

# SEMESTER- OCH FRITIDSVANOR

*för arbetare och tjänstemän*

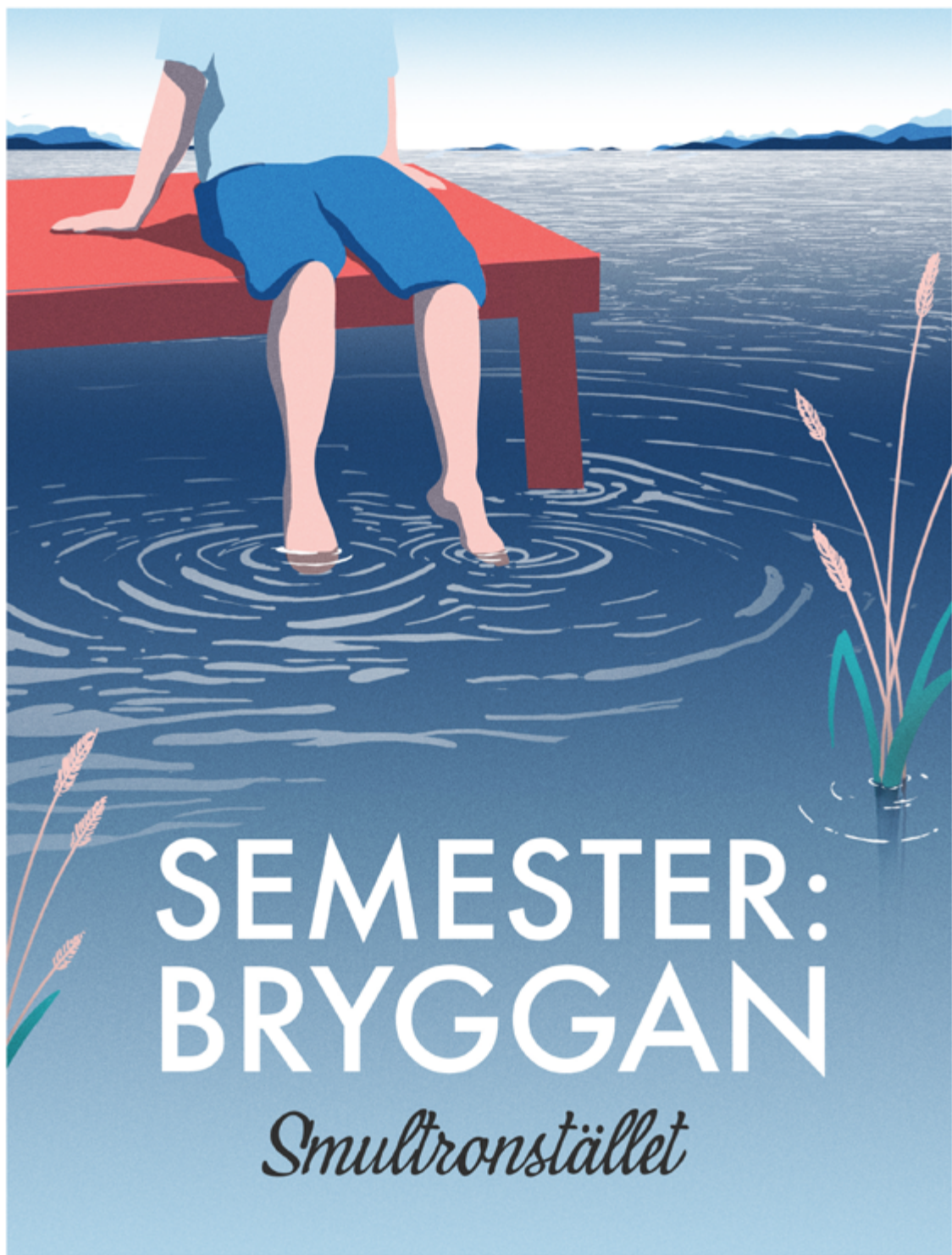


**SEMESTERRESANDE OCH FRITIDSVANOR  
EFTER KLASS OCH KÖN 2024**

© Landsorganisationen i Sverige, 2024  
Text: Karin Kristensson  
Form: Pushing Buttons, pushingbuttons.se  
Tryck: Bantorget Grafiska AB, Stockholm 2024  
ISBN: 978-91-566-3693-6  
LO 2024 06

# Innehåll

<b>SAMMANFATTNING</b>	5
<b>OJÄMLIKA SEMESTERVANOR</b>	7
Materiella skillnader bakom skillnader i semester- och fritidsvanor	8
Arbetares ekonomiska marginaler har minskat	9
<b>OJÄMLIKA FRITIDSVANOR</b>	11
Färre har råd med fritidsaktiviteter	11
Barns uppväxtförhållanden	14
<b>ARBETSMILJÖNS BETYDELSE</b>	17
Kroppstungt arbete	17
Möjlighet att ta pauser	18
Möjlighet att anpassa arbetstakten	19
Mindre ork för fritid	20
<b>AVSLUTANDE REFLEKTIONER</b>	23
<b>STATISTIKEN I RAPPORTEN</b>	24
<b>LITTERATURLISTA</b>	27



# SEMESTER: BRYGGAN

*Smultronstället*

# Sammanfattning

Arbetare och tjänstemän ska ha likvärdiga möjligheter till ett gott liv, inklusive lika förutsättningar till nöjen, avkoppling och fritidsaktiviteter. Men så ser det inte ut. Denna rapport belyser skillnader mellan arbetare och tjänstemän när det gäller möjligheter till semester, nöjen och fritidsaktiviteter.

**»Arbetare har mindre ekonomiska marginaler och lägre löner, vilket gör att de mer sällan har råd att åka på en veckas semester.«**

År 2022 uppgav endast cirka hälften av arbetarna att de åker på semesterresa minst en vecka, jämfört med 70 procent av tjänstemännen. Denna skillnad har varit relativt konstant de senaste fjorton åren. Semesterjämligheten bottnar delvis i materiella skillnader. Arbetare har mindre ekonomiska marginaler och lägre löner, vilket gör att de mer sällan har råd att åka på en veckas semester. 13,5 procent av arbetarna uppger att de inte har råd med en veckas semester årligen, medan motsvarande siffra för tjänstemän är 3,8 procent. Denna skillnad har ökat markant över tid.

Materiella ojämlikheter påverkar möjligheten till fritidsaktiviteter, 10,8 procent av arbetarna har inte råd att regelbundet delta i någon fritidsaktivitet som kostar pengar. Motsvarande andel för tjänstemän är 4,1 procent. Dessutom har 3,8 procent av arbetarna inte råd att träffa vänner eller släkt för att fika eller äta middag minst en gång i månaden, jämfört med 1,5 procent av tjänstemännen. Dessa skillnader mellan arbetare och tjänstemän har ökat över tid.

