

Psykologens fem tips för en riktigt bra sommar

I syfte att förstå hur vi lever och mår under sommaren har Valio tillsammans med Ipsos genomfört en undersökning som visar att enkla saker som gemenskap, återhämtning och närvaro har stor betydelse för vårt välmående. Nu fördjupas bilden ytterligare. För att uppmuntra till fler goda val som känns bra i magen har Valio tagit hjälp av psykologen Katarina Blom, som med utgångspunkt i insikterna delar sina bästa råd för en vilsam och meningsfull sommar.

1. Följ din egen sommar, inte andras

En av fem känner en press att visa upp en perfekt sommar, samtidigt som majoriteten (55%) vill minska sin tid i sociala medier.

– Att jämföra sig med andra är mänskligt men sällan hjälpsamt. I sociala medier finns det alltid någon som visar upp ett ännu mer perfekt ögonblick. Testa att släppa behovet av att dokumentera och dela allt, och lägg i stället fokus på att uppleva stunden. När vi är mer närvarande blir upplevelsen ofta både rikare och finare att minnas i efterhand. Samtidigt kan det skapa en känsla av frihet som gör det lättare att prioritera det som faktiskt ger mening och välmående.

2. Hitta din egen rytm för vila och återhämtning

Många längtar efter att varva ned på semestern, men endast 17% känner sig helt återhämtade när den är slut.

– Vi överskattar ofta hur mycket vila en semester automatiskt ger. För att verkligen återhämta oss behöver vi förstå vad som fungerar för oss som individer. För vissa är återhämtning som störst under dagen där inget är inplanerat, för andra kan återhämtning komma genom att få delta i en aktivitet man tycker om. Prova dig fram och reflektera över vad som ger energi och vad som tar.

3. Prioritera gemenskap

Relationer lyfts i undersökningen som en av de viktigaste faktorerna för en bra sommar. Samtidigt uppger 7% att de alltid eller ofta känner sig ensamma på sommaren. En av fem (22%) svarar att de känner sig ensamma ibland.

– Vi vet från forskningen att sociala relationer är en av de starkaste faktorerna för ett gott liv. Det behöver inte handla om stora planer, även små initiativ, som att höra av sig eller föreslå en enkel aktivitet, kan göra stor skillnad. Sommaren ger dessutom fler naturliga tillfällen att umgås mer spontant.

4. Grubbla inte över det du inte kan styra över

Inför sommarsemestern visar undersökningen att det finns vissa orosmoln, som bland annat ekonomi och dåligt väder. 31% svarar att de oroar sig för dåligt väder under semestern och 30% känner oro över semesterekonomin.

– Ju mer man längtat efter sommaren, desto mer kan också en oro väckas över att något ska ta sommaren ifrån en. Det är naturligt eftersom det är något vi värdesätter. För att hantera oro kan du testa att skriva ner orostankarna och sedan sortera - vad är problem som jag behöver göra en plan för att lösa? Vad är olösliga problem som jag behöver acceptera, ex dåligt väder? Du kan också sannolikhetspröva, hur sannolikt är det att orosmolnet verkligen kommer inträffa mellan 0 (ej sannolikt) och 100 (extremt sannolikt)? Gör en plan som tryggar. Och fundera över hur du agerar om det blir verklighet - lista roliga inomhusaktiviteter vid regn, gör en budget för sommaren eller en plan för hur du hanterar påflugna släktingar.

5. Släpp gamla sommarovanor

Undersökningen visar att många svenskar kan tänka sig att avstå från alkohol (25%), sociala medier (33%) och TV/streaming (16%) i sommar.

– Ofta vet vi vad vi skulle må bättre av att dra ned på, ändå är det lätt att hamna där. Scrollande, ohälsosam mat eller för mycket alkohol under ljusa sommarkvällar. Vad skulle göra dig stolt denna sommar? Bara genom att sätta upp mål för dig själv kring ex mobil- och alkoholvanor har du redan tagit ett viktigt steg närmre din ideala sommar som känns bra inifrån och ut. Dela gärna dina mål



med en vän eller familjemedlem så ni kan stötta varandra, kanske speciellt denna sommar som innehåller stora sportevenemang. Vad skulle ge dig en bra magkänsla före, under och efter olika sociala tillställningar?

Om Katarina Blom

Katarina Blom är legitimerad psykolog och författare med fokus på vetenskapligt grundat välbefinnande och relationer. Hon är en av Sveriges mest anlitade föreläsare inom ämnet och medverkar regelbundet i radio och tv. Under våren har hon synts som expert i SVT:s populära "Gift vid första ögonkastet".

Om undersökningen

Undersökningen genomfördes av Ipsos i april 2026 på uppdrag av Valio. Totalt deltog 1 000 svenskar i åldrarna 18-79 år, med nationellt representativ fördelning av kön, ålder och region.

För mer information, intervju eller högupplösta bilder, vänligen kontakta:

Marilyn Roseneld, presskontakt på Valios kommunikationsbyrå Shomei

Mail: marilyn.r@shomei.se

Mobil: 079-313 20 73

Anette Björnlund, Kommunikation - och hållbarhetschef, Valio Sverige AB

Mail: anette.bjornlund@valio.se

Mobil: 070-303 3561