

LISA LANÅ BOLIN, PETER PERNEMALM, JOHANNA DANIELSSON, KAIROS FUTURE

Ungas solvanor

SOLVANOR, SOLSKYDDSBETEENDEN OCH SOLATTITYDER

APRIL 2025



RAPPORTEN I ETT NÖTSKAL

- Solariesolningen bland unga har ökat sedan 2022. 2024 uppgav 12% att de har solat solarium under det senaste året. Exponering för solstrålning på sjön har ökat successivt över tid.
- Det är betydligt vanligare att unga bränner sig i solen än svenskar i genomsnitt. Även om enstaka år sticker ut har andelen unga som bränner sig minst en gång under det senaste året legat förhållandevis stabilt sedan 2019, runt 65%.
- Användningen av solskyddskräm med hög solskyddsfaktor har ökat något över tid. 2024 uppgav 51% av unga att de använder solskyddskräm regelbundet. Samtidigt har andelen unga som uppger att de känner sig säkra när de har smort in sig med solskyddskräm också ökat över tid.
- Andelen unga som använder UV-index tjänster ibland eller ofta har ökat kraftigt, från 19% 2019 till 51% 2024. Samtidigt uppger ungefär lika många unga att de använder UV-index tjänster för att maximera sin solexponering som för att minimera den.
- Det finns en utbredd hälsovurm och skönhetsrend bland unga och tre fjärdedelar eller fler uppger att det är viktigt att sköta om sin hälsa och sin kropp/utseende. Unga är överrepresenterade gällande flera attityder kopplade till ”solstress” jämfört med svenskarna i genomsnitt.
- Unga inhämtar information om solstrålningens negativa effekter och hudcancer från digitala och sociala medier i högre utsträckning än svenskar i genomsnitt. Det är också betydligt vanligare bland unga att inhämta information från influencers inom skönhet och hälsa.
- Kunskapen om den generella hudcancerutvecklingen i Sverige de senaste 10 åren är förhållandevis god i hela befolkningen. Det är dock fler äldre än yngre som vet att den har ökat kraftigt.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

INLEDNING.....	4
BAKGRUND	4
METOD.....	4
RAPPORTENS INNEHÅLL	4
UNGAS SOLVANOR	5
UNGAS SOLEXPONERING PÅ OLIKA PLATSER.....	5
UNGAS EXPONERING ÖVER TID	5
SOLBRÄNNEMÖNSTER	7
SAMMANFATTNING, UNGAS SOLVANOR.....	8
UNGAS SOLSKYDDSBETEENDEN	9
UNGA MINDRE BENÄGNA ATT ANVÄNDA SOLSKYDD	9
SOLSKYDD ÖVER TID	10
SAMMANFATTNING, UNGAS SOLSKYDDSBETEENDEN.....	13
UNGAS SOLATTITYDER	14
GENERELLA SOLATTITYDER	14
FÖRÄNDRINGAR ÖVER TID	15
SAMMANFATTNING, UNGAS SOLATTITYDER	16
INFORMATIONSKÄLLOR.....	17
DE VANLIGASTE INFORMATIONSKÄLLORNA 2024.....	17
TRADITIONELLA MEDIER HAR MINSKAT ÖVER TID	18
KUNSKAPEN OM HUDCANCERUTVECKLINGEN SKILJER STORT MELLAN GENERATIONER	19
SAMMANFATTNING, INFORMATIONSKÄLLOR	20
APPENDIX: SOLENKÄTEN 2024	21
ABOUT KAIROS FUTURE	36

INLEDNING

BAKGRUND

Sedan 2016 har en enkät genomförts årligen med syftet att kartlägga och följa svenskarnas vanor, beteenden och attityder kopplade till solning. Enkäten består av en standardiserad del, med målsättningen att göra jämförelser över tid, samt en eller flera temadelar som kan bytas ut varje år.

Den här rapporten är en specialanalys av den enkät som gjordes 2024 med fokus på den yngsta målgruppen, 18–29 år, och hur deras solvanor och attityder har förändrats över tid. Unga är särskilt viktiga att nå, eftersom de generellt utsätter sig mer för solning vilket kan få större konsekvenser längre fram i livet.

METOD

Enkäten om svenskarnas solvanor distribueras till en webbpanel om ca 1000 svenskar representativa för den svensktalande befolkningen med avseende på kön, ålder och län. Respondenterna har sedan viktats efter ålder och kön för att resultaten ska motsvara befolkningen som helhet så representativt som möjligt.

De resultat som redovisas i denna rapport bygger på enkätsvar från unga mellan 18–29 år, insamlade genom enkätundersökningar genomförda i början av september varje år mellan 2016–2024.

Värt att nämna är att frågeställningarna och enkätens tema kan ha påverkat hur respondenterna har valt att svara. Det finns en risk att respondenterna har velat framstå som mer eftertänksamma och ansvarsfulla än de egentligen är. Till exempel kan andelen som uppger att de har bränt sig, samt antalet gånger det har skett vara lägre än i verkligheten eftersom de flesta är medvetna om att det inte är bra att bränna sig.

RAPPORTENS INNEHÅLL

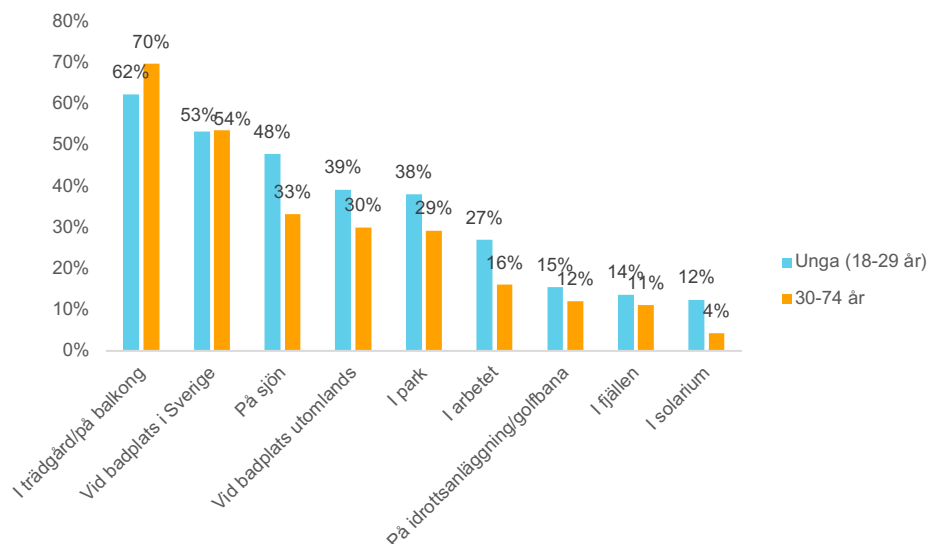
Rapporten består av fyra kapitel som belyser de mest relevanta delarna av materialet som helhet. Det första handlar om ungas solvanor, vilka platser de exponerar sig på och deras solbrännemönster. Kapitel 2 handlar om solskyddsbeteenden. Kapitel 3 handlar om ungas attityder kopplat till solning, hälsa och skönhet. I kapitel 4 redovisas de kanaler unga använder för att ta del av information om solning och UV-strålars skadliga effekter.

UNGAS SOLVANOR

Människors exponering för solstrålning påverkas främst av två faktorer: dels den tid människor vistas i solen, dels typen av solskydd som används och i vilken utsträckning. I det här avsnittet redovisas den första av dessa faktorer: var unga vistas när de exponeras för solen och vilka solbrännemönster som kännetecknar målgruppen.

UNGAS SOLEXPONERING PÅ OLIKA PLATSER

Liksom för befolkningen i stort är trädgården eller balkongen, badplatser i Sverige samt vistelse på sjön de vanligaste platserna där unga exponeras för solen. Jämfört med genomsnittet för befolkningen exponeras unga i högre utsträckning på sjön, i parker, arbetet och i solarier.



Figur 1. Andelen unga som exponerar sig för solstrålning på olika platser i jämförelse med gruppen 30–74 år 2024. Fråga: På vilka av dessa platser har du ... Exponerat dig för solens strålar?

UNGAS EXPONERING ÖVER TID

Överlag har ungas solexponering på olika platser varit relativt stabil över tid. Vissa år har större förändringar kunnat observeras, till exempel till följd av pandemin eller olika väderförhållanden.