Inflation, energipriser och ökande räntor har minskat arbetarnas ekonomiska marginaler, vilket försvårar möjligheten till semester, nöjen och fritid.

**»Inflation, energipriser och ökande räntor har minskat arbetarnas ekonomiska marginaler, vilket försvårar möjligheten till semester, nöjen och fritid.«**

Allt fler arbetare har svårt att få ekonomin att gå ihop, 11,9 procent av arbetare uppger att de har svårt eller mycket svårt att få ekonomin att gå ihop, motsvarande siffra för tjänstemän är 3,6 procent. Denna skillnad har ökat markant över tid.

## »Arbetets organisering innebär skilda förutsättningar att ägna sig åt semester- och fritidsaktiviteter.«

Ekonomiska ojämlikheter påverkar barns uppväxtförhållanden. Till exempel har 18 procent av barnen i hushåll med de lägsta inkomsterna inte kunnat följa med kompisar på en aktivitet för att det kostade för mycket, medan motsvarande siffra för barn i hushåll med de högsta inkomsterna är 6 procent. Dessutom idrottar 46 procent av barn i hushåll med de lägsta inkomsterna regelbundet i förening eller klubb, jämfört med 68 procent av barn i höginkomsthushåll.

Ojämlika semester- och fritidsvanor beror inte enbart på löneskillnader. Arbetets organisering innebär skilda förutsättningar att ägna sig åt semester- och fritidsaktiviteter.

Arbetaryrken ger färre möjligheter till pauser, 92 procent av undersköterskorna kan sällan (mindre än hälften av tiden) ta en kort paus, jämfört med 43 procent av anställda på chefspositioner. Det finns också klassbaserade skillnader i möjligheten att anpassa arbetstakten, 82 procent

av undersköterskorna kan sällan anpassa sin arbetstakt efter behov, jämfört med 42 procent av anställda på chefspositioner. Små möjligheter till pauser och anpassning av arbetstakt leder till minskade möjligheter att återhämta sig under arbetsdagen. I stället får fritiden fungera som tid för vila och återhämtning. Därmed tar trötthet utrymme från andra fritidsaktiviteter, 14 procent av undersköterskorna uppger att de känner sig för trötta eller saknar tid för familj, vänner eller fritidsaktiviteter. Motsvarande siffra för chefer är 3 procent.

## »Små möjligheter till pauser och anpassning av arbetstakt leder till minskade möjligheter att återhämta sig under arbetsdagen.«

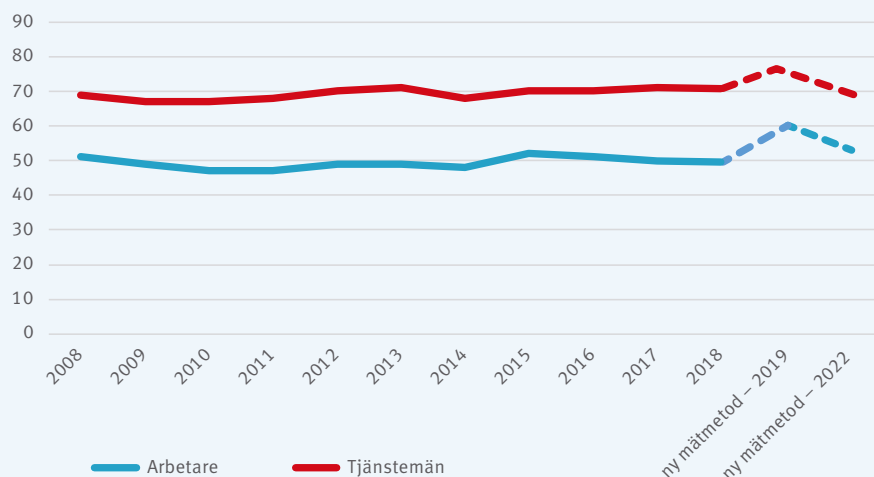
Sammantaget visar denna rapport att levnadsvillkoren, inklusive möjligheten till fritid, nöjen och sociala aktiviteter, är betydligt sämre för arbetare jämfört med tjänstemän. Det är en effekt av både arbetsvillkor och ekonomiska förutsättningar.

# Ojämlika semestervanor

LO strävar efter att arbetare och tjänstemän ska ha samma möjlighet till ett gott liv. Ett gott liv inkluderar likvärdiga möjligheter till fritid, nöjen, avkoppling och aktiviteter. En viktig dimension av detta handlar om möjligheten att vara ledig och ta semester. Att kunna ta ledigt, resa och koppla av från både arbete och vardagsstress är avgörande för vårt välbefinnande. Det är en viktig aspekt för att uppnå likvärdiga levnadsvillkor. Forskning visar att semester och miljöombyte bidrar till ökad hälsa och välmående. Semestern fungerar som ett skydd mot arbetsrelaterad stress och utbrändhet. Alla anställda har behov av semester, en möjlighet att koppla av, vara lediga och ladda batterierna inför nya arbetsdagar. Men statistik över semestervanor uppvisar stora klassbaserade ojämlikheter i semestervanor. Skillnaderna i semesterresande mellan arbetare och tjänstemän är stora och har varit konstanta över en längre tid. Detta kan leda till ojämlikheter mellan arbetare och tjänstemän i hälsa och välmående både på och utanför arbetet.

Andel (%) semesterresenärer under ett år

Bild 1



**Not.** Data från SCBs undersökningar av levnadsförhållanden (ULF) baserat på frågan: "Har du under de senaste 12 månaderna varit borta på semester i Sverige eller utomlands under minst en veckas tid?" En ny definition av arbetare och tjänstemän infördes 2019, vilket gör att siffror före och efter detta år inte är direkt jämförbara. Frekvensen i undersökningen har också ändrats över tiden. Sedan 2019 ställs frågan vart tredje år, medan den mellan 2008 och 2015 ställdes årligen. Värdena för åren 2016 och 2017 är interpolerade medelvärden av 2015 och 2018, då frågan ställdes för "dubbelår".

