



Ingen vila ingen ro

Semester- och fritidsvanor för
arbetare och tjänstemän 2026

Stockholm 2026-06-09

Författare: Simon Elfström Schönbeck och Ivar Lidström Lauri

Enheten för samhällspolitik

© Landsorganisationen i Sverige 2026

Grafisk form: LO

Foto: by-studio/stock.adobe.com

Tryck: Bantorget Grafiska AB, Stockholm 2026

ISBN 978-91-566-3819-0

LO 26.06 100

Innehåll

Förord	4
Sammanfattning	5
1. Semester- och fritidsvanor är ojämlika	7
Färre har råd med semester	8
Färre har råd med fritidsaktiviteter	9
Kvinnor har sämre möjligheter till semester och fritid	11
Barn i hushåll med sämre ekonomi har sämre tillgång till fritid	12
Utvecklingen försämras i Sverige jämfört med andra europeiska länder	13
2. Arbetares ekonomiska marginaler minskar – semestern är bland det första som ryker	15
Hushållen har svårt att hänga med i prisökningarna	17
3. En bättre arbetsmiljö och arbetstidsförkortning förbättrar återhämtningen	19
För trött för fritiden	19
En ständig uppkoppling ökar stressnivåerna	21
Brist på möjligheten att ta pauser försämrar återhämtningen	22
Statistiken i rapporten	24

Förord

Ett gott liv handlar om mer än att få vardagen att gå ihop. Det handlar också om tid att andas, kraft att umgås och möjlighet att lämna jobbet bakom sig för en stund. I den här rapporten visar vi att den möjligheten är djupt ojämlikt fördelad i Sverige. För många arbetare har semestern blivit kortare, smalare eller helt omöjlig. Fritidsaktiviteter som tidigare var självklara blir nu något man tvingas välja bort.

Rapporten sätter ord på något många redan känner i magen. När utgifterna stiger snabbare än lönerna, när anställningar blir mer otrygga och när arbetsmiljön sliter ut kroppen och huvudet, då krymper också friheten utanför jobbet. Den som är trött, pressad och saknar marginaler får mindre utrymme att leva. Det drabbar arbetare först och hårdast. Det drabbar kvinnor i arbetaryrken särskilt hårt. Och det drabbar barn som växer upp i hushåll där varje hundralapp redan är upptagen.

Det går att välja en annan väg. Sverige blir starkare när fler får råd att leva, inte bara överleva. Därför behöver vi högre reallöner, tryggare jobb, en arbetsmiljö som håller och reformer som ger vanligt folk större makt över sin tid och sin framtid. Rätten till återhämtning, gemenskap och fritid är en del av jämlikheten. Den här rapporten visar varför det är dags att flytta fram positionerna. För LO är riktningen tydlig: ett rättvist Sverige där arbetare kan leva ett gott liv.

Johan Lindholm
LOs ordförande

Sammanfattning

Det finns stora skillnader i arbetare och tjänstemäns möjlighet till semester. Ungefär hälften av arbetare och 70 procent av tjänstemän har varit borta på minst en veckas semester det senaste året. 16 procent av arbetare och 5 procent av tjänstemän uppger att de inte har råd med en veckas semesterresa per år.

Sedan 2021 har allt fler fått svårt att ha råd med semester och fritid, samtidigt har skillnaderna mellan tjänstemän och arbetare ökat. 2021 var det endast 7 procent av arbetare och 1 procent av tjänstemän som inte hade råd med en veckas semesterresa per år.

Utöver klasskillnader finns även stora skillnader mellan män och kvinnor inom respektive grupp. Kvinnor har haft en sämre utveckling än män och särskilt kvinnor inom arbetaryrken. Nästan var femte kvinna inom arbetaryrkena hade inte råd med en veckas semesterresa på ett år.

