riktar den sig?

Klimakteriepolicyen är en intern policy som riktar sig till alla våra anställda som har, kommer att få eller är nära en kvinna som går igenom klimakteriet och kan uppleva besvärande symptom. Det handlar både om information, som utbildning, och att normalisera samtalet om att man inte är på topp. Men också praktiska saker som omplaceringsmöjligheter, flexibla arbetstider och möjlighet att få gå ifrån och göra andra saker när kroppen säger ifrån.

Varför behöver vi en klimakteriepolicy?

Vi vet att alla kvinnor drabbas av klimakteriet förr eller senare. Vissa märker knappt av det medan andra får stora besvär som påverkar livskvaliteten under flera, flera år. Ändå pratas det nästan ingenting om det, precis som så många andra frågor gällande kvinnohälsa. Vi på Great Earth vill vara med och skapa förändring och underlätta där. Där tror vi att arbetsplatsen, med en klimakteriepolicy på plats, kan spela en viktig roll i att normalisera frågan.

Hur viktigt är det med en klimakteriepolicy utifrån mig som anställd?

Psykisk ohälsa och långtidssjukskrivning för utmattningssyndrom är den vanligaste orsaken till besök i primärvården för kvinnor mellan 45 och 60 år. Jag tror att det skulle sjunka avsevärt om kvinnor med klimakteriebesvär fick bättre stöd av sin arbetsgivare. En klimakteriepolicy kan vara ett viktigt verktyg för att skapa förståelse hos såväl den drabbade kvinnan som arbetskollegor och chefer. Som chef kan det också vara bra att frågan lyfts då en del av de symptom som uppstår vid klimakteriet påminner om utbrändhet och att chefen kan uppfatta signalerna fel. Nu kan vi ha ett öppet samtal om hur man mår.

Kan denna policy verka som en livlina att luta sig mot i de problem som många tycker är pinsamma och jobbiga att ens erkänna för sig själva?

Absolut! Jag har sett både kollegor och familj gå igenom klimakteriet och hur dom tvingats kämpa med sina besvär. Ingen ska behöva skämmas eller må dåligt på sin arbetsplats bara för att man är just kvinna och går igenom klimakteriet. Precis som när det kommer till många andra arbetsmiljöfrågor som är dokumenterade blir en klimakteriepolicy något konkret att luta sig mot.



SANNA MALMSTRÖM

Vice VD och Försäljningschef, Great Earth



”

Jag känner ett lugn och en kraft efter klimakteriet. Nu handlar det mer om mig. Inte lika mycket om att vara en attraktiv kvinna som kan fortplanta sig inför någon annan. Jag gillar det.

– Farida, 59 år

TIPS FÖR ARBETSPLATSEN FRÅN GREAT EARTH

1. UTBILDA ALLA

Klimakteriet angår alla – därför skall alla medarbetare få utbildning kring vad som händer när kvinnans hormonnivåer förändras och klimakteriets olika faser inleds.

2. NORMALISERA SYMPTOMEN

Vi ska bemöta en medarbetares symptom med acceptans istället för tystnad. Det skall vara fullt normalt och accepterat att:

- Storma ut ur rummet bara för att man behöver luft.
- Känna att “nu kommer hjärndimman” och ha lov att säga det.
- Gråta lite helt utan orsak.
- Fladdra med jackan när värmevallningen kommer.
- Bli röd som en tomat fast man sitter still.

3. SE HÄLSA SOM HELHET

Great Earth uppmuntrar alla sina medarbetare att se på hälsa som en helhet där kost, vila, näringstillskott, sömn och träning är viktigt. Och framför allt uppmannas det till vardagsrörelse under normal arbetstid.

4. SPRID ORDET!

Information och kunskap ger makt till varje människa och vi vill att kvinnor ska ha makt över sitt klimakterie genom kunskap. Därför vill vi använda vår plattform att lyfta Klimakteriefrågan.