De senaste mätningarna från Statistiska Centralbyråns undersökningar av levnadsförhållanden (ULF) 2022 visar att endast cirka hälften av arbetarna åkte på semesterresa minst en vecka. Motsvarande siffra för personer som arbetar i tjänstemannayrken var 70 procent. Dessa siffror (2022 års data, insamlad 2021) fångar upp en speciell tidsperiod präglad av social distansering och pandemi. Därmed rapporterar både arbetare och tjänstemän ett minskat semesterresande jämfört med föregående mätning. Däremot syns inga förskjutningar i de relativa skillnaderna mellan arbetare och tjänstemän; ojämlikheten består och har gjort så över en lång tid, skillnaden på cirka 20 procentenheter har varit relativt konstant de senaste 14 åren. Kombinerat med tidigare undersökningar från LO, med en något annan definition av semesterresande, framgår det att klasskillnaden vad gäller semestervanor tycks ha varit relativt konstant de senaste 38 åren. Därmed ser vi ingen förbättring utan snarare bestående ojämlikheter i semesterresande, vilket resulterar i ojämlika möjligheter till välmående mellan arbetare och tjänstemän.

I denna rapport går vi igenom olika möjliga anledningar till att denna ojämlikhet finns, och består över tid.

## Semesterresa minst en vecka under de senaste 12 månaderna

Tabell 1

	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2022
	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
Arbetare	51	49	47	47	49	49	48	52	51	50	50	60	53
Tjänstemän	69	67	67	68	70	71	68	70	70	71	71	78	70
Skillnad	18	18	20	21	21	22	20	18	19	21	21	18	17

**Not.** Data från SCBs Undersökningar av levnadsförhållanden (ULF), Svar på frågan "Har du under de senaste 12 månaderna varit borta på semester i Sverige eller utomlands under minst en veckas tid?" Nytt beräkningsätt av arbetare och tjänstemän från 2019.

## Materiella skillnader bakom skillnader i semester- och fritidsvanor

En semesterresa behöver inte vara lång eller dyr men att resa bort, äta på restaurang, bada, äta glass och bo någon annanstans är ytterst en fråga om ekonomiska möjligheter. Generellt tjänar arbetare mindre än tjänstemän. 2022 var medellönen för arbetare 29 300 kronor och för tjänstemän 45 100 kronor. Arbetare tjänar därmed 15 800 kronor, eller 54 procent, mindre än tjänstemän, varje månad. I Sverige idag finns därmed stora materiella skillnader mellan arbetare och tjänstemän, och möjligheten till semesterresande och nöjen varierar därmed.



Materiella ojämlikheter resulterar i ojämlika möjligheter till semesterresande. Det finns stora klassmässiga skillnader i upplevelsen av att ha råd att åka på en veckas semester. 13,5 procent av arbetare uppger att de inte har råd att åka på en veckas semester varje år, motsvarande siffra för tjänstemän är 3,8 procent. Denna skillnad har ökat markant över tid, en ökande andel arbetare uppger att de inte har råd att åka på en veckas semester under ett år, även de relativa skillnaderna gentemot tjänstemän ökar.

## Har inte råd att åka på en veckas semester per år

Tabell 2

	2021	2022	2023
	(%)	(%)	(%)
<b>Arbetare</b>	<b>7,2</b>	<b>11,1</b>	<b>13,5</b>
Kvinnor	9,8	12,9	15,6
Män	5,7	10	12,3
<b>Tjänstemän</b>	<b>1,3</b>	<b>3,1</b>	<b>3,8</b>
Kvinnor	1,7	3,7	5,6
Män	0,8	2,4	2
Skillnad mellan arbetare och tjänstemän	5,9	8	9,7

**Not:** Data från SCBs Undersökningar av levnadsförhållanden (ULF), svar på frågan: Om du skulle vilja, har du råd att varje år ha minst en semestervecka någon annanstans än hemma? Boende i sommarstuga hos vänner eller släktingar räknas också med.

## Arbetares ekonomiska marginaler har minskat

Arbetare har mindre ekonomiska marginaler vilket påverkar deras möjligheter till semesterresande. Dessa marginaler har också minskat över tid. I och med de minskande marginalerna har arbetare svårare att lägga undan pengar till nöjen- och fritidsaktiviteter. 11,9 procent av arbetare uppger att de har svårt eller mycket svårt att få ekonomin att gå ihop, motsvarande siffra för tjänstemän är 3,6 procent. Den klassmässiga skillnaden i att uppleva det som svårt eller mycket svårt att få ekonomin att gå ihop har ökat markant över tid.

De senaste åren har helt vanliga arbetarhushåll, med arbete inom vården och industrin sett sina ekonomiska marginaler försvinna. Ökande inflation, elpriser och matpriser gör att de marginaler som tidigare fanns och kunde användas till semesterkassan, är raderade. Detta medför att om arbetare vill lägga undan pengar till semester eller fritidsnöjen så måste de skära ner på annat, som barnens fritidsaktiviteter eller livsmedelskostnader. Denna utveckling står i stark kontrast till tjänstemän, som visserligen också fått minskade marginaler, men som inte på samma sätt påverkat hushållens möjligheten att spara. Statistiken visar att arbetare jämfört med tjänstemän har fått det svårare att få ekonomin att gå ihop. För att förstå ojämlikheten i semestervanor, behöver materiella ojämlikheter adresseras.

## Svårt eller mycket svårt att få ekonomin att gå ihop

Tabell 3

	2021	2022	2023
	(%)	(%)	(%)
<b>Arbetare</b>	<b>6,8</b>	<b>7,9</b>	<b>11,9</b>
Kvinnor	7,6	9,2	11,7
Män	6,4	7,1	12
<b>Tjänstemän</b>	<b>2,1</b>	<b>2,4</b>	<b>3,6</b>
Kvinnor	2,7	2,8	4,8
Män	1,5	2	2,3
Skillnad mellan arbetare och tjänstemän	4,7	5,5	8,3

**Not:** Data från SCBs Undersökningar av levnadsförhållanden (ULF). Svar på frågan "Om du tänker på hela hushållets ekonomi överlag, hur lätt eller svårt tycker du det är att få ekonomin att gå ihop?"

# Ojämlika fritidsvanor

Semestern är bara en av många aktiviteter som möjliggör livskvalitet, personlig utveckling och avkoppling. På fritiden ägnar vi oss åt många andra aktiviteter som kan hjälpa oss att bryta av från arbetets stress och som kan kännas meningsfulla och roliga. Fritidsaktiviteter kan, precis som semester, ha en positiv inverkan på välmående och livskvalitet. Aktiviteter som sport eller rekreation, och sociala aktiviteter är bevisade att ha positiv effekt för individers välbefinnande. De materiella ojämlikheter som finns mellan arbetare och tjänstemän resulterar i ojämlika möjligheter till en kvalitativ fritid genom tillgången till och deltagandet i fritidsaktiviteter.