Alla indikatorerna för fattigdom kring semester och fritid visar en negativ trend sedan 2021. På de flesta indikatorerna går det att se en viss förbättring för tjänstemän de senaste två åren. Men för arbetare och särskilt kvinnor inom arbetaryrken fortsätter den negativa trenden på de flesta indikatorer.

Det finns en stor andel av arbetare som inte har råd att delta i fritidsverksamhet. 14 procent av kvinnor och 9 procent av män inom arbetaryrken hade inte råd att regelbundet delta i någon fritidsaktivitet som kostar pengar. 8 procent av kvinnor och 4 procent av män inom arbetaryrken hade inte råd att träffa vänner/släkt för att fika eller äta middag minst en gång i månaden.

Utvecklingen påverkar inte bara vuxna. Även barn uppger ekonomiska hinder och skillnader kring fritid och semester. 18 procent av barnen tillhörande en familj i den femtedel med lägst inkomster uppger att de inte kunnat följa med kompisar på en aktivitet för att det kostat för mycket, jämfört med 6 procent av de barnen tillhörande en familj i den femtedel med högst inkomster.

Fler svenskar upplever sedan 2021 att det är svårt att få ekonomin att gå ihop sig, särskilt arbetare. Arbetare har inte haft en lika stor löneutveckling som tjänstemän och skillnaderna mellan arbetare och tjänstemän ökar. 14 procent av kvinnor och 10 procent av män inom arbetaryrken har svårt att få ekonomin att gå ihop sig, jämfört med 5 procent av tjänstemän.

Samtidigt har snabba prisökningar snabbt ätit upp hushållens marginaler. I rapporten används två exempel för att förstå utvecklingen. En arbetarfamilj med två vuxna och två barn vars marginaler minskat från 2 855 kronor år 2021 till 2 216 kronor år 2025. En arbetarfamilj med en ensamstående förälder och två barn vars marginaler minskat från 3 404 kronor år 2021 till 991 kronor år 2025.

Ett sätt som det går att förstå utvecklingen är genom att räkna marginalerna i glassar. Om en glass kostade 20 kronor 2021 så hade familjerna råd med 142 respektive 170 glassar. 2025 hade priset på glassar ökat till 26,2 kronor och familjerna hade råd med 84 respektive 37 glassar.

Möjligheten till semester och fritid handlar om mer än ekonomiska förutsättningar. Tre av tio undersköterskor är fysiskt uttröttade varje dag efter arbetsdagens slut. Lika många av lärare och fritidspedagoger är mentalt uttröttade varje dag efter arbetsdagens slut. För många av dem finns inte ork till det man faktiskt vill göra på fritiden.

Nästan var tredje butikspersonal förväntas vara anträffbar och tillgänglig utanför arbetstid. Det gör det svårt att få till återhämtning och ger mer stress.

Även under arbetsdagen är det viktigt med återhämtning. 40 procent av undersköterskor har sällan eller aldrig möjlighet till pauser och återhämtning under arbetsdagen.

Den 3 februari gick LO ut med krav på en generell arbetstidsförkortning för alla arbetstagare genom centrala förhandlingar med Svenskt Näringsliv. Kravet innebär att LO vill förkorta veckoarbetstiden. Det är ett sätt som LO arbetar för att arbetare ska få en bättre semester och fritid.