5. ANSVARIG KLIMAKTERIEAKTIVIST

Utan en tydlig ansvarsroll blir det ofta inget gjort. I vårt fall ligger ansvaret för att se till att implementera och driva arbetet med klimakteripolicyn hos vår HR-ansvarige.



HÄLSOFÖRDELAR MED KLIMAKTERIET

Hur klimakteriet påverkar en skiljer sig från kvinna till kvinna. För vissa är övergångsåldern riktigt jobbig, och för andra märks den knappt. Oavsett kan det vara upplyftande att bli varse om de faktiskt positiva hälsofördelar och medicinska symtom som kan uppstå under och efter klimakteriets gång.

Vi hör ofta om övergångsålderns negativa symtom: Svetteningar och vallningar, förlorad sexlust, trötthet och sömnsvårigheter - för att nämna några. Det finns vid behov idag mycket hjälp att få både genom olika hormonpreparat, sömntabletter eller antidepressiva. Är besvären inte så allvarliga kan det räcka med bara ta hand om sig själv lite extra, det vill säga: Dra ner på tempot och leva sunt!

Det som kanske inte pratas lika mycket om är att det faktiskt också finns en hel del positiva saker som händer i kroppen under och efter klimakteriet. Förutom det faktum att du i denna ålder troligtvis är tryggare i dig själv så tillkommer också några rent medicinska fördelar.

Du slipper PMS och sjukdomar orsakat av könshormon

Inledningsvis kan övergångsåldern bjuda på humörsvängningar av varierande grad. Men när hormonerna stabiliserat sig något, eller man fått behandling, så blir de flesta kvinnor också betydligt jämnare i sitt humör och mående. Många symtom till sjukdomar kopplade till ägglossning och östrogenbildning upphör också. Det kan utöver PMS (premenstruellt syndrom) och PMDS-besvär (premenstruellt dysforiskt syndrom) exempelvis röra sig om endometriosis, myom, och den typ av migrän som är kopplad till menscykeln.

Du slipper mens och kan få ett bättre järnvärde

Hur skönt att slippa mensvärk och inhandling av/pulande med dyra bindor och tamponger?! Och blödningar som aldrig kommer lägligt... I samband med att menstruationen upphör händer det också att vissa kvinnor får ett bättre järnvärde och har lägre risk att drabbas av järnbrist.

Ingen oro för preventivmedel eller önskad graviditet

För vissa kan det så klart innebära en sorg att inte längre kunna få barn, medan det för andra kan kännas befriande att kunna ha sex utan preventivmedel, utan att behöva oroa sig för att bli gravid. En del kvinnor kan till och med uppleva att sexlivet blir bättre tack vare det.

Många börjar ta hand om sig själv på ett bättre sätt

Utöver detta kan också nämnas att många kvinnor i samband med övergångsåldern i större utsträckning ägnar sig åt introspektion: Hur mår jag egentligen? Vad mår jag bra av, vad mår jag mindre bra av? Och så vidare.

Många kvinnor vittnar om att tiden efter klimakteriet "är den bästa tiden i deras liv" - ofta då det för första gången fått dem att lyssna till sin inre röst och i större utsträckning börjar prioritera sin egen bashälsa.



”

Kroppsligt kände jag inte så mycket men mentalt var jag otroligt påverkad. Våldigt upp och ner.

– Sanne 71 år

TESTA SJÄLV!

Är du på väg in i klimakteriet?

Känner du igen dig i följande påståenden, kan det vara klimakteriet som är på gång

Oregelbunden mens
Kylvallningar
Hjärtklappning
Mindre sexlust
Torr hud och torra ögon
Värre eller väldigt långdragen PMS
Sömproblem
Kroppens fettfördelning förändras
Lättare att få infektioner
Upplevda humörsvängningar

Läs mer om
klimakteriet på
MåBra

1 av 3 kvinnor 50-59 år är helt oförberedda på att komma i klimakteriet och på de besvär som medföljer.*

1 av 10 kvinnor 50-59 år är väl förberedda på att komma i klimakteriet och på de besvär som medföljer.*

* Socialstyrelsen, Vård och behandling vid klimakteriebesvär i primärvården samt i den gynekologiska specialistvården, 2021.

