



Aller media

She

REPORT

KVINNOR & SELFCARE

Det sista dryga året har fått mig, och väldigt många med mig, att reflektera över vad som får mig att må bra på djupet. När mycket av guldkanten, och för den delen fernissan, rycktes bort, blev det tydligt för mig vilken fullkomligt magisk effekt naturen har på mitt mående. Jag har haft ett extremt roligt men också ett intensivt arbetsår. Ibland, när det är mycket på gång, händer det att jag går ut i fem minuter, pausar och koncentrerar mig på myrornas myllrande och energiska kamp i myrstacken i utkanten av trädgården. Jag känner direkt hur pulsen går ner. De här micropauserna har blivit heliga för mig. Sedan om det handlar om att glo på myror, lyssna på ljudbok i skogen eller köra en yogaklass online kanske spelar mindre roll.

Exakt det här är vad selfcare innebär för mig.

Hur ser det ut för dig?

Att kvinnors selfcare kan ta sig många olika uttryck har blivit tydligt i det här numret av She Report. Oavsett vad vi upplever som selfcare är det tydligt att det framför allt handlar om ett mentalt fokus och ett sätt att hitta välbefinnande för att undvika stress i vardagen. En del kallar det egentid. En del egenvård. Vi på Aller media kallar det för selfcare.

I det här femte numret av vår insiktsbibel She Report har vi fördjupat oss i vad selfcare innebär för Sveriges kvinnor. Varför är det viktigt och vad bidrar det med i våra liv. Vi har också låtit starka profiler och experter kommentera innehållet för att bredda bilden ytterligare.

Med hopp om inspirerande läsning.

Jennie Knutsson

Kommunikationschef, Aller media



”

*Skogen och naturen är
en slags meditation.*

– Catharina 51 år



KVANTITATIV UNDERSÖKNING

Undersökningsform: Webbenkät
Undersökningspart: Norstat
Fältperiod: Februari 2021
Urval: Riksrepresentativt urval
Antal svaranden: 1255 enkätsvar
Bakgrund: 18-75 år

KVALITATIV UNDERSÖKNING

Undersökningsform: Webbintervjuer
Undersökningspart: Teston
Fältperiod: Februari-mars 2021
Antal svaranden: 25 st intervjuer
Demografi: Kvinnor 22-55 år, boende i Sverige
Rapporten har tagits fram i samarbete med
insiktsbyrå Grasp Insights.

INNEHÅLL

Inledning	2
Undersökningsfakta	3
Del 1 Selfcare – Vad, hur och varför?	4
Del 2 Selfcare med kroppen som fokus	11
Del 3 Selfcare med knoppen som fokus	17
Del 4 Tid, pengar och inspiration	23

Del 1
SELFCARE
VAD, HUR
& VARFÖR?





9 av 10

kvinnor tycker
att det är viktigt
med selfcare.

Yngre kvinnor förknippar i högre grad selfcare med yttre fokus och utseende. De upplever i högre grad också återhämtning och kroppsvård som selfcare.

Äldre kvinnor upplever i högre grad natur, mat och dryck som selfcare.

Kvinnor ser i högre grad än män återhämtning, djur, skapande och kroppsvård som selfcare.

7 av 10 kvinnor förknippar selfcare med mentalt fokus.

1 av 10 kvinnor förknippar selfcare med fysiskt fokus.

1 procent av alla kvinnor förknippar selfcare med yttre fokus och utseende.

”

Selfcare är som idag när jag har en ledig dag. Att jag inte gör något annat än att vara ledig.

- Sandra 26 år

SELF CARE ENLIGT SVERIGES KVINNOR

Den direkta översättningen av ordet selfcare är egenvård. Enligt Sveriges kvinnor handlar selfcare framför allt om att ta hand om sin mentala hälsa för att öka sitt välbefinnande och undvika stress.

SELF CARE ÄR SYRGASMASKEN PÅ FLYGPLANET

Det är glädjande att en majoritet idag definierar selfcare som att ta hand om våra psykologiska behov, och inte att det bara handlar om att göra en peeling eller måla naglarna. För att kunna skapa personlig hållbarhet behöver vi alla checka in med vår kropp och vårt mående och se till våra behov. Här är selfcare avgörande. Det är grunden för att vi över tid orkar ge av vår lust och vårt engagemang till andra både privat och på jobbet. Selfcare är som syrgasmasken på flygplanet, vi måste ge till oss själva för att också kunna ge till andra. Selfcare är konsten att unna sig precis det jag känner för och behöver just nu. Att i stunden prioritera det egna välbefinnandet framför andras, något som historiskt inte alltid varit fritt från tabun för oss kvinnor.