1. Semester- och fritidsvanor är ojämlika

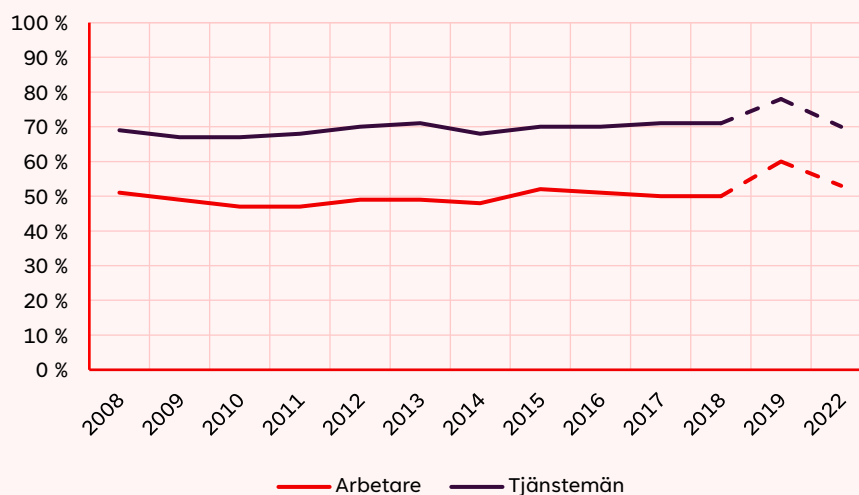
LO strävar efter att arbetare ska ha goda möjligheter till ett gott liv. Ett gott liv inkluderar möjligheter till fritid, nöjen, avkoppling och aktiviteter. Det har långt ifrån alla i dag. Fler behovsanställningar, sämre ekonomi och större orättvisor gör semesterresor något som allt färre har råd med eller kan åka på, särskilt bland arbetare. 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. Semester fungerar som ett skydd mot arbetsrelaterad stress och utbrändhet. Alla anställda har ett behov av semester, en möjlighet att koppla av, vara lediga och ladda batterierna inför nya arbetsdagar. Särskilt de vars arbete kräver att de alltid är på plats, anstränger sig med kroppen eller är starkt styrda, vilket arbetaryrken ofta är.

Semestervanor är i dag ojämlika, det finns stora klassbaserade skillnader. Arbetare och tjänstemän åker på semesterresor i olika stor utsträckning, skillnaderna har funnits länge och verkar inte bli mindre över tid. Skillnaderna kan bidra till en ojämlikhet mellan arbetare och tjänstemän i hälsa och välmående både på och utanför arbetet.

DIAGRAM 1

Andel (%) semesterresenärer under ett år



Not. Data från SCBs undersökning 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?". Frågan finns inte med i undersökningarna sedan 2022 och hoppades över 2020–2021. En ny definition av arbetare och tjänstemän infördes 2019 vilket gör att siffror före och efter detta år inte är direkt jämförbara. Värdena för åren 2016 och 2017 är interpolerade medelvärden av 2015 och 2018, då frågan ställdes för "dubbelår".

Undersökningarna av levnadsförhållanden (ULF) visade att drygt varannan arbetare (53 procent) och nästan tre fjärdedelar av tjänstemännen (70 procent) åkte på en semesterresa i minst en vecka. Skillnaderna är stora och består över tid.

I ULF undersökningen finns skillnaderna mellan arbetare och tjänstemän kvar sedan start, 14 år tidigare, men i tidigare undersökningarna från LO går det att se att skillnaden har kvarstått i 39 år. Arbetare ska också ha möjlighet till återhämtning och semester. I denna rapport ska vi utforska vad som kan orsaka skillnaden och därigenom förstå vad som måste åtgärdas för att fler ska kunna få en rättvis möjlighet till semester.