KVINNOR 50+
KARRIÄR



KOMPETENS ENGAGAGEMANG MOTIVATION

Kvinnor 50+ känner större engagemang och ökad yrkeskompetens ju äldre de blir.

De upplever också en ökad känsla av tid, ork och engagemang. De upplever tyvärr inte att den känslan delas av omgivningen. Att inte bli tillfrågad om projekt och nya tjänster, inte bli lyssnad på eller aktivt bli ombedd att gå i förtidspension är bara några exempel på hur arbetslivet kan se ut för kvinnor 50+

”

Det är ju nu efter femtio jag verkligen kan jobba. Har kompetens och erfarenhet i kombo med tid, ork, kraft och energi.

- Christina 54 år

56 procent av kvinnor 50-80 år upplever att deras yrkeskompetens blivit betydligt högre ju äldre de blir. Motsvarande siffra bland kvinnor 16-49 år är 40 procent. *



LISA GUNNARSSON

VD LinkedIn Sverige

Vi har sett ett växande engagemang på LinkedIn om åldersdiskriminering i arbetslivet – ofta med personliga berättelser som ger namn och ansikte till fenomenet. Åldersdiskriminering tillför en dimension till andra faktorer som missgynnar kvinnor i sina yrkesroller. Som med mycket annat, så behövs det att de personer som har makt i organisationen verkligen tror genuint på att de kommer vinna snabbare med erfarna och kunniga kvinnor vid bordet.

- Lisa Gunnarsson



Nästan allt riskkapital i Sverige och i världen förblir i tigha homogena nätverk, vilket innebär att vi missar väldigt mycket potential. Rent konkret så förlorar vi mellan 25 och 50 triljoner kronor per år på att män och kvinnor inte är entreprenörer på lika villkor.

Detta var för oss väldigt tydligt när vi träffade Anne Kihlberg som grundat Linköpingsbaserade Dynamic Code. Som kvinna 50+ och med en bakgrund från en statlig myndighet, hade Anne sökt kapital i 10 år utan att branschen nappat – de förväntade ju sig någon som passade in i mallen dvs en manlig entreprenör i 25-30 års åldern, helst med erfarenhet från ett tech-bolag.

Vi såg inget annat än potential i affären så för oss var det självklart att investera i Anne och hennes Dynamic Code, som med en imponerande DNA-teknik inom diagnostik har varit pusselbiten som har saknats inom sjukvården och har under det senaste året utfört hela 585 000 analyser på tester.

– Susanne Najafi



SUSANNE NAJAFI

Serieentreprenör och investerare, grundare BackingMinds

”

Jag tilldelas inga spännande projekt längre, utan det ges till de yngre istället för att de ska stanna kvar på arbetsplatsen.

– Rania 50 år

”

Min chef signalerar att hen inte är intresserad av äldre medarbetares kompetens. Allt ska vara nytt, särskilt ointressant verkar man vara som äldre kvinna.

– Malin 54 år

17 procent av kvinnor 50-80 år har någon gång känt sig diskriminerad i arbetslivet på grund av sin ålder som ansetts för hög.

Motsvarande siffra bland kvinnor 16-49 år är 6 procent. *

27 procent av kvinnor 50-80 år har någon gång upplevt att åldern hindrat dem från att byta jobb.

Motsvarande siffra bland kvinnor 16-49 år är 13 procent. *

* Aller Media She Panel, maj 2022.

Via Karriärpodden träffar du kvinnor i alla olika åldrar och skeende i livet. Ser du någon märkbar, positiv skillnad mellan yngre och äldre kvinnor ur ett karriärsperspektiv?