A portrait of Katarina Blom, a woman with long, straight blonde hair and blue eyes, smiling warmly. She is wearing a light blue blazer and a patterned scarf with blue, white, and red designs. The background is a soft, out-of-focus indoor setting.

KATARINA BLOM

Talare, författare, Sveriges första lyckopsykolog och medgrundare av Habitud.se

*Den senaste veckan
har jag funderat på att...*

Topplista kvinnor 18-75 år

1. Laga mer hälsosam mat 34%
2. Stressa mindre 28%
3. Börja eller förnya min träning/yoga 25%
4. Bli mer positiv 23%
5. Gå en utbildning 15%
6. Bli en bättre förälder 13%
7. Bli en bättre partner 13%
8. Gå ner i arbetstid 11%
9. Säga upp mig 11%
10. Byta bransch 10%

36 procent av alla kvinnor upplever sig ha stressat mindre under pandemin jämfört med andra år.

28 procent av alla kvinnor upplever sig ha jobbat mindre under pandemin jämfört med andra år.

Yngre kvinnor har i högre utsträckning än övriga tankar kring förbättringsmöjligheter. De vill i ännu högre grad bli en bättre vän, äta bättre, vara mer positiv och så vidare.

För äldre kvinnor är det tvärtom. De vill i lägre grad förändra eller förbättra. De är överlag mer nöjda med såväl sig själva som livet i stort. I tidigare She Reports har vi kallat denna effekt för mognadseffekten: med ålder kommer ökad erfarenhet och mognad, och med den ett lugn som tenderar att resultera i en grundläggande nöjdhet och trygghet.



”

Jag rör på mig, jag försöker träna, sysselsätta mig, äta hälsosamt, jag lyssnar på saker som gör mig glad, saker som får mig att må bättre.

- Alisa 33 år

VARFÖR BEHÖVS SELFCARE?

En återkommande fråga i She Report är vad vi funderar på en vanlig vecka. Att det är mycket som rör sig i våra tankar råder det ingen tvekan om. För de flesta kvinnor handlar många tankar dessutom ofta om att aktivt förändra och förbättra något. Kanske är det inte så konstigt att vi behöver selfcare för att låta tankarna vila en stund.



UNGA KAN LÄRA AV DE ÄLDRE

Viljan att förbättra och förändra är starka och viktiga drivkrafter, särskilt i unga år. Men rapporten visar att prestationskraven, både egna och omvärldens, också har en tydlig baksida. Här har unga kvinnor en hel generation av erfarenheter och perspektiv att inspireras av! Den mogna kvinnans insikter och lärdomar kan vara ett fint och lugnande facit, och jag är övertygad om att fler möten över åldersgränserna skulle göra stor skillnad.

JENNIE SANDBERG

Chefredaktör för MåBra och Motherhood

Vilka känslor har präglat dig den senaste vecka?

Topplista kvinnor 18-75 år

1. Trött 48%
2. Glad 40%
3. Stressad 38%
4. Ledsen 26%
5. Ofokuserad 24%
6. Deppig 23%
7. Harmonisk 23%
8. Engagerad 21%
9. Omotiverad 21 %
10. Ångestfylld 18%

Känslan av att vara ledsen har ökat från 17 procent till 26 procent i jämförelse med samma tid förra året.

För 7 av 10 kvinnor 18-29 år har trötthet präglat den senaste veckan.

För endast 1 av 5 kvinnor 60-75 år har stress präglat den senaste veckan.

För 4 av 10 kvinnor 18-29 år har ångest präglat d en senaste veckan. Motsvarande siffra för kvinnor 60-75 år är inte ens 1 av 10.

Man gör inte sånt man brukar göra, går på bio eller träffar vänner, så det är nog viktigare att ta hand om sig själv nu än innan pandemin

– Lisen 33 år



För
50%
av alla kvinnor
18-29 år har behovet
av selfcare ökat
under pandemin.

Varför är det viktigt med så kallad selfcare för dig?

Topplista kvinnor 18-75 år

1. Ökar min mentala ork 65%
2. Gör mig på bättre humör 59%
3. Lugnar mig 50%
4. Ökar min fysiska ork 44%
5. Ger mig avkoppling för stunden 37%
6. Det är min egentid 26%
7. Ökar mitt tålamod 22 %
8. Ger mig perspektiv 20%
9. Ökar min prestationsförmåga 19%
10. Ger mig bättre självförtroende 16%

Yngre kvinnor upplever i högre grad att selfcare ökar deras lugn och självförtroende.