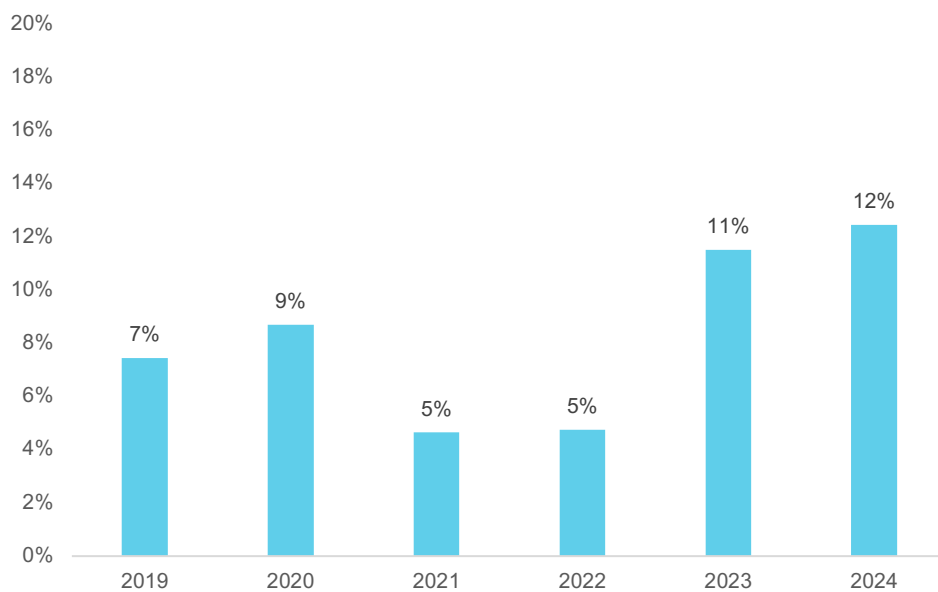
Det finns dock vissa platser som har blivit allt vanligare för unga att exponeras för solen på. Solariesolning, som under flera år legat på en stabil nivå, ser nu återigen ut att öka. Även exponeringen på sjön har ökat successivt under en längre period. Båda dessa är dessutom exempel på platser där unga exponeras i högre utsträckning än befolkningen i stort.

Solariesolning ökar för andra året i rad

Exponering för UV-solstrålning i solarier är dessutom värt att studera lite extra eftersom det finns ett starkt samband mellan att sola solarium i unga år och hudcancer.¹

2019 uppgav 7% av unga att de hade solat solarium. 2021 började andelen sjunka men nu ser de återigen ut att öka, till de högsta nivåerna sedan 2019.

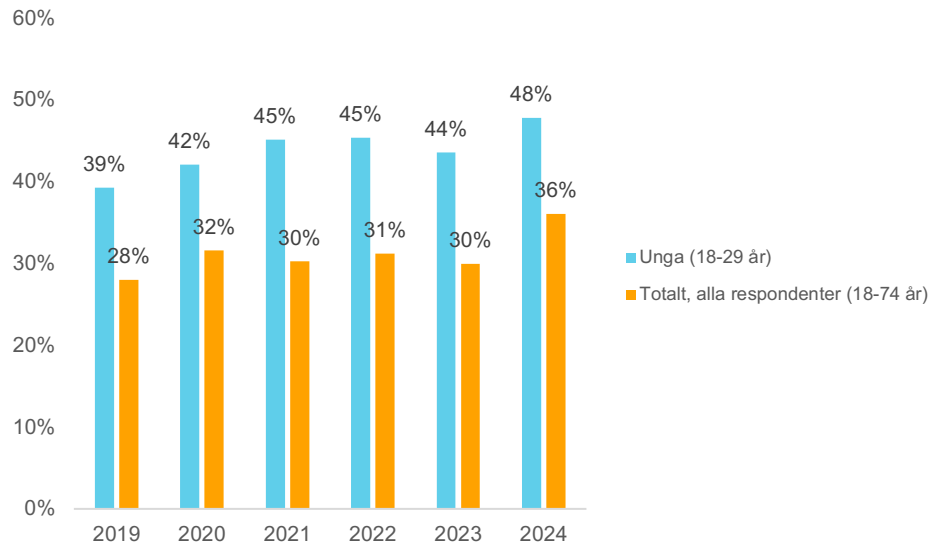
Det finns även tydliga könsskillnader vad gäller solariesolning där det i befolkningen i stort, 18–74 år, är dubbelt så vanligt bland kvinnor än män. Under det senaste året har 8% av kvinnor 18–74 år solat solarium jämfört med 4% av männen i samma ålder, en skillnad som också är statistiskt signifikant.



Figur 2. Fråga: På vilka av dessa platser har du under det senaste året solat eller utsatt dig för solens strålar? Andel unga som har exponerat sig för solstrålning i solarium 2019–2024.

Exponering på sjön har ökat över tid

En plats där exponeringen har ökat successivt över tid, är vid och på sjöar. 2019 exponerades 39% där medan det 2024 rör sig om nästan varannan. En marginell ökning syns även i befolkningen i stort men det är fortfarande en plats som unga exponeras på i högre utsträckning.

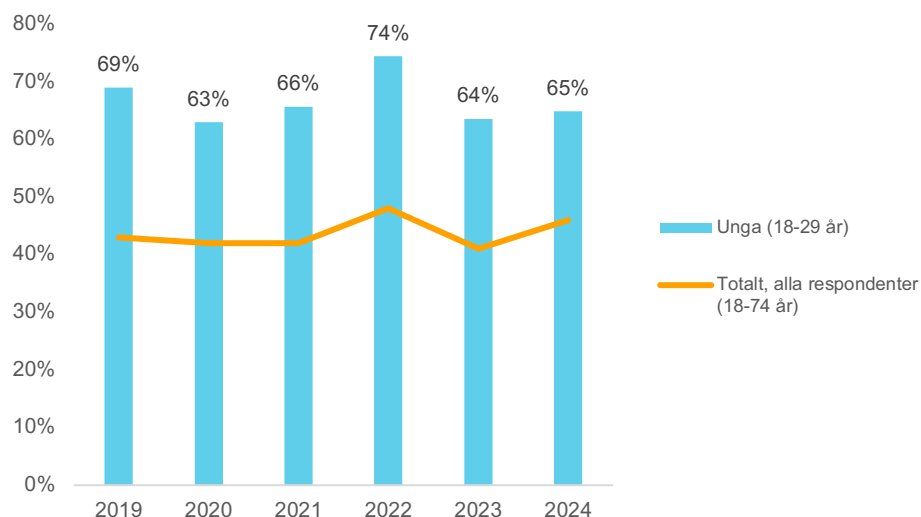


Figur 3. Exponering på sjön över tid. Jämförelse mellan unga 18–29 år och genomsnittet för svenskar 18–74 år.

SOLBRÄNNEMÖNSTER

Unga bränner sig oftare än resten av befolkningen

Exponering på olika platser är dock inte liktydigt med att bränna sig. I enkäten får respondenterna besvara hur många gånger de har bränt sig under det senaste året. I Figur 4 nedan syns att det är betydligt vanligare att unga bränner sig än vad befolkningen i stort gör. Även om vissa variationer syns enstaka år har dock andelen unga som bränner sig legat förhållandevis stabilt sedan 2019, runt 65%.



Figur 4. Andelen unga som har bränt sig minst en gång under det senaste året 2016–2024 jämfört med svenskar 18–74 år. Fråga: Hur ofta har du under senaste året bränt dig så att huden blir både röd och svedd?

SAMMANFATTNING, UNGAS SOLVANOR

- De vanligaste platserna som unga exponerar sig för solstrålning på är trädgården, balkongen, badplatser i Sverige och på sjön.
- Exponeringen på olika platser över tid är relativt stabil men exponering i solarier har ökat sedan 2022 och exponering på sjön har ökat successivt över tid.
- Det är betydligt vanligare att unga bränner sig än svenskarna i genomsnitt. Även om enstaka år sticker ut har andelen unga som bränner sig minst en gång under det senaste året legat stabilt sedan 2019, runt 65%.

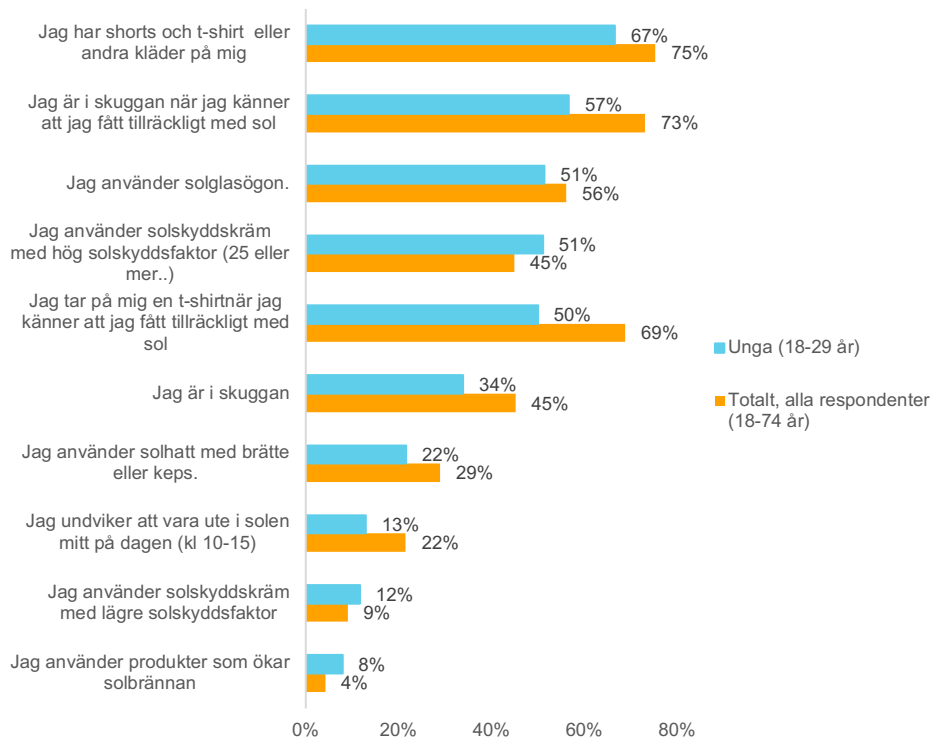
UNGAS SOLSKYDDSBETEENDEN

Eftersom unga bränner sig oftare än andra blir det även intressant att se till den andra faktorn som har en betydande inverkan på människors UV-exponering, nämligen de solskydd som används. I det här avsnittet utforskas ungas solskyddsbeteenden.

