

Nyhet

2026-05-19

Utseendepress bland tonårstjejer: 42 procent önskar förändra sitt utseende

Många tonårstjejer anser att deras prestationer, relationer och välmående är nära förknippade med hur de ser ut. Detta samtidigt som flera känner sig missnöjda med sitt utseende. Två av fem tjejer i åldern 15–18 år tycker inte att de ser ut så som de skulle vilja och har en återkommande önskan om att kunna förändra sitt utseende. Siffrorna kommer från en ny undersökning av Verian, gjord på uppdrag av Apotek Hjärtat.

Sju av tio tonårstjejer tror att det är lättare att få en partner om man ser bra ut, utifrån sin egen uppfattning av vad det innebär. Varannan tror även att det är lättare att få kompisar, medan var tredje tror att det är lättare att få jobb. Var tredje tonårstjej tror att man är mer lycklig om man ser bra ut.

– Det är verkligen beklagligt att många unga upplever att olika skönhetsideal har så stor betydelse för deras liv och välmående. På våra apotek möter vi ofta föräldrar som har frågor kring hur man bemöter ett växande intresse för utseende, hudvård och smink hos deras barn, säger Annika Svedberg, chefsapotekare på Apotek Hjärtat.

Annika Svedberg menar att Apotek Hjärtat länge har följt en växande trend av avancerad hudvård med korrigerande effekter bland yngre, inte minst på sociala medier, trots att produkterna inte är utvecklade för barn.

– Som en stor hälsoaktör och återförsäljare av hudvård är det viktigt för oss att adressera den här oroande utvecklingen och frågor som rör ungas hälsa. Vi har till exempel infört en åldersgräns på avancerad hudvård med syfte att bidra till både sund användning av hudvård och till diskussionen om ungas välmående och skönhetsideal, säger Annika Svedberg.

En av tio tonårstjejer positiva till botox

Två av fem tjejer i åldern 15–18 år (42 procent) har under senaste året ofta önskat att de kunde förändra sitt utseende. Var tionde tjej skulle, under de kommande tio åren, också kunna tänka sig att göra en injektionsbehandling som botox och fillers. Nära var tolfte tjej skulle kunna tänka sig ett kirurgiskt skönhetsingrepp.

– I våra stödverksamheter möter vi unga som beskriver hur sociala medier,

kroppsideal och självvärde hänger ihop med deras psykiska mående. Föräldrar kan spela en viktig roll i att agera förebild och prata om dessa ämnen hemma. Därför har vi, tillsammans med Apotek Hjärtat, tagit fram ett stödmaterial för just föräldrar om hur man på ett bra sätt kan prata om skönhet och ideal, säger Johanna Nordin på Mind.

Som förälder kan det ibland kännas svårt att veta hur man bäst pratar med sitt barn om självkänsla och skönhet. I samarbete med organisationen Mind har Apotek Hjärtat därför tagit fram "Skönhetsnack" – ett stödmaterial med konkreta råd, samtalsverktyg och tips på hur du som vuxen kan möta barnets frågor och känslor. Den hjälper dig att hitta ett tryggt och avdramatiserat sätt att prata om skönhet, ideal och hudvård hemma. Ni kan ladda ner materialet [här](#).

Undersökningens resultat i korthet för tjejer 15–18 år:

- 40 procent av tjejer i åldern 15–18 år uppger att de inte ser ut så som de önskar.
- 42 procent har, under det senaste året, ofta önskat att de kunde förändra sitt utseende.
- 69 procent tror att det kan vara lättare att få en pojkvän/flickvän om man ser bra ut.
- 52 procent tror att det kan vara lättare att få kompisar om man ser bra ut.
- 33 procent tror att det kan vara lättare att få jobb/sommarjobb om man ser bra ut.
- 33 procent tror att man är mer lycklig om man ser bra ut.
- 10 procent skulle, under de kommande tio åren, kunna tänka sig att göra injektionsbehandlingar som botox och fillers.
- 8 procent skulle, under de kommande tio åren, kunna tänka sig att göra ett kirurgiskt skönhetsingrepp.

Om undersökningen:

Undersökningen har genomförts av Verian på uppdrag av Apotek Hjärtat. Den bygger på 442 intervjuer bland allmänheten 15–18 år, varav 227 intervjuer är med tjejer. Datainsamlingen genomfördes i den slumpmässigt rekryterade Sifopanelen under perioden 5 - 10 januari 2026.

För mer information

ICA Gruppens presstjänst, telefon: +46 (0)10 422 52 52, e-post: press@ica.se
apotekhartat.se, icagruppen.se

Med över 400 apotek runt om i landet, en stadigt växande e-handel och en omsättning på cirka 22 miljarder kronor är Apotek Hjärtat Sveriges ledande apotekskedja. Apotek Hjärtat vill ge varje kund bättre hälsa och större

välbefinnande genom ett personligt bemötande, ett brett sortiment och relevanta hälsotjänster. Apotek Hjärtat är en del av ICA Gruppen. För mer information, se icagruppen.se och apotekhartat.se.