## Färre har råd med fritidsaktiviteter

Arbetare har i lägre utsträckning än tjänstemän ekonomisk möjlighet att delta i arrangerade fritidsaktiviteter. 10,8 procent av arbetare har inte råd att regelbundet delta i någon fritidsaktivitet som kostar pengar, medan motsvarande siffra för tjänstemän är 4,1 procent. Skillnaden har ökat över tid.

### Har inte råd att regelbundet delta i någon fritidsaktivitet

Tabell 4

	2021	2022	2023
	(%)	(%)	(%)
<b>Arbetare</b>	<b>4,9</b>	<b>7,3</b>	<b>10,8</b>
Kvinnor	7,1	10	13,2
Män	3,6	5,7	9,4
<b>Tjänstemän</b>	<b>0,7</b>	<b>2,2</b>	<b>4,1</b>
Kvinnor	1	3	6,1
Män	0,4	1,3	1,9
Skillnad mellan arbetare och tjänstemän	4,2	5,1	6,7

**Not** Data från SCBs Undersökningar av levnadsförhållanden (ULF)

Arbetare har också mer sällan råd att gå ut och fika eller äta middag. 3,8 procent av arbetarna har inte råd att träffa vänner eller släkt för att fika eller äta middag minst en gång i månaden, jämfört med 1,5 procent av tjänstemännen. Även denna skillnad har ökat över tid.

Tabell 5

## Har inte råd att träffa vänner/släkt för att fika eller äta middag minst en gång i månaden

	2021	2022	2023
	(%)	(%)	(%)
<b>Arbetare</b>	<b>0,6</b>	<b>2,5</b>	<b>3,8</b>
Kvinnor	0,8	3,5	5,9
Män	0,6	1,9	2,5
<b>Tjänstemän</b>	<b>0,2</b>	<b>0,7</b>	<b>1,5</b>
Kvinnor	0,1	1	2,1
Män	0,3	0,3	0,8
Skillnad mellan arbetare och tjänstemän	0,4	1,8	2,3

Not Data från SCBs Undersökningar av levnadsförhållanden (ULF)

Skillnaderna i möjligheten att spendera pengar på sig själva varje vecka, vilket kan bidra till välbefinnande genom självvård, är stor gentemot tjänstemän. 11,8 procent av arbetarna (15,1 procent av arbetarkvinnorna) har inte råd att varje vecka spendera en mindre summa på sig själva, medan motsvarande siffra för tjänstemän är 4,7 procent (7,3 procent för kvinnor). Även denna skillnad har ökat över tid.

Tabell 6

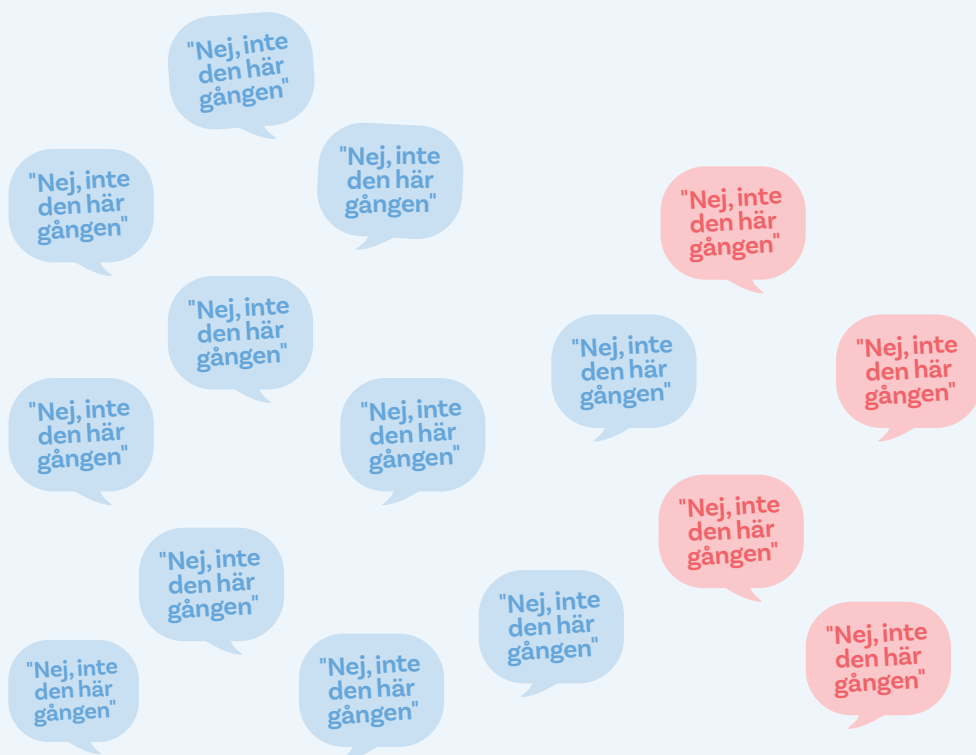
## Har inte råd att varje vecka spendera en mindre summa på sig själv

	2021	2022	2023
	(%)	(%)	(%)
<b>Arbetare</b>	<b>4,8</b>	<b>9,1</b>	<b>11,8</b>
Kvinnor	7,5	11,7	15,1
Män	3,1	7,6	9,7
<b>Tjänstemän</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>4,7</b>
Kvinnor	1,5	4,3	7,3
Män	0,5	1,6	1,9
Skillnad mellan arbetare och tjänstemän	3,8	6,1	7,1

Not Tabell 4,5,6: Data från SCBs Undersökningar av levnadsförhållanden (ULF), svar på frågan: Träffar du vänner eller släktingar för att till exempel fika eller äta middag, minst en gång i månaden? Nej, har inte råd. Svar på frågan: Ägnar du dig regelbundet åt någon fritids- eller nöjesaktivitet utanför hemmet som kostar pengar? Svar: Nej. Att du inte gör det, beror det på att du inte har råd eller handlar det om andra skäl? Har ej råd. Svar på frågan: Kan du varje vecka spendera en mindre summa pengar på dig själv? (Mindre summa = ungefär vad det kostar att t.ex. gå på bio)

Arbetare har successivt försämrade materiella förutsättningar att engagera sig i aktiviteter. Då fritid och nöjen är en möjlig väg för att öka välmående är materiella ojämlikheter sammankopplade med ojämlika möjligheter till ett gott liv. Klasskillnaderna inom dessa områden har generellt ökat över tid och återspeglar växande ekonomiska klyftor mellan arbetare och tjänstemän. De återspeglar också de minskande marginaler som arbetare har, där de får allt svårare att avsätta pengar till fritid och nöjen.

Det finns tydliga könsdimensioner i den materiella möjligheten till fritid och nöjen, där kvinnor, i både arbetar- och tjänstemannayrken mer sällan har råd att delta i fritidsaktiviteter, spendera pengar på sig själv eller träffa vänner på en fika. Detta avspeglar kvinnors lägre inkomster, både inom arbetar- och tjänstemannayrken.