UNGA MINDRE BENÄGNA ATT ANVÄNDA SOLSKYDD

I enkäten får respondenterna besvara en fråga om hur de brukar göra när de är ute i vackert sommarväder. Som alternativ listas en rad olika solskydd som kläder, vara i skuggan och att använda solskyddskräm. De vanligaste solskydden bland unga 2024 är att använda skyddande kläder, vara i skuggan, använda solglasögon och solskyddskräm.

Vid en jämförelse mellan unga och genomsnittet för svenskar är unga mindre benägna att använda de flesta solskydd, även om de fem vanligaste används av minst hälften av dem. Detta är särskilt tydligt gällande användningen av skyddande kläder och att vara i skuggan vid för mycket solexponering.



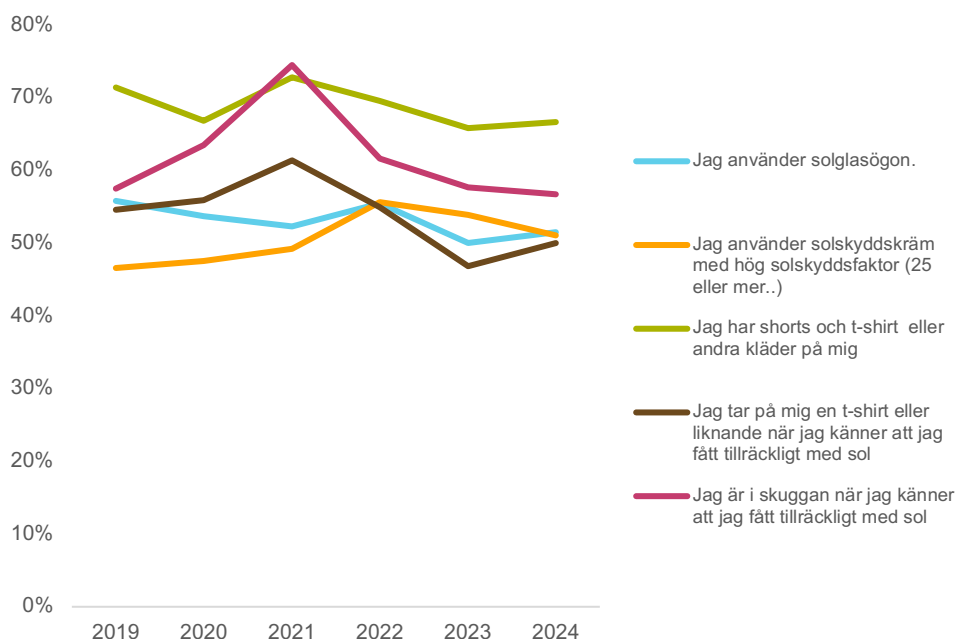
Figur 5. Andelen unga som använder olika solskydd 2024 jämfört med genomsnittet.
Fråga: Hur brukar du göra när du är ute i vackert sommarväder (soligt och klart, eller med en del moln)?

Det finns dock några beteenden som är vanligare bland unga än befolkningen i stort. Det ena handlar om användningen av produkter som ökar solbrännan som är dubbelt så vanligt bland unga som genomsnittet. Det är dock fortfarande få, 8%, som använder sådana produkter. Det andra gäller användningen av solskyddskräm med hög solskyddsfaktor, där det är något fler unga som använder det än genomsnittet.

SOLSKYDD ÖVER TID

I tidsserien nedan syns de fem vanligaste solskyddsbeteendena 2024 och hur de har utvecklats över tid. Även om större skillnader syns enstaka år är den övergripande trenden ändå förhållandevis stabil. Användningen av solskyddskräm med hög solskyddsfaktor har ökat något och användningen av skyddande kläder och solglasögon har minskat något.

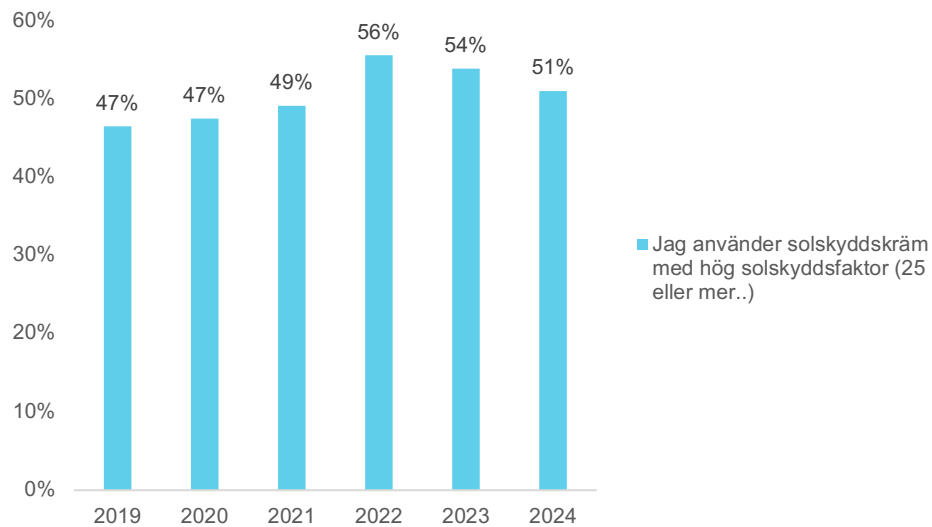
Bland de solskyddsbeteenden som inte är bland de fem vanligaste kan nämnas att andelen som uppger att de alltid använder hatt och/eller keps har ökat från 3% 2019 till 10% 2024, en ökning som också är statistiskt signifikant.



Figur 6. De fem vanligaste solskyddsbeteendena bland unga 2024 och förändring 2019–2024. Fråga: Hur brukar du göra när du är ute i vackert sommarväder (soligt och klart, eller med en del moln)? Andel som använder ovan solskydd ofta eller alltid.

Användning av solskyddskräm med hög solskyddsfaktor har ökat över tid

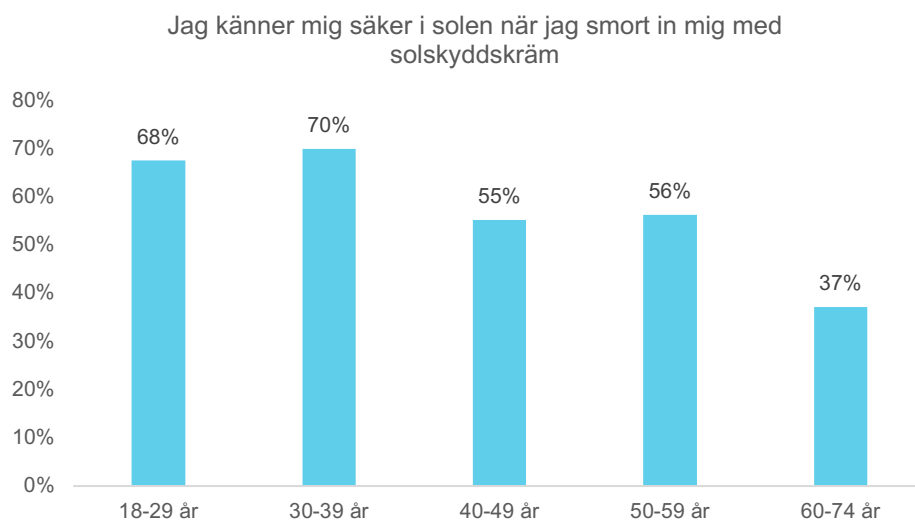
I och med att användningen av solskyddskräm är bland de vanligaste solskydden och ett av de solskydd som har ökat något under de senaste åren kan det vara värt att studera lite extra. Över längre tid, sedan 2016, har dessutom användningen ökat desto mer. Det här går i linje med en trend om den ”förnuftiga brännan”² som växte under ett par år.



Figur 7. Andelen unga som använder solskyddskräm med hög och/eller låg solskyddsfaktor ofta eller alltid. Fråga: Hur brukar du göra när du är ute i vackert sommarväder (soligt och klart, eller med en del moln)?