Jag kan se en tydlig skillnad när man passerat "mitt-i-livet-fasen". Fasen då allt ska hända, småbarnslivet och karriären går på högvarv, livet snurrar på i ett rasande tempo och det är svårt att känna tillfredsställelse på alla plan. Det är den perioden när vi har som mest krav på oss själva och vill prestera bra på jobbet. Min egen erfarenhet säger att den ekvationen är väldigt svår att få ihop. Det absolut tydligaste jag kan se är att det finns en större trygghet, en bättre självkänsla och såklart också större erfarenhetsbank hos de kvinnor som har passerat det stadiet i livet.

Let's lead the change and change the lead är något du förespråkar. Vad kan vi aktivt göra för att förändra de fördomar som finns kring äldre kvinnor i arbetslivet idag?

Min erfarenhet är att vi måste jobba med våra omedvetna fördomar, så kallade unconscious bias kontinuerligt och det gäller både män och kvinnor. Det är så lätt att vi placerar 50+ kvinnor i ett fack och bestämmer oss för att man inte skulle hänga med eller har förmågan och viljan

att vara med i ett sammanhang med tempo, driv och förändring. WDetta är speciellt viktigt vid rekrytering och något som jag och mina kollegor strävar efter i EQ Executive Search. Att se bortom ålder, titlar och CVn och titta mer på egenskaper och förmågor. Att bli äldre är inte synonymt med att vara gammal och trött.

Vilket avsnitt av Karriärpodden vill du tipsa om som inspiration i detta ämne, och varför?

#218 Eivor Andersson – Styrelseordförande och VD med lång inom reseindustrin. Avsnittet innehåller många lärdomar och är ett fint samtal om livet och karriären.

Nämn 5 positiva anledningar till varför man ska anställa någon i åldern 50+?

1. Erfarenheten! Oftast från olika roller, branscher, miljöer och kulturer
2. Trygg med vem man är som människa och ofta med en bättre självkänsla och självkänedom.
3. Axlarna har sjunkit ned, springer inte på lika många olika bollar.
4. Vill dela med sig till andra och ofta med en förmåga att se andra före sig själv.
5. Hög motivation och möjlighet att prestera bra.



EVA EKEDAHL

Co-founder Women for Leaders och EQ Executive Search samt programledare Karriärpodden.



”

*Jag är långt ifrån
färdig med arbetslivet.*

– Ingela, 74 år

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

Topplista kvinnor 50-65 år

- 1. Meningsfull 37 %
- 2. Engagerande 35 %
- 3. Stimulerande 31 %
- 4. Arbetsam 31 %
- 5. Rolig 30 %