Färre har råd med semester

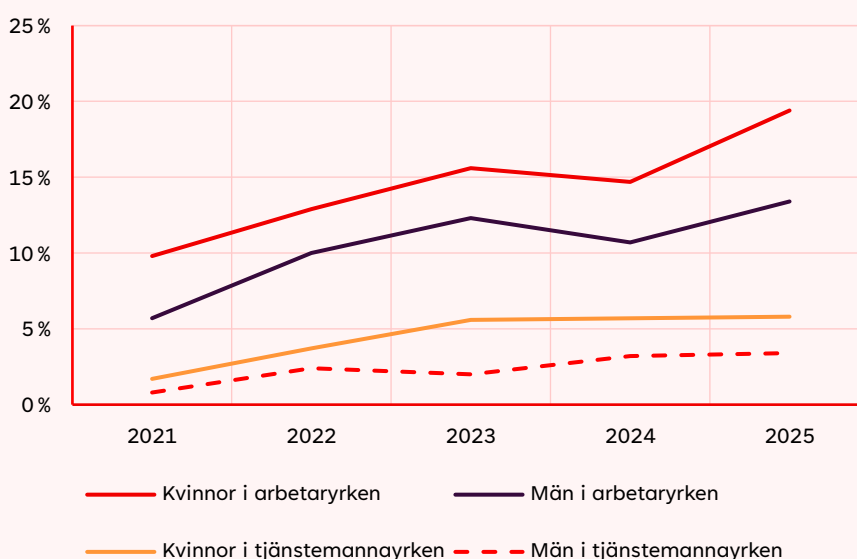
Sedan 2021 har allt fler haft svårt att finansiera en veckas semester per år. En semesterresa behöver inte vara lång eller dyr, men att resa, äta på restaurang, bada eller bo någon annanstans är en till utgift och blir ytterst en fråga om ekonomiska förutsättningar.

För vissa grupper blir semesterledighet snarare en möjlighet om att skaffa sig extra intäkter, såsom att ta extra pass eller ett temporärt jobb för att dryga ut sina marginaler. Eller som helt enkelt får ut semester i form av semesterersättning för de som går mellan kortare anställningar.

För allt för många arbetare, särskilt utan heltid och fast anställning, är semestern inte en period för återhämtning, utan stress för att man saknar jobb, eller en möjlighet att tjäna in lite extra.

DIAGRAM 2

Har inte råd att åka på en veckas semester per år



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 eller hos vänner eller släktingar räknas också med.

Arbetare tjänar mindre än tjänstemän, särskilt kvinnor i arbetaryrken. Denna ojämlikhet återspeglas i möjligheten att resa på semestern. Av tjänstemän är det endast 3 procent av männen och 6 procent av kvinnorna som uppger att de inte har råd med en semesterresa. För arbetare är motsvarande siffra 13 procent för männen och 19 procent för kvinnorna. Skillnaden är stor och snabbt växande

Möjligheten till semester är ojämlik och knuten till ekonomiska förutsättningar. Sedan 2021 är det kraftigt färre som har råd med en semesterresa bland alla de fyra grupperna, men klyftan mellan arbetare och tjänstemän ökar snabbt.

Var femte kvinna i arbetaryrken har inte råd med att åka på en veckas semester per år.

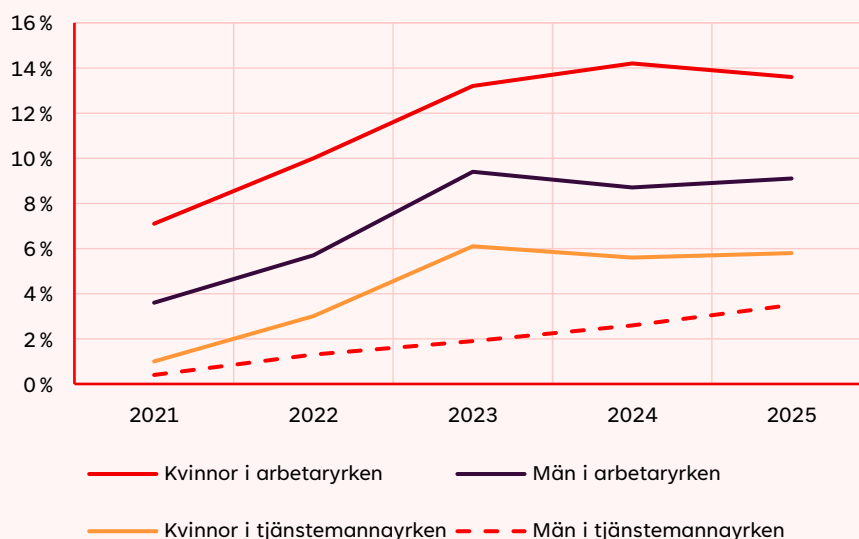
Färre har råd med fritidsaktiviteter

En meningsfull fritid är minst lika viktig för att möjliggöra livskvalité, personlig utveckling och avkoppling. Fritiden ger oss en stund till att bryta från arbetets stress och återhämta oss. Fritidsaktiviteter kan, precis som semester, ha en positiv inverkan på välmående och livskvalitet.