Det kan vara värt att nämna att samtidigt som användningen av solkräm med hög solskyddsfaktor har ökat något över tid, har andelen unga som instämmer i påståendet ”Jag känner mig säker när jag har smort in mig med solskyddskräm” också gjort det. Det är också en vanligare och mer utbredd uppfattning bland de yngre åldersgrupperna än de äldre. Det tycks alltså finnas en hög tilltro till solskyddskrämernas skyddande effekter bland unga.

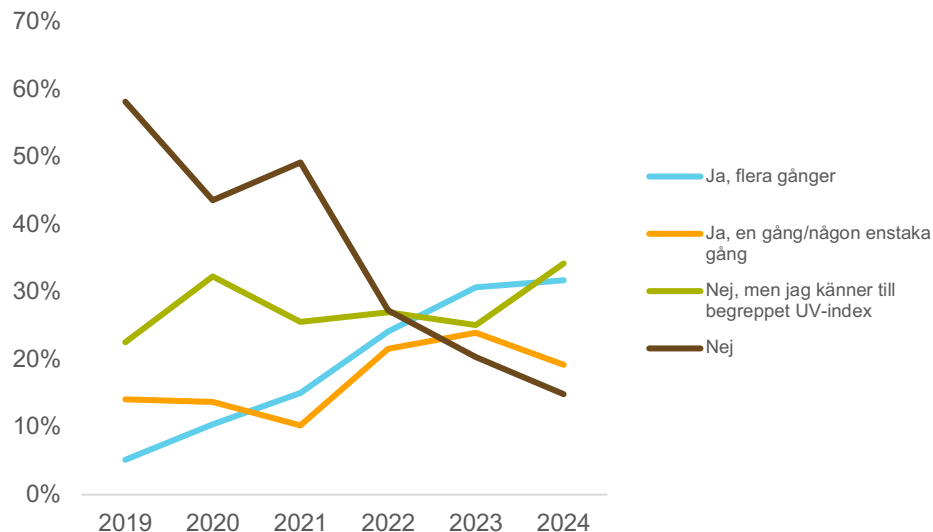
Samtidigt behövs noggrann och upprepande insmörjning av solskyddskräm för att den ska ge maximalt skyddande effekt vid användning. Strålsäkerhetsmyndigheten rekommenderar därför i första hand skugga och skyddande kläder som solskydd.



Figur 8. Andelen i olika åldersgrupper som instämmer i ovan påstående. Resultat från 2024 års undersökning.

Kraftigt ökad kännedom och användning av UV-index bland unga

Värt att uppmärksamma är förstås även användningen av olika verktyg som mäter UV-index. Sedan 2016 har en fråga ställts om respondenterna under det senaste året har använt sig av UV-index för att anpassa sin tid i solen. 2019 var det 19% av unga som använde det någon enstaka/flera gånger. 2024 är motsvarande siffra 51%. Utvecklingen har med andra ord ökat markant under de senaste fem åren.

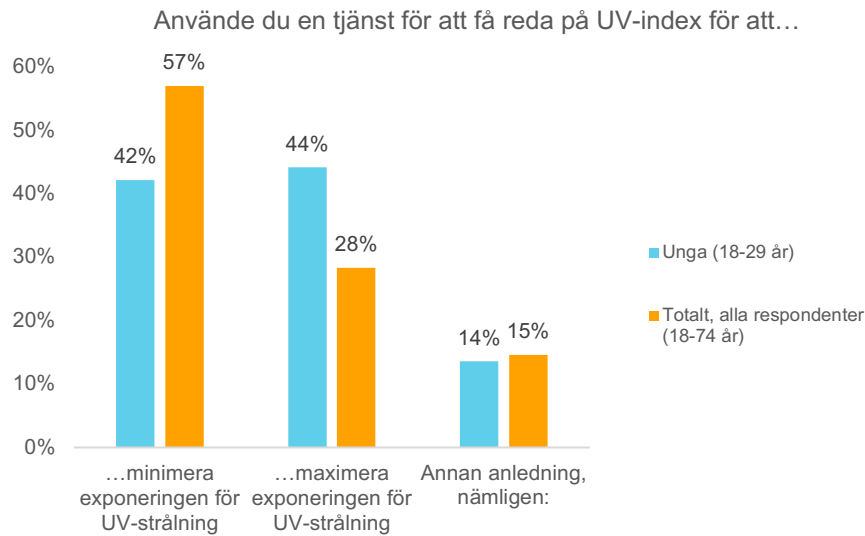


Figur 9. Andelen unga som använder/känner till begreppet UV-index. Fråga: Har du någon gång under det senaste året använt dig av begreppet UV-index för att anpassa din tid i solen?

Användningen av UV-index är komplex

Mot bakgrund av den ökade användningen under de senaste åren fick UV-indextjänster ett särskilt fokus i undersökningen 2024. Flera frågor ställdes om vilka verktyg som används och i vilket syfte. Resultaten visade att det framför allt är väderapparnas UV-indexfunktioner som används och att användningen av Strålsäkerhetsmyndighetens egen tjänst är mer begränsad.

I figur 10 framgår att det vanligaste skälet till att använda UV-index är att minimera sin exponering för UV-strålning. Bland yngre personer är det dock lika vanligt att använda det för att maximera sin exponering som för att minimera den.



Figur 10. Motiv till användning av UV-indextjänster. Jämförelse mellan unga och svenskar i genomsnitt. Resultat från 2024. Fråga: Använde du en UV-indextjänst för att...

Några respondenter anger även andra skäl till att de använder UV-index. I fritext får de möjligheten att utveckla sitt svar och några uppger att de använder indexet för att planera sin soltid, till exempel genom att exponera sig för ”lagom” mycket sol och samtidigt bli bruna.

Detta indikerar att användningen av UV-indextjänster är komplex och präglas av tydliga generationsskillnader, vilket motiverar vidare studier av hur människor, och kanske särskilt unga, använder dem i sin vardag.

SAMMANFATTNING, UNGAS SOLSKYDDSBETEENDEN

- De vanligaste solskydden bland unga är att använda skyddande kläder, vara i skuggan, använda solglasögon och solskyddskräm.
- Unga använder solskydd i lägre utsträckning än genomsnittet, förutom vad gäller produkter som ökar solbrännan (som dock används av få) och solskyddskräm med hög solskyddsfaktor.
- Användningen av solskyddskräm med hög solskyddsfaktor har ökat något över tid – samtidigt uppgav 68% av unga att de känner sig säkra när de har smort in sig med solskyddskräm 2024.
- Användningen av UV-indextjänster har ökat kraftigt sedan 2019, från 19% till 51% 2024. 44% av unga uppger att de använder UV-index för att maximera sin solbränna.

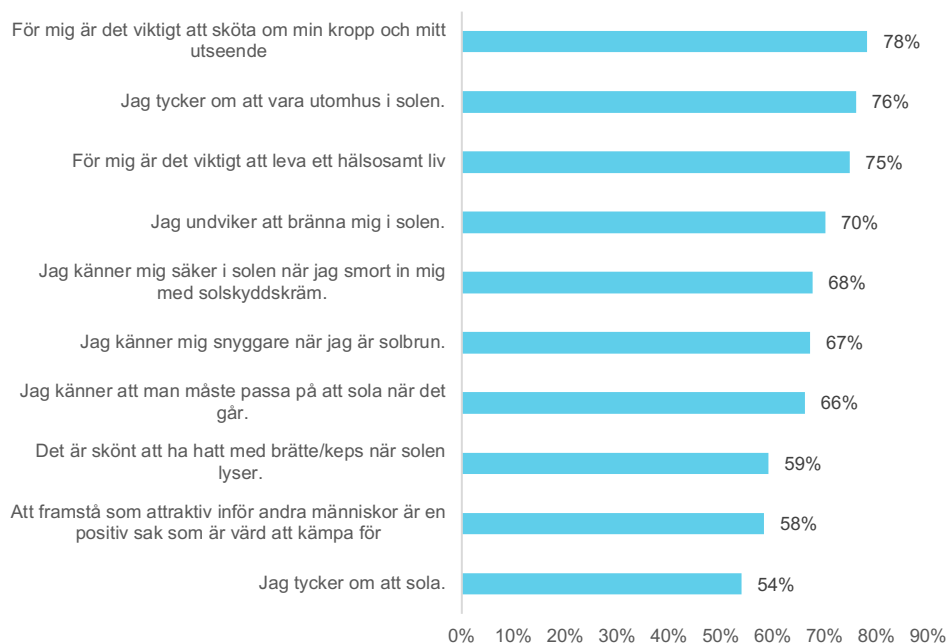
UNGAS SOLATTITYDER

Vid vilka platser huden exponeras för solstrålning på, i vilken utsträckning detta sker samt vilka typer av solskydd som används är viktiga aspekter att studera för att få grepp om så kallade ”hårda” variabler. I det här avsnittet riktar vi i stället fokus mot de ”mjuka” variablerna och ungas attityder till sol, skönhet och hälsa. Attityderna påverkar ju i sin tur de faktiska valen i vardagen.