Äldre upplever i högre grad att selfcare ökar deras fysiska ork.

HUR PRAKTISERAS SELFCARE?

För att undvika stress, vad försöker du personligen göra en vanlig vecka för att ta hand om dig själv, din hälsa och välbefinnande, så kallad selfcare?

Jag brukar framför allt fokusera på...

Topplista kvinnor 18-75 år

1. Fysisk aktivitet (ex. träna, promenera) 69%
2. Relationer (ex. familj, vänner, kollegor) 53%
3. Återhämtning (ex. sömn, SPA, massage) 41%
4. Natur (ex. skog, hav, ren luft) 41%
5. Mat och dryck (ex. laga, äta, måltid) 39%
6. Populärkultur (ex. serier, film, böcker, poddar) 25%
7. Djur (ex. husdjur, hästar) 22%
8. Skapande (ex. handarbete, DIY, måleri) 19%
9. Musik (ex. lyssna, sjunga, spela) 18%
10. Kroppsvård (ex. hudvård, hårvård) 17%
11. Mental aktivitet (ex. meditation, terapi) 13%
12. Sex (ex. sex med annan person, självsex) 8%
13. Speciella intressen (ex. sport, loppis) 8%
14. Skönhetsvård (ex. smink, behandlingar) 4%
15. Tro (ex. religion, andlighet) 4%
16. Har sällan eller aldrig tid för bara mig personligen 4%


”

Sitta i naturen och bara ta in omgivningen. Känner dofter, lyssnar på ljud. Det kan vara väldigt avkopplande.

- Diana 54 år

8 procent av alla kvinnor ser sex som selfcare. Motsvarande siffra bland män är 22 procent.

Hälften av alla kvinnor har spenderat mer tid på sociala medier än vanligtvis under pandemin. Motsvarande siffra bland kvinnor 18-29 år är 73 procent.

A high-angle photograph of a person with long hair in a bun, performing a yoga stretch on a blue mat. The person is lying on their back with their knees pulled towards their chest and their feet held together. Their hands are placed on the mat, one on each side of their feet. The background is a light-colored tiled floor.

Del 2
SELFCARE MED
KROPPEN SOM FOKUS



”

Jag blir glad av träning, känner mig pigg och stark och självkänslan är bra. När kroppen är stark mår själen bra också.

– Stine 47 år

FYSISK AKTIVITET SOM SELFCARE

Vilken typ av fysisk aktivitet brukar du oftast ägna dig åt som din personliga selfcare?

Topplista kvinnor 18-75 år*

1. Promenad 87%
2. Styrketräning 29%
3. Konditionsträning 18%
4. Yoga 16%
5. Löpning 16%
6. Cykling 16%
7. Skidsport 8%
8. Dans 8%

12 procent av alla kvinnor 18-29 år har spelat padel som selfcare under pandemin.

2 av 5 kvinnor upplever sig ha tagit bättre hand om sin fysiska hälsa under pandemin jämfört med andra år.

Förutom att promenera så utövar yngre kvinnor alla aktiviteter i högre grad än äldre, särskilt löpning.

3 procent av de kvinnor med fysisk aktivitet som selfcare anger bollsport. Motsvarande siffra bland män är 16 procent.

* Topplistan är baserad på svar från kvinnor som uppgett fysisk aktivitet som selfcare.

TRÄNING OCH HÄLSA BÖR GRUNDA SIG I OMTANKE

Det glädjer mig att många ser på träning och rörelse som ett sätt att ta hand om sig själv. I den dagliga kontakt jag har med många via mina sociala medier, främst kvinnor, är det tydligt att många känner enorm press kring träning och hälsa. Det blir förknippat med prestation vilket leder till en känsla av misslyckande och att man glömmer att träning och hälsosamma vanor bör grunda sig i omtanke om sig själv. Jag vill påminna om just det: Att det du väljer att göra för att stärka dig själv, fysiskt såväl som mentalt behöver grunda sig i omtanke, för att du vill dig själv väl. Först då kan man uppleva genuint välmående.

A portrait of Sofia 'PT-FIA' Ståhl, a woman with long dark hair and blue eyes, smiling warmly. She is wearing a dark red sleeveless top. The background is a blurred indoor setting with dark frames.

SOFIA "PT-FIA" STÅHL

Personlig tränare, föreläsare, influencer och bloggare på Femina.se med hälsa i fokus.

