

LELO

Unga singlar mest ensam under högtiderna

Jul och nyår ses ofta som högtider med gemenskap i fokus. Samtidigt innebär perioden det motsatta för många singlar – särskilt i de yngre åldersgrupperna. För att uppmana folk till att våga bjuda hem folk i mellandagarna, utan att anstränga plånboken ytterligare efter julhelgen, har LELO teamat upp med matkreatören Frida Lund som skapat ett bjudvänligt recept av julmatsrester som många har hemma i mellandagarna.

En majoritet av svenska singlar (56 procent) känner sig ensam. Särskilt hög är siffran hos personer mellan 18–34 år, där sju av tio uppger detta. Av dessa känner mer än var fjärde (27 procent) sig extra ensam under jul och nyår.

En faktor som bidrar till ensamhetskänslan är sociala medier, som särskilt påverkar unga tjejer. 39 procent av kvinnor mellan 18–34 år anser att sociala medier bidrar till mer ensamhetskänslor under jul och nyår. Bland män i samma åldersgrupp är siffran 29 procent. För unga män är den största utmaningen med att hitta en partner att det är svårt att flörta med folk på klubbar eller barer (32 procent). Bland unga kvinnor är det största hindret istället att man är rädd för att bli sårad eller avvisad (42 procent).

– *Det pratas ofta om de äldres ensamhet under högtiderna, men det är viktigt att belysa att känslor av ensamhet förekommer i alla åldrar. Trots att sociala medier kan ge en bild av att alla spenderar högtider med nära och kära visar vår undersökning att ensamhetskänslan är utbredd. Vår förhoppning är att inspirera fler till att sträcka ut en hand till en vän som verkar ensam, eller våga ta upp kontakten med någon om du själv känner dig ensam,* säger Jenny Peura, kommunikations- och marknadschef på LELO Sverige.

Så imponerar du på dejten med julmatsresterna

När det är dags att bjuda hem en dejt kan det vara svårt att veta vad man ska bjuda på. Rester är kanske inte det första som dyker upp i tankarna, även om 19 procent av svenskarna hade kunnat tänka sig att bjuda på matrester på en dejt. Men i mellandagarna har många julmatsrester kvar i kylskåpet – 70 procent äter julmat under flera dagar och 34 procent försöker använda resterna till någonting nytt. För att minska matsvinnet i jul och inspirera folk till spontanitet i mellandagarna har LELO tillsammans med matkreatören Frida Lund därför tagit fram ett dejtvänligt recept som kan göras på julmatsresterna.

– *Det behöver inte vara dyrt eller svårt att bjuda hem vänner eller din fling på en imponerande middag som varken är särskilt tidskrävande eller dyr! Du kan få till riktigt god och sexig mat med ingredienser du kanske redan har kvar hemma efter julen,* säger Frida Lund, matkreatör.

Fridas Glazed Rib Tacos

Tortillas

2 dl Tipo 00 mjöl
0,5 tsk bakpulver

LELO

1 tsk salt
1 dl varmt vatten
2–3 msk olivolja

Sätt ugnen på 200 grader varmluft.
Knåda samman allt i cirka fem minuter. Ställ degen åt sidan.

Glaze till ribs

1 dl ketchup
2 msk honung
2 msk vitvinsvinäger
1 msk stark senap
2 rivna vitlöksklyftor
2 msk kinesisk soja

Blanda och koka upp.

Använd ribs som finns kvar från julbordet. Pensla ribsens med glaze och ställ in med folie i ugnen i cirka 20 minuter. Ta av folie och kör 15 min till. Glazen passar även bra för den som vill ha ett vegetariskt alternativ och har tofu eller oumph kvar efter julbordet.

Rödkålssallad

½ litet rödkålshuvud
1 stor kruka koriander
1 stark röd chili
1 tsk honung
1 tsk olivolja
½ tsk salt
Saft från 1 lime

Skär rödkålen fint. Massera den mjuk och blanda med resterande salladsingredienser.