GENERELLA SOLATTITYDER

I enkäten får respondenterna ta ställning till en rad påståenden och i vilken utsträckning de instämmer med dem. Påståendena handlar om solning, solskydd, skönhet och hälsa.

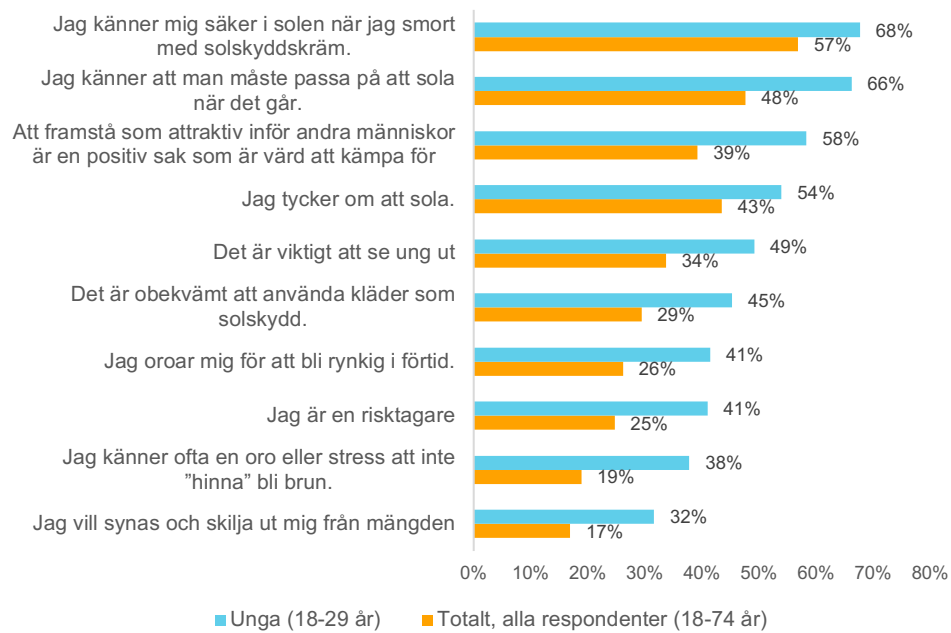
Nedan redovisas de 10 påståenden som flest unga instämmer med 2024. Det är viktigt för unga att sköta om sin kropp och utseende, många tycker om att vara ute i solen och att leva hälsosamt. Tre fjärdedelar eller fler av instämmer i dessa påståenden.



Figur 11. Andelen unga som instämmer i ovan påståenden. Resultat från 2024.

Unga mer måna om skönhet och drabbade av ”solstress” än svenskar i genomsnitt

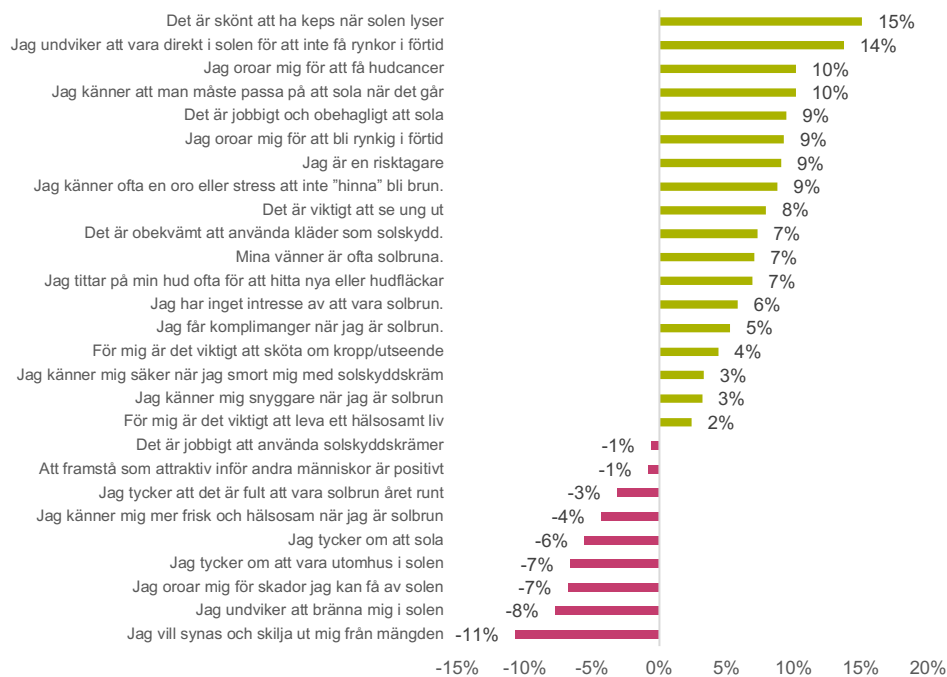
I jämförelse med befolkningen i stort finns det flera attityder som är särskiljande för unga. I Figur 12 nedan framgår att unga är mer instämmande i attityder som handlar om skönhet, ”solstress” och att känna sig säker i solen vid användningen av solskydd.



Figur 12. De tio påståendena där unga är mest överrepresenterade jämfört med genomsnittet 2024.

FÖRÄNDRINGAR ÖVER TID

Sedan 2016 har flera attityder ökat och blivit starkare hos unga. Flera av dem handlar om skönhet, till exempel oro för rynkor och att det är viktigt att se ung ut. Samtidigt är det flera andra typer av attityder som också har ökat, t.ex. att det är skönt att ha hatt/keps, att känna en oro för att få hudcancer och att det är jobbigt och obehagligt att sola.



Figur 13. Differensen mellan andelen unga som instämmer i ovanstående påståenden 2016 och 2024.

Några attityder har också minskat, till exempel viljan att synas och sticka ut från mängden, att undvika att bränna sig i solen, att sola och vara utomhus i solen.

Två av de tre vanligaste attityderna bland unga handlar om hälsa och skönhet, och flera av de attityder som har ökat över tid tangerar också det temat. Den stora bilden tycks alltså vara att det råder en stark hälso- och skönhetstrend bland unga där solbrunhet delvis ses som attraktivt, samtidigt som en oro för hudcancer finns överhängande.

SAMMANFATTNING, UNGAS SOLATTITYDER

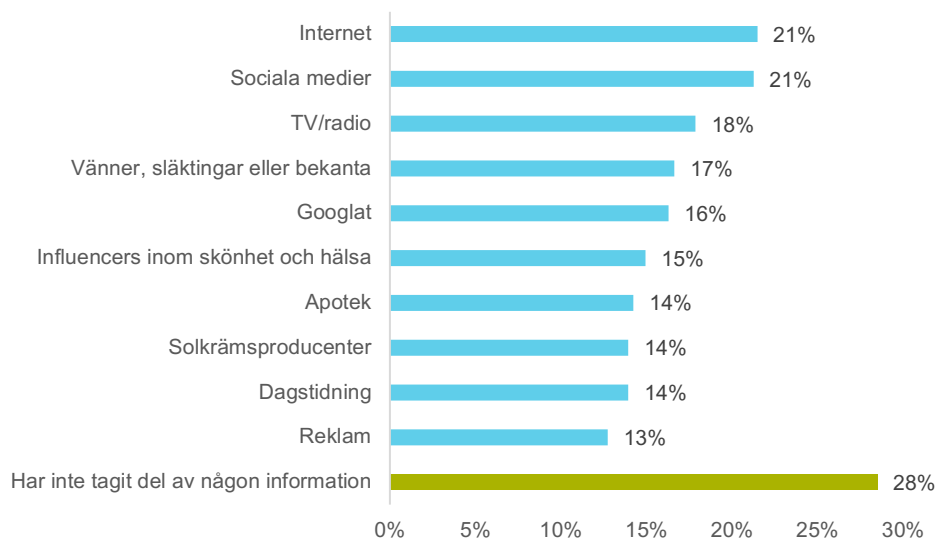
- De attityder som flest unga instämmer i är att det är viktigt att sköta om sin kropp och utseende, att tycka om att vara utomhus i solen och att leva ett hälsosamt liv. Minst 75% av unga instämmer i dessa påståenden.
- Unga är mest överrepresenterade jämfört med genomsnittet för svenskar gällande attityder som handlar om "solstress", skönhet och att det är jobbigt att använda kläder som solskydd.
- De attityder som har ökat mest sedan 2016 är att det är skönt att ha keps/hatt, att undvika solen för att inte få rynkor och en oro för att få hudcancer. Samtidigt har andelen unga som vill sticka ut från mängden minskat med 11 procentenheter.

INFORMATIONSKÄLLOR

Frågan om vilka källor respondenterna använder för information om solstrålningens effekter har ställts i enkäten i flera år och i takt med att medielandskapet har förändrats har de vanligaste kanalerna för information om hudcancer också gjort det.