36%

av alla kvinnor
har sminkat sig
mindre till vardags
under pandemin.

Bland 18-29-åringar är
motsvarande
siffra 54 procent.

”

*Göra ansiktsmasker, gå
till gymmet, verkligen göra
något för att kroppen ska må
bra, äta gott, göra aktiviteter
som får en att må bra.*

– Stina 27 år



KROPPSVÅRD SOM SELFCARE

*Vilken typ av kroppsvård brukar
du oftast ägna dig åt som din
personliga selfcare?*

Topplista kvinnor 18-75 år*

1. Smörja in mig 83%
2. Hårinpackning 54%
3. Fotvård 50%
4. Raka 41%
5. Peeling 38%
6. Manikyr 24%
7. Klippa 24%
8. Vaxa 5%

*Vilka kroppsområden
fokuserar vi på inom selfcare?*

Topplista kvinnor 18-75 år*

1. Hud 86%
2. Hår 54%
3. Naglar 36%
4. Fötter 34%
5. Bryn 32%
6. Kroppsbehandling 29%
7. Händer 24%
8. Fransar 10%

Yngre kvinnor utför de flesta kroppsvårdsaktiviteterna i högre grad än äldre.

7 av 10 kvinnor 18-29 år som har kroppsvård som selfcare ägnar sig åt rakning.

7 av 10 kvinnor 50-75 år som har kroppsvård som selfcare ägnar sig åt fotvård.

*Topplistorna är baserad på svar från kvinnor som uppgett kroppsvård som selfcare.

SKÖNHETSVÅRD SOM SELFCARE

Vilken typ av skönhetsvård brukar du oftast ägna dig åt som din personliga selfcare?

Topplista kvinnor 18-75 år*

1. Rengöring 78%
2. Lägga en mask 56%
3. Plocka ögonbryn 52%
4. Sminka mig 52%
5. Måla naglar 48%
6. Fuktbehandling 33%
7. Peeling 30%
8. Färga ögonbryn 26%

37 procent av alla 18-29-åringar har testat nya hudvårdsrutiner under pandemin. Motsvarande siffra bland kvinnor 60-75 år är 4 procent.

2 av 5 kvinnor har tagit mindre hand om sitt utseende under pandemin än vad de vanligtvis gör.

1 av 10 kvinnor 30-39 år som har skönhetsvård som selfcare ägnar sig åt fuktbehandling.

* Topplistan är baserad på svar från kvinnor som uppgett skönhetsvård som selfcare.

12%

av alla kvinnor har rakat sig mindre till vardags.

Bland 18-29-åringar är motsvarande siffra 29 procent.

”

Främst känner jag mig mer avslappnad. Och då blir jag nog automatiskt på bättre humör. Om man precis varit och klippt sig eller gjort en ansiktsbehandling så känner man sig snyggare. Det är underbart.

– Kristin 51 år



CARIN HELLMAN

Redaktör på Elle Beauty

ATT SMÖRJA SIG ÄR EN FORM AV HEMMATERAPI

Intresset för beauty och selfcare fortsätter uppenbarligen att växa. Och pandemin har på många vis gjort det än mer viktigt – selfcare blir snabbt och verkar på många sätt terapeutiskt. Den där lilla stunden då man får rengöra och ta hand om sig själv blir lätt meditativt. Att just rengöring och att smörja sig rankas högre än makeup hänger såklart ihop med att vi varit mer hemma och inte träffat så många människor fysiskt.

Att så många unga personer valt att testa en ny typ av skönhetsbehandling under pandemin är spännande och kul! På många sätt har vi ju haft mer tid att ägna åt oss "beautyritualer" hemma.

A woman with short grey hair is shown in profile, looking out towards the ocean. She is wearing a white long-sleeved shirt and a grey shawl draped over her shoulders. Her hand is resting on her chin in a thoughtful pose. The background is a beach with waves breaking on the shore under a clear blue sky.

Del 3

SELFCARE MED KNOPPEN SOM FOKUS

MENTAL AKTIVITET SOM SELFCARE

Vilken typ av mental aktivitet brukar du oftast ägna dig åt som din personliga selfcare?

Topplista kvinnor 18-75 år*

1. Meditation 54%
2. Avslappningsövningar 52%
3. Yoga 49%
4. Musik 37%
5. Skapande 29%
6. Andlighet 19%
7. Terapi 14%
8. Tro (ex. religion) 8%

Kvinnor i storstäder praktiserar i högre grad yoga som mental selfcare än vad kvinnor i övriga Sverige gör.