**10,8 %**

10,8 procent av arbetare har inte råd att regelbundet delta i någon fritidsaktivitet som kostar pengar, medan motsvarande siffra för tjänstemän är 4,1 procent.

**4,1 %**

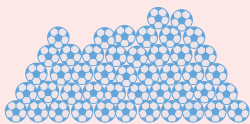
## Barns uppväxtförhållanden

Löneskillnader mellan arbetare och tjänstemän påverkar inte bara vuxnas möjligheter till semester, avkoppling och nöjen, utan även barns uppväxtförhållanden. Statistiken i detta avsnitt är inte uppdelad på arbetare och tjänstemän, utan på hushållets samlade inkomst, som delas in i fem lika stora grupper, kvintiler. Var ett hushåll befinner sig i inkomstfördelningen beror främst på om det består av ensamstående eller sammanboende föräldrar. Speciellt ensamstående kvinnor befinner sig ofta i de lägre inkomstkvintilerna, vilket förstärks om de har låga inkomster eller är arbetslösa. Arbetarhushålls placering i kvintilerna beror därför främst på om de är sammanboende eller ensamstående. Sammanboende arbetarhushåll tillhör generellt inte de lägsta inkomstgrupperna, men de har i allmänhet lägre inkomster än tjänstemän.

Det är vanligare att barn i låginkomsthushåll inte har råd att följa med kompisar på aktiviteter, inte kan köpa det som deras kompisar har, och mer sällan på kort varsel kan få pengar till att göra något roligt som att gå på bio. Till exempel har 18 procent av barnen i hushåll med de lägsta inkomsterna inte kunnat följa med kompisar på en aktivitet för att det kostade för mycket, medan motsvarande siffra för barn i hushåll med de högsta inkomsterna är 6 procent. Dessutom idrottar 46 procent av barn i hushåll med de lägsta inkomsterna regelbundet i förening eller klubb, jämfört med 68 procent av barn i höginkomsthushåll.

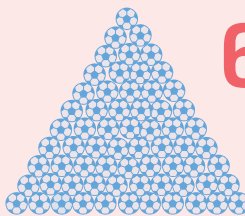
Sammantaget resulterar materiella ojämlikheter inte bara i ojämlika levnadsvillkor för arbetare, utan också i ojämlika uppväxtvillkor och begränsade möjligheter till fritidsaktiviteter och nöjen för deras barn.

**46 %**



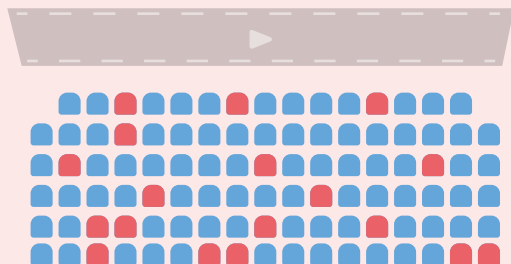
i hushållen med lägsta inkomster idrottar regelbundet i föreningar

**68 %**

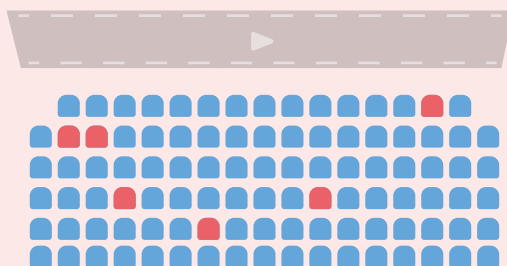


i hushållen med högsta inkomster idrottar regelbundet i föreningar

**18 %** av barnen i hushåll med de lägsta inkomsterna inte kunnat följa med kompisar på en aktivitet för att det kostade för mycket.



**6 %** av barnen i hushåll med de högsta inkomsterna inte kunnat följa med kompisar på en aktivitet för att det kostade för mycket.



## Barns fritidsaktiviteter grupperat efter inkomstgrupper

Tabell 7

Lägsta inkomsterna	Näst lägsta inkomsterna	Mellersta inkomsterna	Näst högsta inkomsterna	Högsta inkomsterna
Ej kunnat köpa något som andra har – kostade för mycket				
36	35	31	24	20
Ej kunnat följa med kompisar på aktivitet – kostade för mycket				
18	12	9	8	6
Har råd/kan få 200 kr till i morgon för t.ex. bio				
93	96	98	99	99
Idrottar i förening/klubb				
46	48	56	63	68
Aktivitet med vuxen ledare minst en gång i veckan (exkl. sport)				
23	22	23	23	22
Är hemma hos kompisar minst en dag i veckan				
52	54	60	62	65
Har kompisar hemma minst en dag i veckan				
34	31	38	41	46

**Not** Data från SCBs Undersökningar av barns levnadsförhållanden (BARN-ULF) 2023, frågorna är ställda till barn 12-18 år, inkomstgrupperna representerar kvintil 1-5 och beräknas på hushållsnivå, då enkäten ändrade utskicksmetod 2023 är jämförelsen inte över tid.

# DESTINATION ÅTERHÄMTNING

*Tar längst tid att nå för de som behöver den mest!*

FÖR MÅNGA I  
ARBETARYRKEN ÄR  
SEMESTERN INTE BARA EN  
EFTERLÄNGTAD PAUS FRÅN ARBETET...

...UTAN EN NÖDVÄNDIGHET FÖR ATT MÖTA BRISTANDE MÖJLIGHETER...