Topplista kvinnor 18-29 år

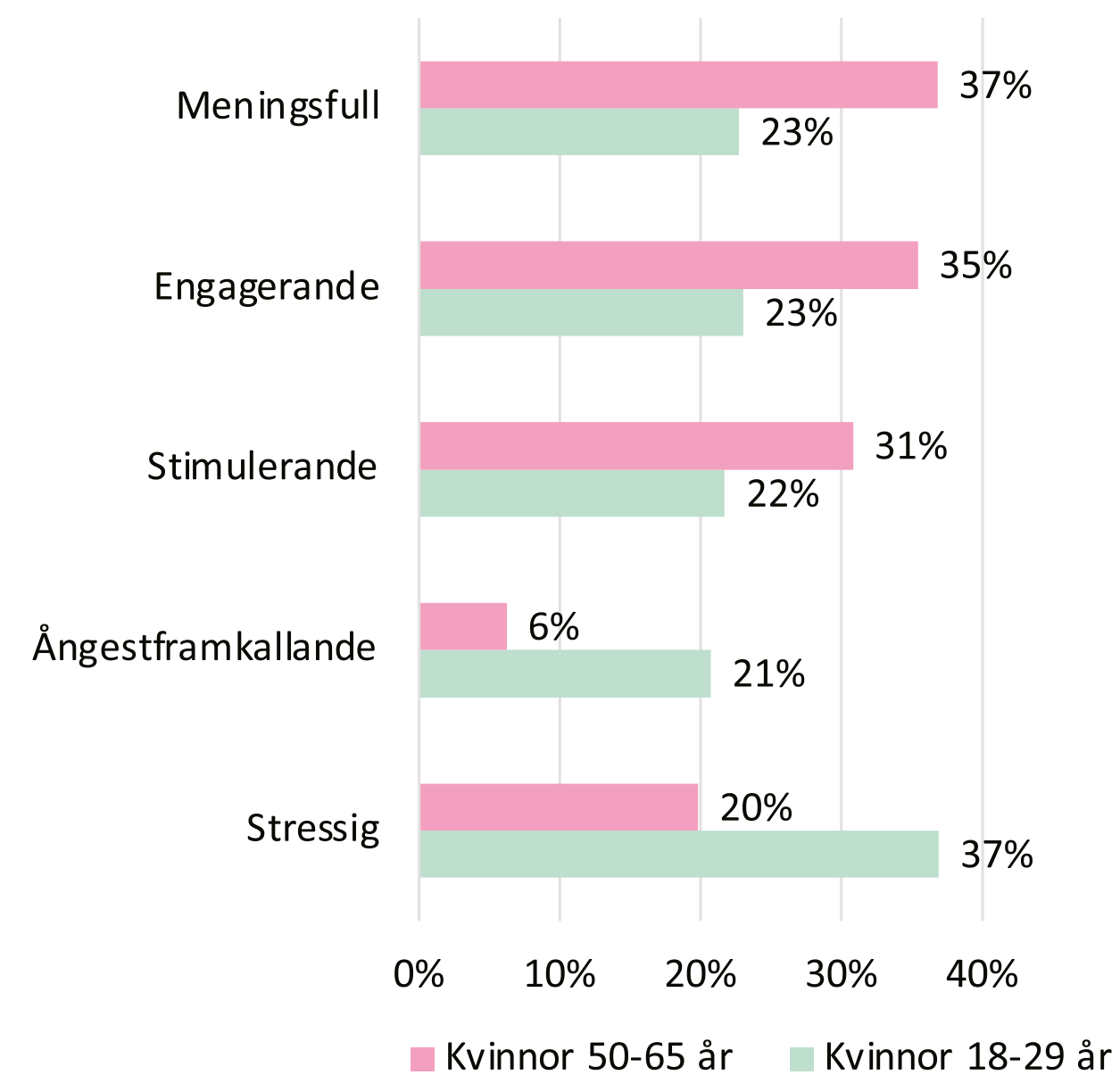
- 1. Stressig 37%
- 2. Arbetsam 31%
- 3. Rolig 28%
- 4. Psykiskt jobbig 26%
- 5. Engagerande 23%

STOR ÅLDERSSKILLNAD

i hur jobbveckan upplevs!

Kvinnor 50-65 år beskriver i högre grad än kvinnor 18-29 år sin arbetsvecka som meningsfull, engagerande och stimulerande. De beskriver i lägre grad sin arbetsvecka som ångestframkallande och stressig.

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



Största skillnaderna mellan kvinnor 50-65 år och 18-29 år



All of Us jobbar med inkludering och mångfald inom alla områden. Upplever du att era kandidater känner av den ålderism som finns i samhället idag och hur har den i så fall visat sig?

Upplevelsen av ålderism präglar allmänt kandidater som är 50+. Äldre kandidater går bort redan vid urval eller om de går så långt vid kandidatpresentation. Detta är något kandidaterna också känner till och många gånger påtalar. Min samlade upplevelse från ett decennium inom rekrytering är att män generellt sett påtalar värdet av den långa erfarenhet och samlade kompetens man hunnit anskaffa och vilket värde det är för rollen och bolaget under en intervju. Medan kvinnor 50+ generellt sett snarare påtalar personliga egenskaper. Som mycket annat är ålderism en komplex och mångbottnad fråga men inom rekrytering handlar det förenklat om en stereotyp av ungdom likställs med handlingskraft och energi. Strukturer inom arbetsmarknaden premierar de stereotypa egenskaperna före årtionden av samlad kompetens och erfarenhet och upplevelser.