1 av 4 kvinnor upplever sig ha tagit bättre hand om sin mentala hälsa under pandemin jämfört med andra år.

1 av 5 kvinnor upplever sig ha tagit bättre hand om sitt välbefinnande under pandemin jämfört med andra år.

* Topplistan är baserad på svar från kvinnor som uppgett mental aktivitet som selfcare.



”

*Jag har jobbat mer med
mindfulness under pandemin.
Jag har fått ett större lugn.*

– Therese 44 år



OUPPNÅELIG BILD AV DET PERFEKTA LIVET

Jag tror att det fortfarande är få som känner igen sig själva i den perfekta världen och språket som figurerar i hälso- och livsstilssammanhang. Media och social media triggas en onaturlig bild av mental hälsa. Människor dömer lätt och jämför sig med andra och sig själva. Vi, inspiratörer och profiler borde vara mer lyhörda i att alla inte har privilegiet att bygga upp sin livsstil som vi, med jobb och sponsorer. Vi borde ta mer ansvar här.

JOHANNA LJUNGGREN

Matkreatör, yogainstruktör som driver instagramkontot och bloggen Detoxlife på Elle.se

NATUREN SOM SELFCARE

Vad brukar du oftast ägna dig åt i naturen som din personliga selfcare?

Topplista kvinnor 18-75 år*

1. Promenera 94%
2. "Bara vara" 51%
3. Utflykt (ex. familj, vänner) 40%
4. Samla (ex. svamp, bär, blommor) 36%
5. Bada 15%
6. Cykla 14%
7. Träna 11%
8. Meditera 5%

Hälften av alla kvinnor som använder naturen som selfcare gör det genom att "bara vara" i den.

Fler än hälften av alla kvinnor har varit ute mer i naturen under pandemin jämfört med andra år.

* Topplistan är baserad på svar från kvinnor som uppgett naturen som selfcare.

”

Man kommer i nåt större sammanhang på nåt sätt, känns det som, när jag är ute i naturen. Jag kan släppa lite av mig själv och bli en del av något större.

– Stine 47 år

FÖRUNDRANSEFFEKTEN GER NJUTNING OCH HÄLSA

Visste du att i Japan är skogsbad sedan länge en viktig förebyggande hälsoåtgärd? Det handlar om att ta in skogen med alla sina sinnen. Forskning visar att det ger lägre blodtryck, puls och kortisolnivåer jämfört med de som promenerar i stadsmiljö. Skogsbad kan också ha stärkande effekter på immunsystemet, liksom hjälpa mot stress, depression och oro. Förundran är en stor del av den mäktiga upplevelse som naturen ger oss. När du tappar andan över en solnedgång eller fascineras av en spindels vackra nät. Det är njutning i stunden som ger en mängd hälsofördelar. Alldeles ny forskning visar att förundran har hela nio förundranseffekter. Det gör oss friskare, mindre stressade, mer närvarande, smartare, kreativare, mindre egoistiska, snällare, generösare och mer miljömedvetna.



SARA HAMMARKRANTZ

Journalist specialiserad på psykologi och ledarskap

KATRIN SANDBERG

Storycoach och grundare av kvinnliga nätverket 4good.



5 TIPS PÅ HUR DU KAN UPPLEVA MER FÖRUNDRAN I NATUREN

– Från boken *Förundranseffekten*.

1. Ta en förundranspromenad. Det vill säga, bestäm dig för att stanna upp och titta upp – gör dig mottaglig för miljön runt dig. Kanske hör du fåglarna sjunga, ser det vackra i den prunkande blomrabatten eller hur myrorna samarbetar.
2. Gå ut en stjärnklar kväll och titta upp på himlen. Låt dig drabbas av storslagenheten av att vara en liten del i ett oändligt universum.
3. Sätt dig med ryggen mot ett träd, ta in lövverket runt dig. Just solljus som strilar fram genom blad är förundransframkallande!
4. Blicka ut över ett vattendrag. Vatten i rörelse är något att stilla hänföras av.
5. Leta aktivt upp regnbågar och solnedgångar, vardagsmagi i en liten ask!

Foto Maria Östlin

MAT, RELATIONER OCH POPULÄRKULTUR SOM SELFCARE

Selfcare i form av relationer, mat och dryck eller en riktigt bra tv-serie har blivit extra viktigt under pandemin.

Utifrån perspektivet att ta hand om sitt välbefinnande och sin hälsa, vad har pandemin haft för effekt på dig om du jämför med tidigare år?