ARBETARE

TJÄNSTEMÄN

...TILL AVKOPPLING OCH  
FÖRHINDRA STRESS-  
KOPPLADE HÄLSOPROBLEM



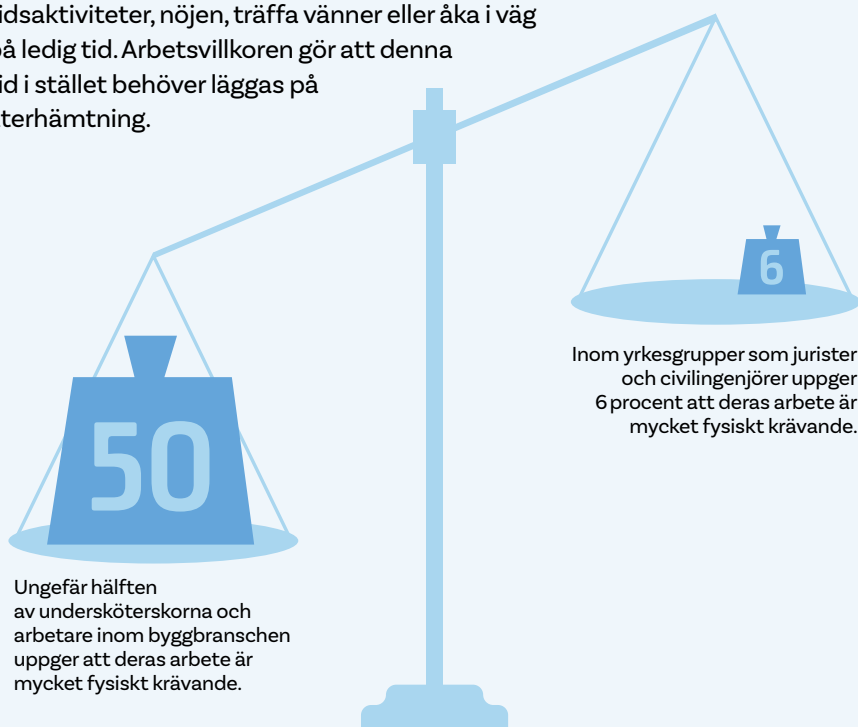
# Arbetsmiljöns betydelse

Det är uppenbart att ojämlika inkomster har betydelse för ojämlikheter i semestervanor och fritidsaktiviteter mellan arbetare och tjänstemän. Men materiella faktorer är bara en faktor bakom ojämlikheten, en annan är arbetets organisering, det vill säga hur arbetet utförs.

Arbetet utförs och organiseras olika i arbetar- och tjänstemannayrken. Arbetaryrken är mer påfrestande för kroppen och ger generellt mindre möjligheter till pauser och återhämtning.

## Kroppstungt arbete

Arbetets organisering innebär skillnader i den kroppsliga ansträngning som arbetet medför. Hur fysiskt krävande arbetet är skiljer sig mellan arbetar- och tjänstemannayrken. Ungefär hälften av undersköterskorna uppger att deras arbete är mycket fysiskt krävande, vilket även gäller för de som arbetar inom byggbranschen. Motsvarande siffra för yrkesgrupper som jurister och civilingenjörer är endast 6 procent. Denna skillnad i tung slitsam arbetsmiljö kan väntas resultera i skillnader i ork och initiativkraft att ägna sig åt fritidsaktiviteter, nöjen, träffa vänner eller åka i väg på ledig tid. Arbetsvillkoren gör att denna tid i stället behöver läggas på återhämtning.



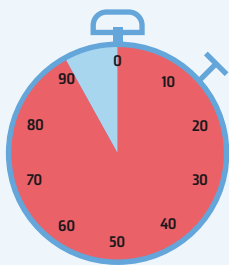
## Har i hög grad ett kroppsligt ansträngande arbete

	2017	2019	2021
	(%)	(%)	(%)
<b>Tjänstemän</b>			
Chefer	4	3	4
Yrken med krav på lång utbildning, som jurister, lärare och civilingenjörer	6	6	6
<b>Arbetare</b>			
Butikspersonal	32	29	34
Undersköterskor	48	51	48
Anställda inom byggverksamhet och tillverkning	50	49	50
Arbetare inom maskinell tillverkning och transport m.m.	33	27	29

**Not** Data från SCB/Arbetsmiljöverket, Arbetsmiljöundersökningen (AMU) 2017, 2019 och 2021, svar på frågan: Är ditt arbete kroppsligt ansträngande?

## Möjlighet att ta pauser

Det finns andra aspekter av arbetets organisering som kan resultera i ojämlika möjligheter till fritid. Villkoren i tjänstemannayrken ger ofta utrymme för pauser och möjlighet att anpassa arbetstakten för att skapa återhämtning under dagen. Tjänstemän kan i mycket högre utsträckning välja att ta en kort paus om det behövs, till skillnad från arbetare, särskilt arbetarkvinnor, som har mycket små marginaler för pauser. Statistiska Centralbyråns undersökning av arbetsmiljö visar att 92 procent av undersköterskorna sällan (mindre än hälften av tiden) kan ta en kort paus, jämfört med 43 procent av anställda i chefspositioner, som oftare kan ta pauser när det behövs.

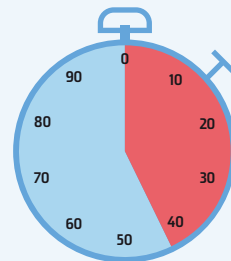


# 92%

av undersköterskor har sällan möjlighet att ta en kort paus i arbetet.

# 43%

av personer i chefspositioner kan sällan ta en kort paus.



## Kan sällan ta korta pauser

	2017	2019	2021
	(%)	(%)	(%)
<b>Tjänstemän</b>			
Chefsyrken	47	37	43
Yrken med krav på lång utbildning, som jurister, lärare och civilingenjörer	51	46	50
<b>Arbetare</b>			
Butikspersonal	67	63	55
Undersköterskor	90	84	92
Anställda inom byggverksamhet och tillverkning	42	40	43
Arbetare inom maskinell tillverkning och transport m.m.	56	54	64

**Not** Data från SCB/Arbetsmiljöverket, Arbetsmiljöundersökningen (AMU), svar på frågan: Kan du ta korta pauser i stort sett när som helst? Andel som svarat mer sällan än hälften av tiden

## Möjlighet att anpassa arbetstakten

Samma mönster återspeglas när det gäller möjligheten att anpassa sin arbetstakt. Arbetaryrken är organiserade på ett sätt som gör det svårare att anpassa arbetstakten, vilket gör det svårt att sänka tempot vid behov. En majoritet av undersköterskorna, 82 procent, uppger att de sällan (mindre än hälften av tiden) kan anpassa sin arbetstakt efter behov, medan motsvarande siffra för anställda i chefspositioner är 42 procent.

Sammantaget påverkar dessa skillnader i arbetets organisering arbetarnas och tjänstemännens möjligheter till återhämtning under arbetsdagen. Arbetaryrken är ofta tunga och det är svårt att ta korta pauser vid behov eller styra arbetstakten själv. Detta kan resultera i att arbetet i arbetaryrken är mer uttröttande både för kropp och själ, vilket leder till att energin som finns kvar efter arbetsdagen är lägre. Därmed skapar arbetet olika förutsättningar för att använda fritiden till annat än vila.

## Kan bestämma sin arbetstakt mindre än halva tiden

Tabell 10

	2017	2019	2021
	(%)	(%)	(%)
<b>Tjänstemän</b>			
Chefer	40	40	42
Yrken med krav på lång utbildning, som jurister, lärare och civilingenjörer	55	51	54
<b>Arbetare</b>			
Butikspersonal	51	49	63
Undersköterskor	75	80	82
Anställda inom byggverksamhet och tillverkning	37	40	50
Arbetare inom maskinell tillverkning och transport m.m.	53	53	63

**Not:** Data från SCB/Arbetsmiljöverket, Arbetsmiljöundersökningen (AMU), svar på frågan: Har du möjlighet att själv bestämma din arbetstakt?