Kavla ut tortillas på ett mjölat bord och stek i torr panna tills de fått färg.

Kan serveras med annat som finns i kylan, förslagsvis majonnäs eller liknande som finns hemma.

För mer information, vänligen kontakta:

Hanna Vult von Steyern
Tel: +46 (0)7 092 925 94
E-mail: hanna.steyern@agency.se

Om undersökningen:

Undersökningen genomfördes i Kantar Media webbpanel (Sifopanelen) under perioden 2–11 december 2024. Totalt intervjuades 3 603 personer i åldern 18–79 år, varav 1 078 med civilstånd singel representerar svaren i undersökningen. Webbpanelen är riksrepresentativt rekryterad

LELO

utifrån slumpmässiga urval. Det förekommer ingen självrekrytering i Kantar Medias webbpanel (Sifopanelen).

Bilagor

Känner du dig mer ensam under jul och nyår?

	Total	Män 18–34 år	Kvinnor 18–34 år	35–55 år	56–79 år
Ja, jag känner mig mer ensam, särskilt under jul	4%	3%	4%	5%	2%
Ja, jag känner mig mer ensam, särskilt under nyår	9%	10%	17%	9%	4%
Ja, jag känner mig mer ensam under båda	10%	10%	12%	9%	10%
Nej, jag känner mig lika ensam året om	33%	48%	32%	37%	19%
Nej, jag känner mig aldrig ensam	44%	29%	35%	40%	65%

Bidrar sociala medier till mer ensamhetskänslor under jul och nyår?

	Total	Män 18–34 år	Kvinnor 18–34 år	35–55 år	56–79 år
Ja, så jag undviker sociala medier	6%	9%	8%	8%	2%
Ja, men jag använder sociala medier ändå	18%	20%	31%	20%	9%
Nej, jag använder aldrig sociala medier	12%	14%	3%	13%	14%
Nej, jag använder sociala medier men det bidrar inte till några ensamhetskänslor	47%	38%	46%	46%	55%
Annat	1%	3%	0%	1%	1%
Vet ej	16%	17%	12%	13%	19%

Vad anser du är den största utmaningen med att hitta en partner?

	Total	Män 18–34 år	Kvinnor 18–34 år	35–55 år	56–79 år
Det är svårt att hitta någon som är seriös på dejtingappar	22%	26%	31%	28%	7%
Jag har inga vänner som vill gå ut med mig på tex. klubbar/barer	11%	19%	11%	14%	2%
Det är svårt att flörta med folk på tex. klubbar/barer	17%	32%	22%	18%	3%
Det är svårt att hitta tid för att dejta	14%	17%	23%	18%	4%
Jag är rädd för att bli sårad eller avvisad	23%	27%	42%	25%	7%
Det är svårt att hitta någon som delar mina värderingar och intressen	23%	29%	33%	27%	9%
Det finns få potentiella partners där jag bor	14%	17%	18%	18%	5%

LELO

Jag har svårt att känna en genuin koppling med dem jag träffar	21%	25%	36%	24%	5%
Det är svårt att balansera dejting med andra prioriteringar i livet	17%	22%	26%	20%	5%
Annat	8%	9%	8%	10%	6%
Jag söker inte efter en partner	34%	20%	16%	25%	63%
Jag tycker ingenting känns utmanande	1%	1%	2%	1%	1%
Vet ej	5%	5%	5%	4%	6%

Hade du kunnat bjuda på matrester på en dejt?

	Totalt
Ja	19%
Nej	62%
Vet ej	18%

Hur använder du matresterna efter julmaten?

	Totalt
Jag äter julmat under fler dagar	70%
Jag försöker använda resterna till någonting nytt	34%
Jag kastar resterna	2%
Jag ger bort resterna	2%
Jag firar inte jul	4%
Jag har aldrig haft några rester efter jul	10%
Vet ej	2%