Kvinnors engagemang och motivation ökar med åldern samtidigt som trötthet, stress och ångest minskar. Vad ser du genom ditt yrke för positiva sidor hos personer 50+ ?

När trötthet, stress och ångest minskar med åren så ökar samtidigt förmågan att fatta välgrundade beslut. Det i kombination med förmågan att sätta saker i större sammanhang givet den långa arbetserfarenheten gör att +50 kvinnor är synnerligen väl lämpade att fatta eller bolla beslut med. Kandidater 50+ ger ofta mycket relevanta exempel på hur de fattat eller hjälpt till att fatta väl övervägda beslut såväl som på volley. Rent praktiskt är det inte hållbart att fortsätta rekrytera så pass smalt som vi gör i Sverige. Det

råder kompetensbrist inom flera branscher vilket gör det allt svårare att rekrytera och behålla kompetenser. Företag som förstår vinsten med inkluderande team kommer därför ha stora möjligheter att täcka sina rekryteringsbehov genom att rekrytera högre i ålder.

27 procent av kvinnor mellan 50-80 år har någon gång upplevt att åldern hindrat dem från att byta jobb. Hur viktig är din roll i den här förändringen?

Vi som arbetar inom HR och rekrytering är på ett sätt gatekeepers kring vilka som får tillträde till ett företag. Därför är det kritiskt att man i sin roll förstår strukturerna som verkar och främjar diskriminering inom arbetsmarknaden, i detta fall ålderism. Mitt främsta tips att läsa på om arbetsmarknadsdiskriminering, så man kan utföra sitt arbete på ett så objektivt sätt som möjligt. Genom att vara påläst kan man även ta dialoger med tex kollegor de gånger man upplever att beslut fattats som kanske inte känns helt rätt och riktiga. Viktigt är att företagsledningarna förstå värdet ur ett businessperspektiv gällande inkludering men också sätta budget för att arbeta med inkluderingsfrågor. Därefter behöver man utbilda chefer, HR osv kring inkluderande rekrytering och tydliggöra förväntningarna kopplade till rekrytering och även sätt att följa upp att det efterlevs på lång sikt.

Din största inspiration på temat Kvinnor 50+ och karriär?

Azita Shariati har gjort en superhäftig resa och en av få +50 rasifierade kvinnorna inom toppskiktet av svenskt näringsliv.