## Mindre ork för fritid

Sammantaget kan kroppstungt arbete, sämre möjligheter till återhämtning och färre pauser resultera i bristande ork att ägna sig åt fritidsaktiviteter. Detta återspeglas också i statistiken, där arbetare ofta rapporterar att de är för trötta eller saknar tid varje vecka för familj och vänner. Det är svårt att härleda dessa skillnader mellan anställda inom olika yrken till något annat än vad de gör på arbetet. Begränsningarna för semester och rekreation sträcker sig därför bortom materiella förutsättningar, då trötthet och tidsbrist är en fråga om arbetets organisering. Till exempel uppger endast 6 procent av gruppen tjänstemän med längre utbildning inklusive jurister, civilingenjörer och lärare, att de känner sig för trötta eller saknar tid för familj, vänner eller fritidsaktiviteter, motsvarande siffra för undersköterskor är 14 procent. Endast 3 procent av anställda på chefspositioner är för trötta/saknar tid för familj och fritid men 11 procent av anställda inom tillverkningsindustrin är det.

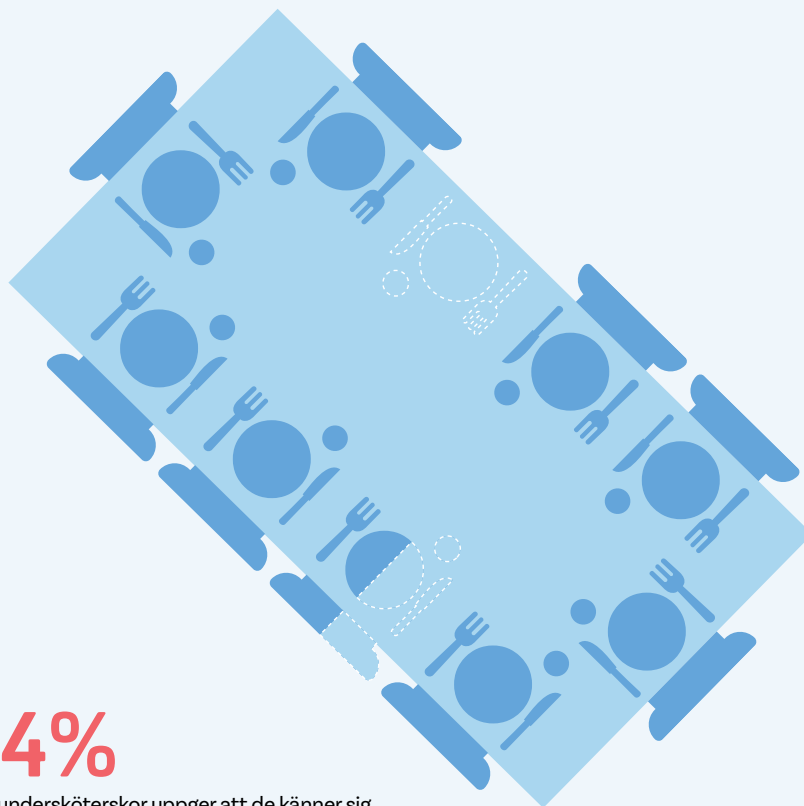
## För trött/saknar tid varje vecka för familjen, vänner eller fritidsaktiviteter

	2017	2019	2021
	(%)	(%)	(%)
<b>Tjänstemän</b>			
Chefer	3	5	3
Yrken med krav på lång utbildning, som jurister, lärare och civilingenjörer	6	6	6
<b>Arbetare</b>			
Butikspersonal	10	12	7
Undersköterskor	8	9	14
Arbetare inom byggverksamhet och tillverkning	6	6	4
Arbetare inom maskinell tillverkning och transport m.m.	13	11	11

**Not:** Data från SCB/Arbetsmiljöverket, Arbetsmiljöundersökningen (AMU), svar på frågan: Händer det att du efter arbetet är för trött för eller saknar tid för familjen, vänner eller fritidsaktiviteter?

# 14%

av undersköterskor uppger att de känner sig för trötta eller saknar tid för familj, vänner eller fritidsaktiviteter.





# Avslutande reflektioner

Denna rapport visar att över tid har en minskande andel arbetare råd med semester, nöjen, utemiddagar och fritidsaktiviteter. Stigande matpriser, elpriser, pandemin och ränteökningar har minskat arbetares ekonomiska marginaler i relation till tjänstemän, och skillnaderna i möjligheter till semester och fritid har ökat över tid. Semester och fritid ger möjlighet till återhämtning från arbetet och tid för självvalda aktiviteter, det leder också till välmående och bättre hälsa. Därmed har minskade ekonomiska marginaler resulterat i ökade skillnader mellan arbetare och tjänstemäns levnadsvillkor.

Ojämlika möjligheter till fritid och semester bottnar inte endast i ekonomiska förutsättningar, utan också i arbetsvillkor. Arbetaryrken är mer fysiskt krävande och ger färre möjligheter till att ta pauser eller bestämma arbetstempot efter ork och behov. Arbetsdagen ger mindre möjlighet till återhämtning. Vidare har arbetare svårt eller ibland omöjligt att arbeta hemma, och kan därmed inte anpassa stressiga arbetssituationer eller livspussel genom att påverka arbetstidens förläggning. Sammantaget gör organiseringen av arbetet i arbetaryrken anställda tröttare, vilket resulterar i mindre tid eller ork för fritidsaktiviteter, familj och vänner. Den lediga tiden blir i stället en tid för återhämtning. Över tid har arbetsmiljön inom många arbetaryrken försämrats, bland annat genom minskade möjligheter till inflytande och återhämtning. Semestern och fritiden blir därmed inte bara en efterlängtd paus från arbetet utan en nödvändighet för att möta bristande möjligheter till avkoppling, ökande arbetsbelastning och förhindra stressrelaterade hälsoproblem. Därmed kanske det är extra viktigt med ledighet, semester, fritidsaktiviteter och nöjen för dem som arbetar inom arbetaryrken. Detta står i kontrast till den uppmätta ojämlikheten bland svenskars semester- och fritidsvanor.

De senaste årets höga arbetsbelastning under och efter pandemin har inneburit stora påfrestningar, speciellt för anställda i arbetaryrken. Nio av tio anställda i arbetaryrken kunde inte arbeta hemma när stora delar av Sverige stannade upp. Kanske är semesterbehovet efter pandemiåren som störst bland arbetare, som arbetade i samhällsviktiga vård- och transportyrken, men trots detta finns inga tendenser till förbättring i semesteröjämlikheten.