Dessvärre är trenden för fritidsaktiviteter liknande som för semester, sedan 2021 har allt färre haft råd att regelbundet delta i fritidsaktiviteter, och det finns en stor och växande klyfta mellan tjänstemän och arbetare. De materiella ojämlikheter som finns mellan arbetare och tjänstemän resulterar i ojämlika möjligheter till fritid genom tillgången till och deltagandet i fritidsaktiviteter.

DIAGRAM 3

Har inte råd att regelbundet delta i någon fritidsaktivitet



Not. Data från SCBs Undersökningar av levnadsförhållanden (ULF), svar på frågor om man ägnar sig regelbundet åt någon fritids- eller nöjesaktivitet utanför hemmet som kostar pengar och om man inte gör det för att man inte har råd. Frågan hanteras olika i telefonintervjuer och webbenkäter.

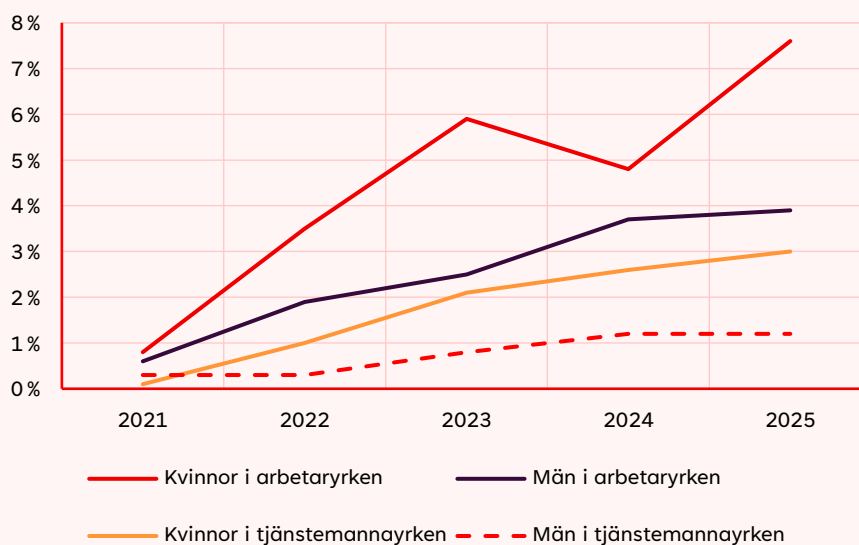
2025 hade 14 procent av arbetarkvinnor och 9 procent av arbetarmän inte råd att regelbundet delta i någon fritidsaktivitet. Det är en dubbling av andelen sedan 2021. Motsvarande andel för tjänstemän är 6 respektive 4 procent för kvinnor och män.

Ett annat sätt att förstå hur begränsande ekonomin kan vara för fritiden och hur tydligt klasskillnaderna har utvecklats går att se i andelen som uppger att de inte har råd att träffa vänner/släkt för att fika eller äta middag minst en gång i månaden. 2021 hade nästan alla som arbetade, oavsett kön eller klass, råd att träffa vänner för en fika. 2025 är det inte bara färre bland alla grupper som kan det, utan det är stora skillnader mellan grupper. Arbetare har fått det mycket svårare, men särskilt kvinnor i arbetaryrken. Utvecklingen är stark och snabb.

För fem år sedan uppgav en av hundra kvinnor i arbetaryrken att de inte hade råd, 2025 var det en av tolv.

DIAGRAM 4

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



Not. Data från SCBs Undersökningar av levnadsförhållanden (ULF), svar på frågor om man träffar vänner eller släktingar för att exempelvis fika eller äta middag, minst en gång i månaden, och om man inte gör det för att man inte har råd. Frågan hanteras olika i telefonintervjuer och webbenkäter.