Fler än hälften av alla kvinnor har kollat på fler tv-serier under pandemin. Yngre kvinnor i högre utsträckning än äldre.

Nästan hälften av alla kvinnor upplever sig ha druckit mindre alkohol i vardagen under pandemin. Motsvarande siffra bland yngre kvinnor är 63 procent.

15 procent av kvinnorna 40-49 år upplever sig ha druckit mer alkohol i vardagen under pandemin.

1 av 4 kvinnor har lyssnat mer på musik.

1 av 4 kvinnor upplever sig ha ätit bättre mat under pandemin. Särskilt de äldre.



”

*Träffa familj och vänner.
Det är selfcare. Det är
nästan som när man är
törstig och får dricka vatten.*

– Stine 47 år

Del 4

TID, PENGAR OCH INSPIRATION

TID, PENGAR OCH SELFCARE

Upplever du att du lägger mer eller mindre tid på din selfcare under pandemin?

Kvinnor 18-75 år

Mer tid än tidigare 33%
Mindre tid än tidigare 16%
Ingen skillnad 48%
Osäker, vet ej 4%

2 av 5 kvinnor 18-29 år lägger mer tid på selfcare under pandemin.

De flesta kvinnor ägnar sig åt selfcare några gånger i veckan. Äldre i högre utsträckning än yngre.

1 av 10 kvinnor 30-39 år lägger tid på selfcare någon enstaka gång per år. De flesta önskar att de kunde lägga mer tid på selfcare än de gör i dagsläget.

En typisk månad, hur mycket pengar lägger du i grova drag på dig själv och det du upplever som kostnader kopplade till din selfcare?

Kvinnor 18-75 år

16 % lägger 10-100 kr per månad på selfcare
36 % lägger 100-500 kr per månad på selfcare
22 % lägger 500-1500 kr per månad på selfcare
4 % lägger 1500-3000 kr per månad på selfcare
1 % lägger mer än 5000 kr per månad på selfcare
12 % lägger aldrig pengar på selfcare

2 av 5 kvinnor med hög inkomst lägger mellan 500-1500 kr per månad på selfcare.

1 av 10 kvinnor med hög inkomst lägger mellan 1 500-3 000 kr per månad på selfcare.

1 av 3

kvinnor lägger mer tid på selfcare under pandemin.





”

Instagram. Jag följer vissa konton inom meditation, yoga och hudvård. Sen kan det vara forum och tidningar också.

– Annika 33 år

PÅ JAKT EFTER INSPIRATION

Var vänder du dig framför allt för att få tips på inspirerande selfcare?

Topplista kvinnor 18-75 år

1. Instagram 31%
2. Familj 31%
3. Kompisar 28%

Yngre kvinnor hittar i mycket högre utsträckning än övriga sin inspiration på sociala medier.

1 av 5 kvinnor 18-29 år hittar inspiration till selfcare via influencers.

Yngre kvinnor hittar i högre utsträckning inspiration till selfcare via instagram, youtube, snapchat, influencers och tiktok.

SLUTORD

Vår förhoppning är att du som läser She Report använder den för att förstå Sveriges kvinnor på riktigt och bli mer träffsäker och relevant när du når målgruppen.

Många känner säkert igen sig i insikterna som vi presenterar i rapporten – det gör vi själva i alla fall. Kvinnors förhållande till selfcare väcker många tankar och känslor och skapar lika många beteenden.

Genom She Report kan vi nå både ut och in, och lämna ett avtryck som förhoppningsvis bidrar till en positiv förändring för att göra Sveriges kvinnors liv lite rikare.

I rapporten framgår det att kvinnor framförallt tänker på mentala aspekter, relationer och att minska stress i vardagen när det kommer till selfcare. När omvärlden är osäker tycker vi att det är viktigare än någonsin att ta hand om oss själva. Under pandemin har vi hittat nya skönhetsrutiner, vi smörjer oss och fokuserar på hudvård istället för smink. Vi är ute i naturen som aldrig förr och testar nya fysiska aktiviteter. När vardagen blir mer "normal" igen hoppas vi på att vi fortsätter att ta hand om oss själva. Vi får påminna varandra om inte annat.



I 150 år har Aller media inspirerat, underhållit och inte minst lyssnat på kvinnor. Varje dag har vi kontakt med vår målgrupp via våra 24 varumärken och närmare 70 influencers. Det betyder att vi har goda möjligheter att påverka - ett privilegium och ett stort ansvar.