## Statistiken i rapporten

Denna rapport baseras huvudsakligen på statistik från två enkätdatakällor tillgängliga via Statistiska Centralbyråns hemsida ([www.scb.se](http://www.scb.se)).

Den primära källan är Statistiska Centralbyråns undersökning av levnadsförhållanden (ULF/SILC) för åren 2017–2021. ULF/SILC använder ett panelurval, som ska ge en representativ bild av befolkningen som är 16 år och äldre (ett Sverige i miniatyr). Undersökningen täcker ett brett spektrum av frågor relaterade till levnadsvillkor, inklusive semesterresor, materiella begränsningar och fritidsaktiviteter.

Den huvudsakliga fråga som denna rapport baseras på handlar om intervjupersonen har genomfört en semesterresa. För att räknas som en semesterresa ska resan ha gjorts antingen i Sverige eller utomlands under de senaste 12 månaderna och ha varat minst en vecka. Frekvensen för hur ofta denna fråga ställs har ändrats över tiden, frågan ställdes årligen mellan 2008 och 2015 och vart tredje år sedan 2019. Under 2016 och 2017 ställdes frågan för "dubbelår".

Definitionen av arbetare och tjänstemän följer yrkesklassificeringen (SSYK12), och nyckeln till denna klassificering av arbetare och tjänstemän är tillgänglig via SCBs hemsida. Denna definition är i stor utsträckning förenlig med den organisatoriska indelningen av arbetare och tjänstemän enligt LO samt TCO/SACO. Arbetare inkluderar yrken som organiseras av LO-förbund, medan tjänstemän inkluderar yrken som organiseras av antingen TCO- eller SACO-förbund. En ny definition av arbetare och tjänstemän infördes i denna LO rapport för data från 2019, vilket innebär att siffror före och efter 2019 inte är direkt jämförbara. Tidigare användes SEI för att klassificera arbetare och tjänstemän.



För genomgången av barns levnadsförhållanden används Barn-ULF, en undersökning genomförd av Statistiska Centralbyrån där barn 12–18 år svarar på frågor om sin vardag. Barn-ULF har genomförts sedan 2001 och är en av få undersökningar där barn och unga själva kan ge en bild av hur de upplever sin vardag. Urvalet till denna undersökning är cirka 30 000 slumpmässigt utvalda barn i Sverige.

Utöver ULF/Barn-ULF använder denna rapport även data från Arbetsmiljöundersökningen (AMU), som utförs av SCB på uppdrag av Arbetsmiljöverket. Arbetsmiljöundersökningen har ett urval av folkbokförda personer i Sverige, i åldern 16–74 år som deltog i AKU (arbetskraftsundersökningarna). Undersökningen innefattar därmed endast sysselsatta personer. Undersökningen genomförs vartannat år, men på grund av en omläggning av undersökningen är senaste tillgängliga data från 2021, därmed innefattar denna rapport data från den senaste undersökningen.

Data från ULF presenteras i statistikdatabasen (SCB på en decimalsnivå), AMU däremot har inga decimaler. Därför skiljer sig avrundningen mellan tabellerna.

#### **ULF/SILC**

[www.scb.se/ulf-silc](http://www.scb.se/ulf-silc)

#### **BARN-ULF**

[www.scb.se/undersokningarna-av-barns-levnadsforhallanden](http://www.scb.se/undersokningarna-av-barns-levnadsforhallanden)

#### **ARBETSMILJÖUNDERSÖKNINGEN**

[www.scb.se/arbetsmiljoundersokningen](http://www.scb.se/arbetsmiljoundersokningen)



# Litteraturlista

De Bloom, J., Geurts, S. A., Taris, T. W., Sonnentag, S., de Weerth, C., & Kompier, M. A. (2010). *Effects of vacation from work on health and well-being: Lots of fun, quickly gone*. *Work & Stress*, 24(2), 196 – 216.

De Bloom, J., Kompier, M., Geurts, S., De Weerth, C., Taris, T., & Sonnentag, S. (2009). *Do we recover from vacation? Meta analysis of vacation effects on health and well being*. *Journal of occupational health*, 51(1), 13 – 25.

De Bloom, J., Geurts, S. A., & Kompier, M. A. (2013). *Vacation (after-) effects on employee health and well-being, and the role of vacation activities, experiences and sleep*. *Journal of Happiness Studies*, 14, 613 – 633.

Chalip, L., Thomas, D. R., & Voyle, J. (1996). *Enhancing wellbeing through sport and recreation. Community psychology and social change: Australian and New Zealand perspectives*, 2, 126 – 156.

LO Sverige (2024) *Arbetsmarknadsförhållanden i kristider*

LO Sverige (2021), *Sveriges Jämställdhetsbarometer 2021, delrapport Vi som inte jobbade hemma*.

LO Sverige (2018), *Bättre och bättre dag för dag?*

LO Sverige (2020). *Semester- och fritidsvanor för arbetare och tjänstemän 2020*.

LO Sverige (2022), *Lönerapport år 2023*.

Strauss-Blasche, G., Ekmekcioglu, C., & Marktl, W. (2000). *Does vacation enable recuperation? Changes in well-being associated with time away from work*. *Occupational Medicine*, 50(3), 167-172.

Su, L., Tang, B., & Nawijn, J. (2020). *Eudaimonic and hedonic well-being pattern changes: Intensity and activity*. *Annals of Tourism Research*, 84, 103008.

Trainor, S., Delfabbro, P., Anderson, S., & Winefield, A. (2010). *Leisure activities and adolescent psychological well-being*. *Journal of adolescence*, 33(1), 173 – 186.

Westman, M., & Etzion, D. (2001). *The impact of vacation and job stress on burnout and absenteeism*. *Psychology & health*, 16(5), 595 – 606.

Winefield, A. H. (1993). *Time use and psychological wellbeing in unemployed youngsters*. *Employee counselling today*, 5(2), 9 – 13

Zhou, B., Zhang, Y., Dong, E., Ryan, C., & Li, P. (2021). *Leisure satisfaction and quality of life of residents in Ningbo, China*. *Journal of Leisure Research*, 52(4), 469 – 486.



Rapporten kan hämtas som pdf-dokument på  
LOs hemsida eller beställas från LO-distribution:  
[lo.se/distribution](https://lo.se/distribution)

Juni 2024

ISBN 978-91-566-3693-6

[www.lo.se](https://www.lo.se)



**Landsorganisationen i Sverige**