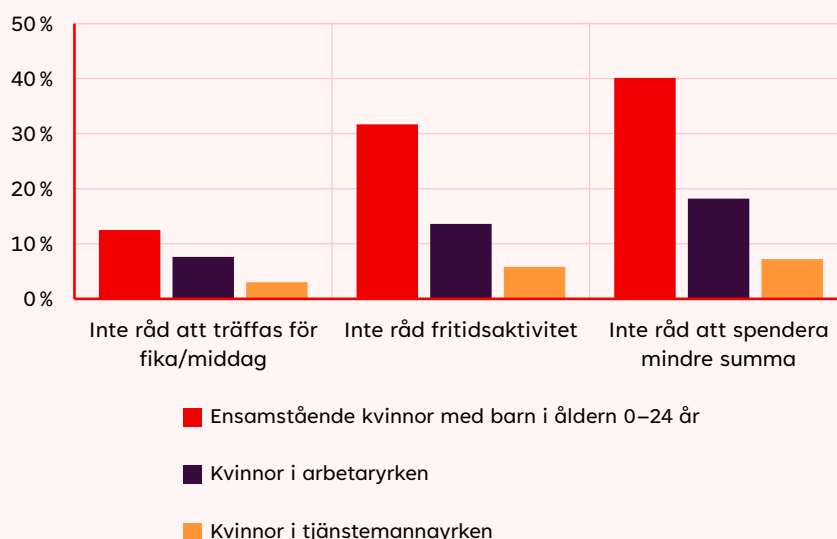
Kvinnor har sämre möjligheter till semester och fritid

Kvinnor har inte lika ofta råd med en semestervecka, regelbundna fritidsaktiviteter eller ens att träffa vänner för en fika. Även bland kvinnor är skillnaderna stora, kvinnor i arbetaryrken och ensamstående kvinnor med barn har inte lika ofta råd med en semestervecka som kvinnor i tjänstemannayrken.

Det är tydligt att möjligheten till semester och fritid är bunden till klass, men även hushållet spelar roll. Ensamstående kvinnor med barn i åldern 0–24 år har det särskilt svårt. Hela 40 procent av dem har inte råd att spendera en mindre summa på sig själva¹. 32 procent har inte råd att regelbundet delta i någon fritidsaktivitet som kostar pengar och 13 procent har inte råd att träffa vänner/släkt för att fika eller äta middag minst en gång i månaden.

DIAGRAM 5

Olika grupper av kvinnors möjlighet till semester och fritid



Not. Data från SCBs Undersökningar av levnadsförhållanden (ULF), svar på frågor om man träffar vänner eller släktingar för att exempelvis fika eller äta middag, minst en gång i månaden. Om man ägnar sig regelbundet åt någon fritids- eller nöjesaktivitet utanför hemmet som kostar pengar. Samt om man varje vecka spenderar en mindre summa pengar på sig själv. Samtliga frågor följs upp med om det är för att man inte har råd. Frågan hanteras olika i telefonintervjuer och webbenkäter.

En växande andel av kvinnor har inte råd med semesterresor och fritidsaktiviteter, men för kvinnor i arbetaryrken är andelen som inte har råd mycket större, än så för ensamstående mammor. Även före 2021 var det många ensamstående mammor som inte hade råd, men andelen har vuxit mycket. 38,8 procent hade inte råd med en veckas semester 2025, nästan en fördubbling sedan 2021.

¹ Motsvarande ungefär vad det kostar att gå på bio.

Barn i hushåll med sämre ekonomi har sämre tillgång till fritid

Löneskillnader mellan arbetare och tjänstemän påverkar inte bara vuxnas möjligheter till semester, avkopplingen och nöjen, utan även barns uppväxtförhållanden. I tabell 1 finns alla barn uppdelade i fem grupper utefter hur mycket deras familjer tjänar, uppdelningen är alltså efter hushållens ekonomi och inte efter arbetare och tjänstemän. Generellt är det ensamstående med barn, särskilt ensamstående kvinnor, i de lägre inkomstgrupperna och samboende med barn i de högre.