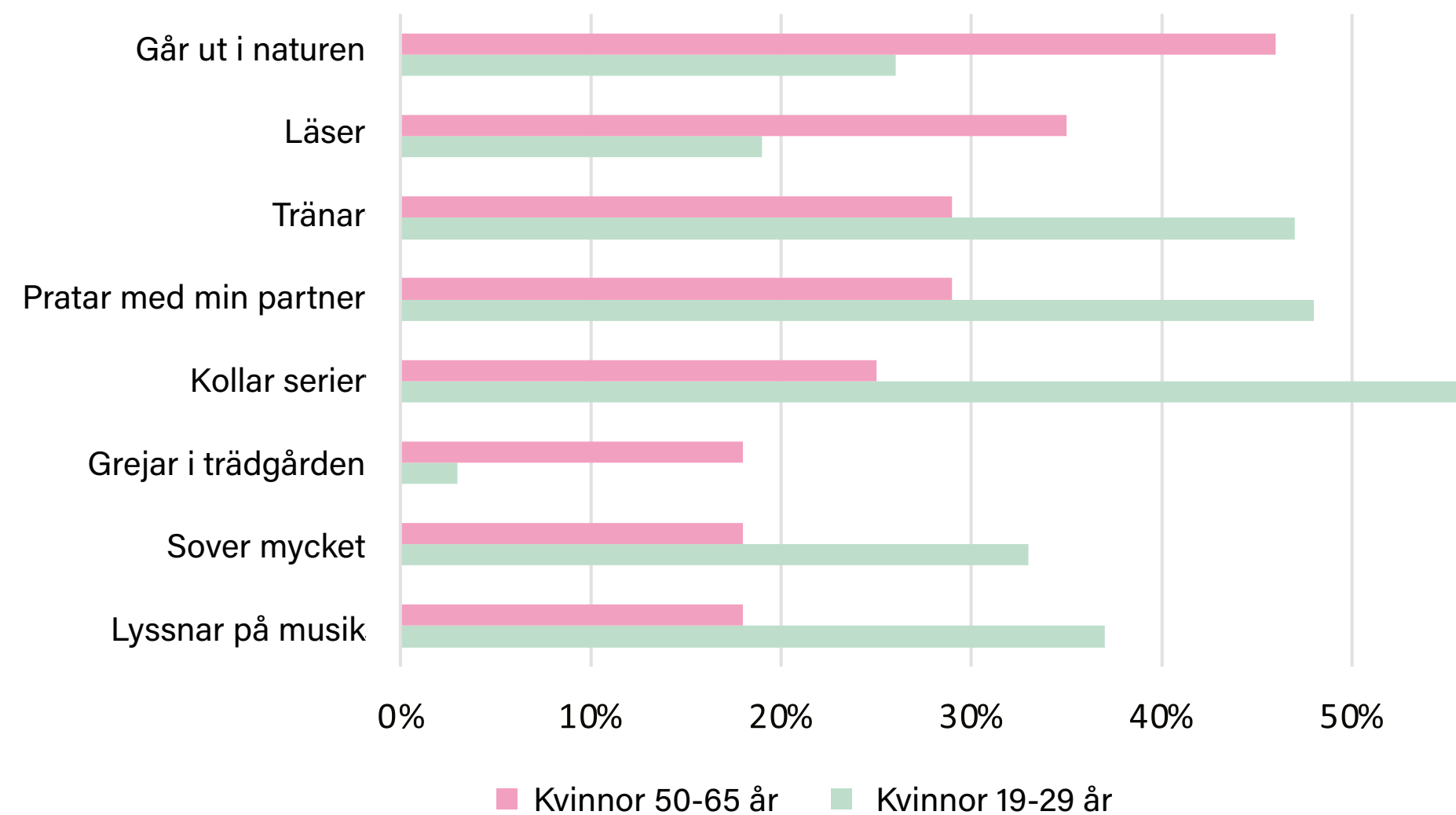
RITA ASLAN

Head of Talent Acquisition & CEO, All of Us

MOTGIFT OCH ÅTERHÄMTNING

Jämfört med yngre kvinnor upplever äldre en lägre grad av stress i vardagen, de hittar andra kanaler för återhämtning.

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



Största skillnaderna mellan kvinnor 50-65 år och 18-29 år

She Report – Kvinnor, Karriär & Balans 2020.