DE VANLIGASTE INFORMATIONSKÄLLORNA 2024

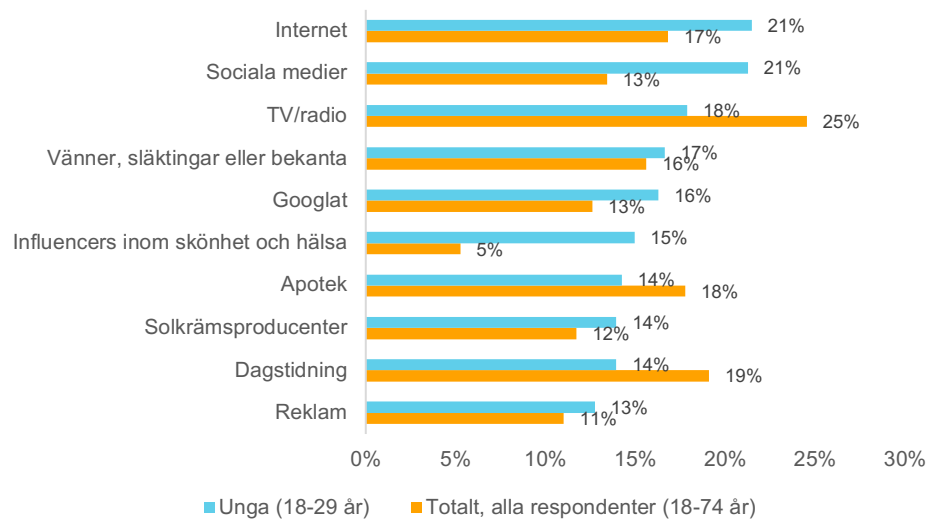
Under 2024 var de tre vanligaste informationskanalerna internet, sociala medier och TV/radio som ungefär var femte ung person använder som källor. Det vanligaste är dock att inte ha tagit del av någon information över huvud taget, som mer än var fjärde ung uppger.



Figur 14. De tio vanligaste källorna för informationsinhämtning om solstrålningens effekter bland unga 2024. Fråga: På vilket sätt, om några, har du under det senaste året tagit del av information om hudcancer, solstrålningens styrka eller riskerna med att sola?

Unga överrepresenterade i att inhämta information från digitala medier

När ungas informationsinhämtning jämförs med genomsnittet för svenskar syns att unga i betydligt högre utsträckning hämtar information från digitala kanaler. Det är även mycket vanligare bland unga att inhämta information från influencers inom skönhet och hälsa. De är underrepresenterade när det kommer till informationsinhämtning från traditionella medier som dagstidning och tv/radio.

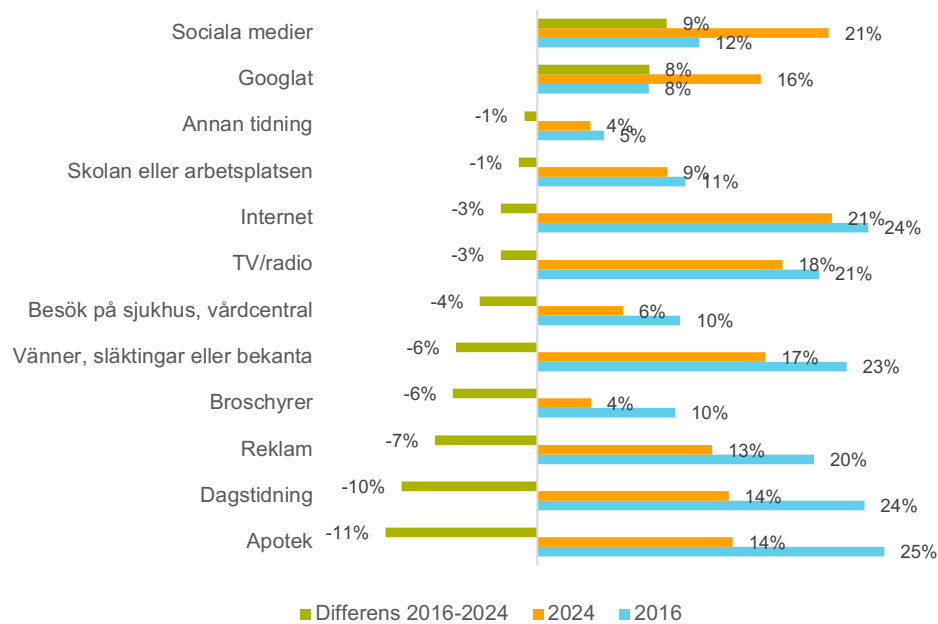


Figur 15. De tio vanligaste källorna för informationsinhämtning om solstrålningens effekter bland unga, jämfört med genomsnittet 2024. Fråga: På vilket sätt, om några, har du under det senaste året tagit del av information om hudcancer, solstrålningens styrka eller riskerna med att sola?

TRADITIONELLA MEDIER HAR MINSKAT ÖVER TID

I och med att medielandskapet skiftar snabbt och medieanvändningen likaså har frågan uppdaterats årligen och alternativ har adderats och bytts ut. Att en fråga uppdateras påverkar jämförbarheten och jämförelser över tid behöver därför göras med viss försiktighet.

Sedan 2016 syns att det framför allt är digitala och sociala medier som har ökat som informationskällor medan de allra flesta andra alternativ har minskat. Minskningen är särskilt tydlig när det gäller apotek, dagstidning och reklam.



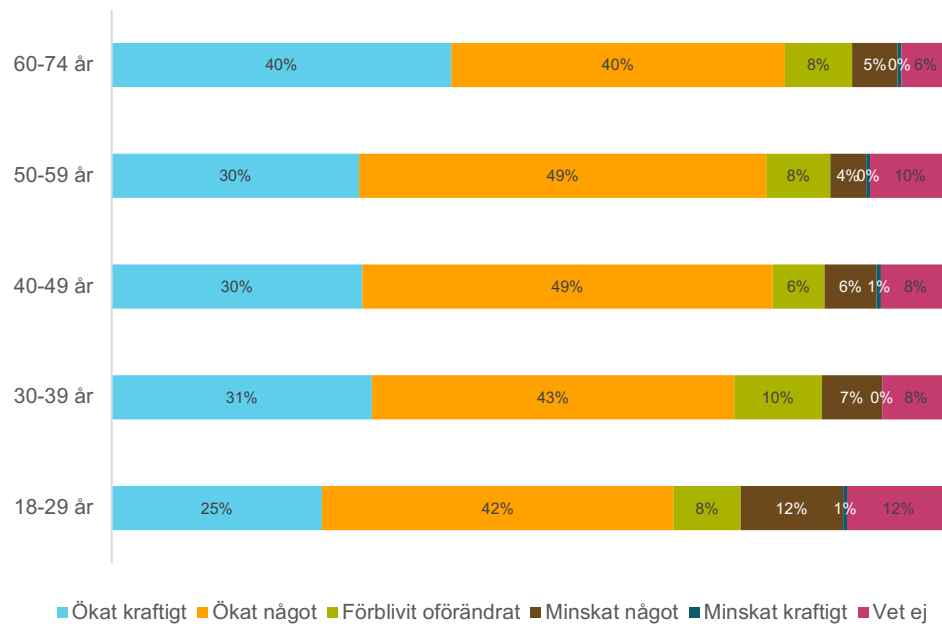
Figur 16. Andelen unga som inhämtar information om solstrålningens effekter från olika informationskällor samt differensen mellan 2024 och 2016. Fråga: På vilket sätt, om några, har du under det senaste året tagit del av information om hudcancer, solstrålningens styrka eller riskerna med att sola?

Att unga inte tar del av information om solning från traditionella medier är dock en förenkling. Sedan 2020 har tv och radio ökat successivt och även dagstidningar visade en uppgång mellan 2023 och 2024.

En förklaring till detta skulle kunna vara de senaste årens intensiva nyhetsrapportering om den ökade förekomsten av hudcancer och användningen av UV-index. Mycket av den rapporteringen och debatten utspelade sig framför allt i traditionella medier som TV, radio och dagstidningar.

KUNSKAPEN OM HUDCANCERUTVECKLINGEN SKILJER STORT MELLAN GENERATIONER

2023 ställdes en ny fråga i enkäten om kunskapen om den generella hudcancerutvecklingen i Sverige. Frågan följdes upp 2024. Resultaten visade att kunskapen om hudcancerutvecklingen är förhållandevis god men att det finns stora generationsskillnader. I den äldsta åldersgruppen uppger till exempel 40% att hudcancerutvecklingen i Sverige har ökat kraftigt under de senaste 10 åren. Motsvarande siffra i den yngsta åldersgruppen 18–29 år är 25%.



Figur 17. Kunskap om hudcancerutvecklingen i olika åldersgrupper. Fråga: Hur tror du att den generella utvecklingen av antalet hudcancerfall i Sverige har varit de senaste 10 åren? Antalet fall har...

SAMMANFATTNING, INFORMATIONSKÄLLOR

- De vanligaste källorna som unga använder för att ta del av information om solstrålningens effekter och hudcancer är internet, sociala medier och TV/radio. Mellan 18%-21% av unga tar del av information från dessa.
- Unga tar del av information från digitala och sociala medier i betydligt högre utsträckning än befolkningen i genomsnitt. Det är även betydligt vanligare bland unga att ta del av information från influencers inom skönhet och hälsa som 15% av unga uppger som informationskälla.
- De informationskällor som har ökat mest sedan 2016 är sociala medier och "googlat". De som har minskat mest är apotek och dagstidning.
- Kunskapen om att hudcancerutvecklingen har ökat i Sverige under de senaste 10 åren är relativt god i hela befolkningen. Det är dock fler äldre än yngre som vet att den har ökat kraftigt.