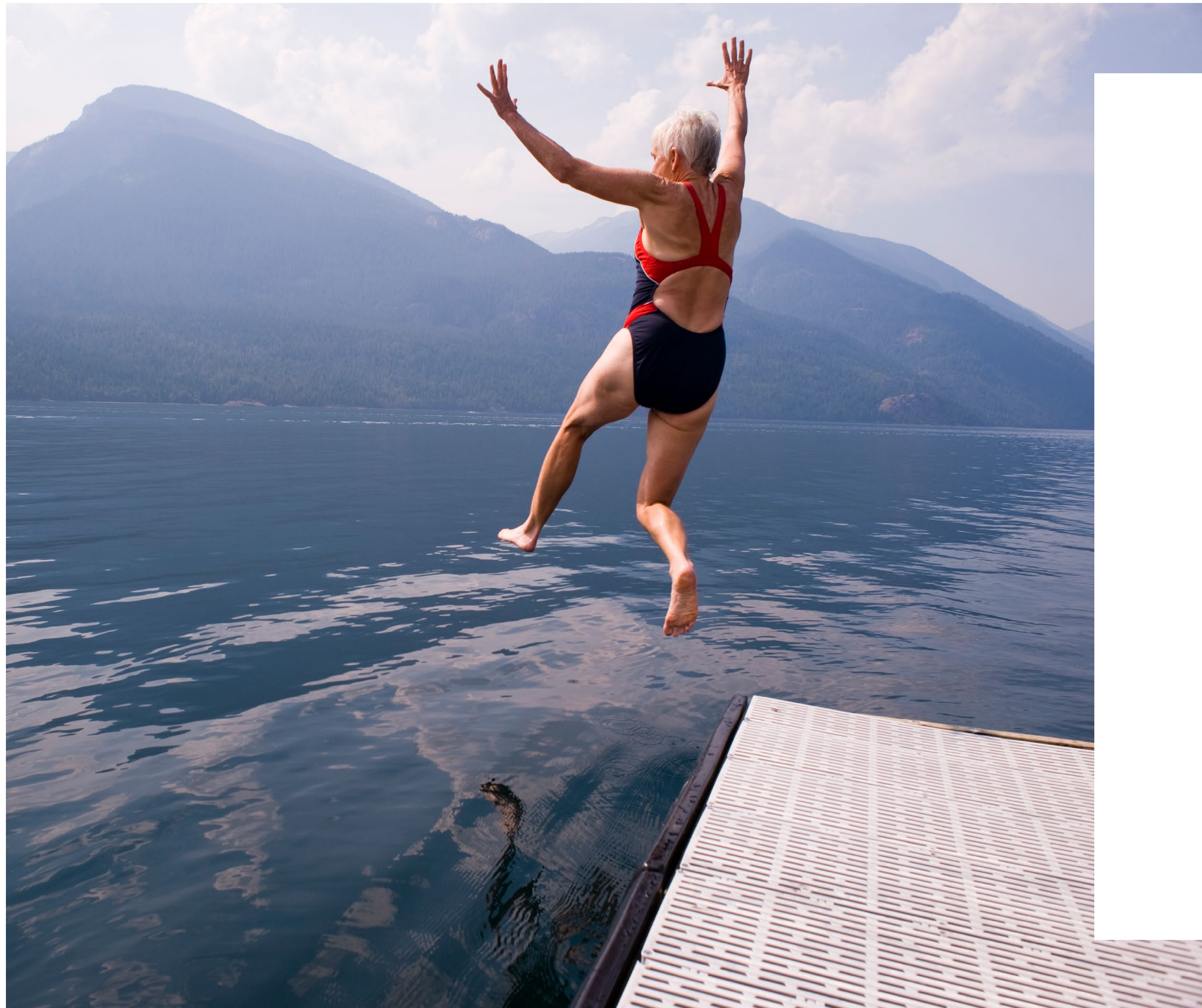
”

Nu upplever jag helt andra möjligheter till återhämtning och kan lättare hantera stressen på jobbet och hemma.

– Maryanne, 58 år

17 procent av kvinnor 50-65 år har den senaste veckan funderat på att stressa mindre.

Motsvarande siffra för kvinnor 18-29 år är nästan dubbelt så hög, 31 procent.



SLUTORD

I 150 år har vi på Aller Media informerat och berikat kvinnor. Vår nära relation med målgruppen ger oss djup kunskap om livets alla faser samtidigt som vi har goda möjligheter att påverka – ett privilegium som kommer med stort ansvar.

I årets She Report har vi presenterat siffror och statistik som bekräftar den positiva bilden av Kvinnor 50+. En något bortglömd målgrupp som visar sig vara engagerad, köpstark och med hög arbetsmoral. Kvinnor 50+ brinner för sakfrågor som rör vården, jämställdhet och miljö. Därför hoppas vi att du som läst rapporten kan använda den som ett träffsäkert verktyg med nutida och inkluderande inspiration för att förstå och nå ut till Sveriges kvinnor