APPENDIX: SOLENKÄTEN 2024

Hej och välkommen!

Det här är en undersökning om dina solvanor och hur du ser på solande. Tryck på "nästa sida" för att påbörja enkäten.

Tack för din medverkan!

1. Vilket år är du född?

- ☐ 2007 eller senare
- ☐ 2006
-
- ☐ 1950
- ☐ 1949
- ☐ 1948 eller tidigare

2. Jag är...

- ☐ Man
- ☐ Kvinna
- ☐ Vill ej uppge

3. Var är du själv och dina föräldrar födda?

	Sverige	Övriga Norden	Övriga Europa	Utanför Europa	Vet ej/Vill ej uppge
Jag själv	☐	☐	☐	☐	☐
Min far	☐	☐	☐	☐	☐

Min ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
mor

4. Jag är...

- ☐ Heltidsarbetande
- ☐ Deltidsarbetande
- ☐ Egen företagare
- ☐ Studerande
- ☐ Föräldraledig
- ☐ Annan sysselsättning
- ☐ Vill ej uppge

5. Vilken utbildning har du hittills genomgått (avslutat)?

- ☐ Grundskola
- ☐ 2-årigt gymnasium
- ☐ 3-årigt gymnasium
- ☐ Högskola, universitet (el. motsvarande) upp till 2 år
- ☐ Högskola, universitet längre än 2 år

6. Hur många personer inklusive dig själv, bor i ditt hushåll?

- ☐ 1 person
- ☐ 2 personer
- ☐ 3 personer
- ☐ 4 personer
- ☐ 5 eller fler personer

7. Jag är...

- ☐ Ensamstående/singel utan hemmavarande barn
- ☐ Ensamstående/singel med hemmavarande barn
- ☐ Gift/sambo/partner med hemmavarande barn
- ☐ Gift/sambo/partner utan hemmavarande barn

- ☐ Bor tillsammans med förälder/föräldrar

8. I vilken ålder är barnen? (Har du inga barn hoppa över frågan)

- ☐ 0-5 år
☐ 6-12 år
☐ 13-17 år
☐ 18 år eller äldre

9. Hushållsinkomst i månaden:

- ☐ Har ingen inkomst
☐ Mindre än 8.000 kr
☐ 8.000-9.999 kr
☐ 10.000-11.999 kr
☐ 12.000-13.999 kr
☐ 14.000-16.499 kr
☐ 16.500-18.999 kr
☐ 19.000-21.999 kr
☐ 22.000-24.999 kr
☐ 25.000-29.499 kr
☐ 29.500-34.999 kr
☐ 35.000-41.999 kr
☐ 42.000-49.999 kr
☐ 50.000-64.999 kr
☐ 65.000-83.999 kr
☐ 84.000 kr eller mer
☐ Vill ej uppge
☐ Vet ej

10. Innefattar ditt arbete arbetsuppgifter utomhus under följande perioder?

Nej

Ja, till en viss del

Ja, till en stor del

Vinter	☐	☐	☐
Vår	☐	☐	☐
Sommar	☐	☐	☐
Höst	☐	☐	☐

11. Vilken typ av bostad bor du i?

- ☐ Hyresrätt
- ☐ Bostadsrätt
- ☐ Egen villa eller radhus
- ☐ Annat boende

12. Bor du i..

- ☐ Stor-Stockholm
- ☐ Stor-Göteborg
- ☐ Stor-Malmö
- ☐ Annan stor kommun med fler än 90.000 invånare
- ☐ Kommun med 50.000 till 90.000 invånare
- ☐ Kommun med 25.000-50.000 invånare
- ☐ Kommun med mindre än 25.000 invånare

13. Vilket län bor du i?

- ☐ Blekinge
- ☐ Dalarna
- ☐ Gotland
- ☐ Gävleborg
- ☐ Halland
- ☐ Jämtland
- ☐ Jönköping
- ☐ Kalmar
- ☐ Kronoberg

- ☐ Norrbotten
- ☐ Skåne
- ☐ Stockholm
- ☐ Södermanland
- ☐ Uppsala
- ☐ Värmland
- ☐ Västerbotten
- ☐ Västernorrland
- ☐ Västmanland
- ☐ Västra Götaland
- ☐ Örebro
- ☐ Östergötland

Vi har några frågor som handlar om solande.

14. Hur skulle du beskriva din egen kunskap kring solande och solens strålars effekt på dig och din hud? Tycker du att du har:

- ☐ Mycket stor kunskap
- ☐ Ganska stor kunskap
- ☐ Varken stor eller liten kunskap
- ☐ Ganska liten kunskap
- ☐ Mycket liten kunskap

15. När det är vackert sommarväder (soligt och klart eller med en del moln), ungefär hur många timmar är då du vanligtvis utomhus mellan kl 10 och 15 vid följande situationer? Markera ett svar på varje rad.

	Mindre än 1 timme	Ca 1 tim me	Ca 2 tim mar	Ca 3 tim mar	Ca 4 tim mar	Ca 5 tim mar
En ledig dag (helg, semester, m.m.) i Sverige mellan maj och augusti.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
En dag på semester utomlands	☐	☐	☐	☐	☐	☐

En arbetsdag (eller vardag om du inte arbetar) i Sverige ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

16. De senaste åren har varit väldigt annorlunda år på grund av pandemin. Ett mer "vanligt" år, ungefär hur många veckor är du på semester på en plats där det är vackert sommarväder större delen av tiden?

	1 vec ka	2 vec kor	3-4 veck or	5 veckor eller mer	0 veckor/inte aktuellt
Sol- och badsemester i Sverige	☐	☐	☐	☐	☐
Annan semester i Sverige	☐	☐	☐	☐	☐
Sol- och badsemester utomlands	☐	☐	☐	☐	☐
Storstadsemester utomlands	☐	☐	☐	☐	☐
Annan semester utomlands	☐	☐	☐	☐	☐

17. Hur brukar du göra när du är ute i vackert sommarväder (soligt och klart, eller med en del moln)?

	Aldr ig	Säll an	Ibla nd	Oft a	Allti d
Jag undviker att vara ute i solen mitt på dagen (kl 10-15).	☐	☐	☐	☐	☐
Jag använder solhatt med brätte eller keps.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag använder solglasögon.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag använder produkter som ökar solbrännan.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag använder solskyddskräm med hög solskyddsfaktor (20 eller mer).	☐	☐	☐	☐	☐
Jag använder solskyddskräm med lägre solskyddsfaktor (lägre än 20).	☐	☐	☐	☐	☐

Jag har shorts och t-shirt eller andra kläder på mig.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag tar på mig en t-shirt eller liknande när jag känner att jag fått tillräckligt med sol.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag är i skuggan.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag är i skuggan när jag känner att jag fått tillräckligt med sol.	☐	☐	☐	☐	☐

18. Hur brukar du se till att dina barn skyddar sig när de är ute i vackert sommarväder (soligt och klart, eller med en del moln)? Har du inga barn så hoppa över frågan.

	Aldri g	Säll an	Ibla nd	Ofta	Allti d
Jag ser till att de undviker att vara ute i solen mitt på dagen.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag ser till att de använder solskyddskräm.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag ser till att de har skyddande kläder (exempelvis keps/hatt med brätte och t-shirt, eller täckande badkläder).	☐	☐	☐	☐	☐

19. Hur ofta under det senaste året har du bränt dig så att huden både blir röd och svedd?

- ☐ Har inte bränt mig
- ☐ 1 gång
- ☐ 2 gånger
- ☐ 3-5 gånger
- ☐ 6 gånger eller fler

20. På vilka av dessa platser har du under det senaste året solat eller utsatt dig för solens strålar?

- ☐ I solarium
- ☐ På sjön
- ☐ I fjällen

- ☐ På idrottsanläggning/golfbana
- ☐ I trädgård/på balkong
- ☐ I park
- ☐ I arbetet
- ☐ Vid badplats i Sverige (t.ex. hav, sjö, pool)
- ☐ Vid badplats utomlands (t.ex. hav, sjö, pool)
- ☐ Annan plats, nämligen _____
- ☐ Ingen av dessa platser

21. På vilka av dessa platser har du bränt dig så att huden både blir röd och sved under det senaste året?

- ☐ I solarium
- ☐ På sjön
- ☐ I fjällen
- ☐ På idrottsanläggning/golfbana
- ☐ I trädgård/på balkong
- ☐ I park
- ☐ I arbetet
- ☐ Vid badplats i Sverige (t.ex. hav, sjö, pool)
- ☐ Vid badplats utomlands (t.ex. hav, sjö, pool)
- ☐ Annan plats, nämligen _____
- ☐ Ingen av dessa platser

22. Man kan tycka lite olika om solande. Hur väl stämmer följande påståenden in på dig?

	Stäm mer mycket bra	Stäm mer ganska bra	Stäm mer ganska dåligt	Stäm mer mycket dåligt	Vet inte
Jag tycker om att vara utomhus i solen.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag tycker om att sola.	☐	☐	☐	☐	☐

Jag oroar mig för de skador jag kan få av att vistas mycket i solen.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag undviker att bränna mig i solen.	☐	☐	☐	☐	☐
Det är jobbigt att använda solskyddskrämer.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag oroar mig för att bli rynkig i förtid.	☐	☐	☐	☐	☐
Det är skönt att ha hatt med brätte/keps när solen lyser.	☐	☐	☐	☐	☐
Det är obekvämt att använda kläder som solskydd.	☐	☐	☐	☐	☐
Det är jobbigt och obehagligt att sola.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag oroar mig för att få hudcancer.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag känner mig säker i solen när jag smort in mig med solskyddskräm.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag känner mig mer frisk och hälsosam när jag är solbrun.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag tycker att det är fult att vara solbrun året runt.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag får komplimanger när jag är solbrun.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag känner mig snyggare när jag är solbrun.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har inget intresse av att vara solbrun.	☐	☐	☐	☐	☐
Mina vänner är ofta solbruna.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag tittar regelbundet på min hud för att se om det finns nya eller förändrade hudfläckar.	☐	☐	☐	☐	☐
Att framstå som attraktiv inför andra människor är en positiv sak som är värd att kämpa för.	☐	☐	☐	☐	☐
Det är viktigt att se ung ut.	☐	☐	☐	☐	☐

Jag vill synas och skilja ut mig från mängden.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag är en risktagare.	☐	☐	☐	☐	☐
För mig är det viktigt att leva ett hälsosamt liv.	☐	☐	☐	☐	☐
För mig är det viktigt att sköta om min kropp och mitt utseende.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag känner att man måste passa på att sola när det går.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag känner ofta en oro eller stress att inte "hinna" bli brun.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag undviker att vara direkt i solen för att inte få rynkor i förtid.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag solar för att få ett tillskott av D-vitamin	☐	☐	☐	☐	☐

23. Hur väl tycker du generellt att du skyddar dig mot solens strålar?

- ☐ 1 Jag skyddar mig inte alls mot solens strålar
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4 Jag skyddar mig någorlunda väl mot solens strålar
- ☐ 5
- ☐ 6
- ☐ 7 Jag skyddar mig helt mot solens strålar

**24. Använder du något verktyg eller tjänst som hjälper dig hålla koll på ditt solande? Om ja, vänligen skriv vilken/vilka tjänster/verktyg du använder nedan.
(Fritextfråga)**

25. Har du någon gång under det senaste året använt dig av begreppet UV-index för att anpassa din tid i solen?

- ☐ Ja, flera gånger

- ☐ Ja, en gång/någon enstaka gång
- ☐ Nej, men jag känner till begreppet UV-index
- ☐ Nej

26. Har du under 2024 använt någon tjänst för att få reda på vilket UV-index som råder eller kommer råda? Markera de tjänster du har använt.

- ☐ Har inte använt någon sådan tjänst
- ☐ Har använt Strålsäkerhetsmyndighetens tjänst för UV-index
- ☐ Har använt annan tjänst, nämligen:

27. Du har valt en annan tjänst än Strålsäkerhetsmyndighetens tjänst för UV-index. Hur kommer det sig att du inte använde Strålsäkerhetsmyndighetens tjänst?

- ☐ Kände inte till Strålsäkerhetsmyndighetens tjänst
- ☐ Annan anledning, nämligen:

28. Använde du en tjänst för att få reda på UV-index för att...

- ☐ ...minimera exponeringen för UV-strålning
- ☐ ...maximera exponeringen för UV-strålningen
- ☐ Annan anledning, nämligen:

29. Tänk nu tillbaka till den senaste gången du brände dig i solen så att huden både blev röd och sved (oavsett om det var det senaste året eller tidigare).

Beskriv med några ord eller meningar hur det kom sig att du brände dig den gången.

30. Hur tror du att den generella utvecklingen av antalet hudcancerfall i Sverige har varit de senaste 10 åren? Antalet fall har...

- ☐ Ökat kraftigt
- ☐ Ökat något
- ☐ Förblivit oförändrat
- ☐ Minskat något

- ☐ Minskat kraftigt
- ☐ Vet ej

31. På vilket sätt, om några, har du under det senaste året tagit del av information om hudcancer, solstrålningens styrka eller riskerna med att sola?

- ☐ Dagstidning
- ☐ TV/radio
- ☐ Reklam
- ☐ Skolan eller arbetsplatsen
- ☐ Broschyrer
- ☐ Besök på sjukhus, vårdcentral eller liknande
- ☐ Internet (webbplatser, bloggar, forum)
- ☐ Apotek
- ☐ Vänner, släktingar eller bekanta
- ☐ Sociala medier (t.ex. Facebook, Twitter eller andra kanaler)
- ☐ "Googlat"
- ☐ Solkrämsproducenter
- ☐ Influencers inom skönhet och hälsa
- ☐ Nätläkare
- ☐ Poddar
- ☐ Annan tidning
- ☐ Har inte tagit del av någon information
- ☐ Annat sätt, nämligen:

32. Om du under det senaste året har tagit del av information om hudcancer, solstrålningens styrka eller riskerna med att sola via internet, vilka webbplatser har du då besökt?

- ☐ 1177.se (Vårdguiden)
- ☐ Ett apoteks webbplats
- ☐ Strålsäkerhetsmyndighetens webbplats
- ☐ Tidning på nätet
- ☐ Cancerfondens hemsida
- ☐ SMHI
- ☐ WHO
- ☐ Resebyrås webbplats
- ☐ Cancercentrum
- ☐ minsoltid.se
- ☐ Annan, nämligen:

33. Nedan ser du en lista på olika myndigheter och aktörer som har att göra med hälsa och säkerhet, bland annat arbete med att förebygga hudcancer. Hur stort förtroende har du för dessa myndigheter vad gäller dessa frågor?

	Mycket litet förtro- ende	Gans- ka litet förtro- ende	Varken stort eller litet förtro- ende	Gan- ska stort förtro- ende	Myck- et stort förtro- ende	Har inge- n uppf- attni- ng
Strålsäkerhetsmyndigheten	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Folkhälsomyndigheten	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Landstinget/Regionen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Cancercentrum	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Skolor och förskolor	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Idrottsföreningar

33. Hur har du semestrat i sommar? Markera alla nedan som stämmer på din sommarsemester.

- ☐ Utanför Europa
- ☐ Utanför Sverige men i Europa
- ☐ Längre resa inom Sverige
- ☐ Korta utflykter inom Sverige
- ☐ Har haft semester, men inte varit utomhus nämnvärt
- ☐ Har inte haft semester

34. Vilken färg har din hud när den inte varit utsatt för sol eller solarium (titta på insidan av din överarm om du är osäker)?

- ☐ Ljus eller vit
- ☐ Ljust brun
- ☐ Brun
- ☐ Mörkbrun

- ☐ Svart

35. Planerar du att åka på utlandssemester för sol/bad?

- ☐ Ja, senare i höst
- ☐ Ja, i vinter
- ☐ Ja, till sommaren 2025
- ☐ Nej

36. Planerar du att åka på utlandssemester till vinterdestination?

- ☐ Ja, senare i höst
- ☐ Ja, i vinter
- ☐ Ja, till sommaren 2025
- ☐ Nej



Titta på videon nedan och gå sedan till nästa sida.

37. Har du sett någon av filmerna, eller någon annan film med karaktären Sanny tidigare?

- ☐ Ja
- ☐ Nej
- ☐ Vet ej

38. Har filmerna på något sätt påverkat din uppfattning om solande?

Svarsalternativ för de som svarar "Ja" på förgående fråga:

- ☐ Ja, jag tror det är mer viktigt nu att hålla koll på hur länge man är i solen än innan filmen
- ☐ Ja, jag tror det är mindre viktigt nu att hålla koll på hur länge man är i solen än innan filmen
- ☐ Nej, min uppfattning har inte påverkats

ABOUT KAIROS FUTURE

Kairos Future is an international consulting and research company that helps companies and business leaders to understand and shape their futures. We work as consultants for strategic futures, providing our clients with trend analysis and scenario planning, strategy and innovation, strategic change and capability development. The company was founded in 1993, has its head office in Stockholm and representatives as well as partners around the globe.

For more information, please visit our website www.kairosfuture.com or contact us:

Kairos Future

Västra Järnvägsgatan 3
111 64 Stockholm
08–545 225 00
info@kairosfuture.com
www.kairosfuture.com

¹ <https://www.stralsakerhetsmyndigheten.se/omraden/sol-och-solarier/rad-och-rekommendationer/sola-inte-solarium/> (250515)

² <https://www.svt.se/kultur/nya-extrema-soltrenden-en-motreaktion> (250417)