18 procent av de barnen i hushållen med lägst inkomster har inte kunnat följa med kompisar på aktiviteter för att det kostade för mycket. De har inte lika ofta råd att köpa något som andra barn har, eller har råd/kan få 200 kronor nästa dag för något mindre köp som ett biobesök.

Skillnaderna går även att se i utfallet. Barn i hushåll med sämre ekonomi deltar mindre i föreningsidrott, är mindre ofta hos vänner, och har mindre ofta vänner över.

TABELL 1

Barns fritidsaktiviteter grupperat efter inkomstgrupper (%)

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 kronor till i morgon för till exempel bio				
93	96	98	99	99
Idrott i förening/klubb				
46	48	56	63	68
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 (femtedelar) 1–5 och beräknas på hushållsnivå.

Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor finner i sin fokusrapport för 2025 *Unga och socioekonomisk ojämlikhet* att det är vanligare för unga i socioekonomiskt utsatta områden hindrats från att börja eller slutat med en fritidsaktivitet på grund av att den egna eller familjens ekonomi utgjort ett hinder. Samtidigt är det vanligare att unga i socioekonomiskt utsatta områden besöker olika typer av mötesplatser, såsom bibliotek, jämfört med unga i andra områden. Samhällets gemensamma utrymmen och resurser är viktigare för dem. Därför är resurserna från kommun och stat på fritid extra viktiga för unga som växer upp i familjer som inte själva har råd.

Var fjärde ungdom som bor i ett område med stora socioekonomiska utmaningar har avstått från att börja eller slutat på fritidsaktivitet på grund av egen eller familjens ekonomi.

Bibliotek, innebandyträning och utflykter, när man själv inte har råd att åka på resor eller betala för fritidsaktiviteter allt viktigare. Det är främst kommuner och föreningslivet som bedriver fritidsverksamhet, men den finansieras delvis av staten. Fritidsverksamheten riktar sig främst mot barn och unga, men många kommuner har eller bidrar till vuxenverksamhet.

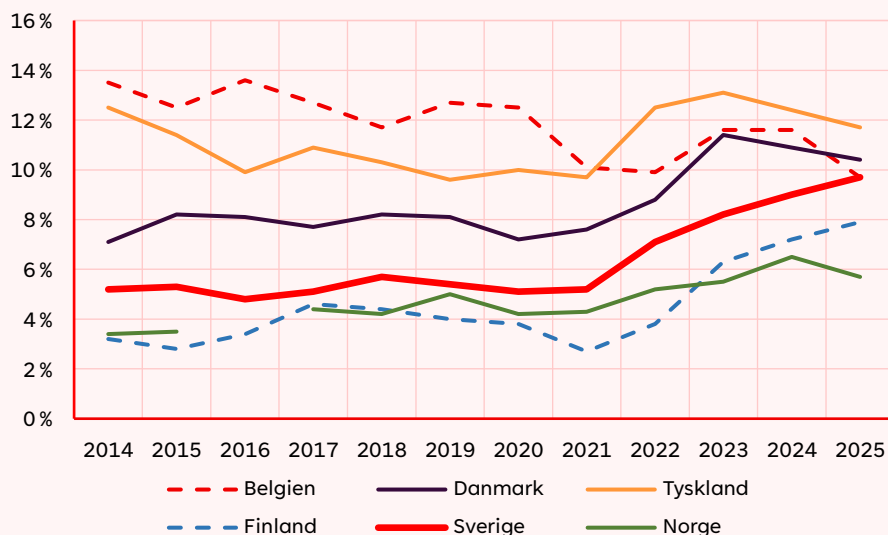
Trots ökade kostnader och ökade behov så har inte kommunerna satsat mer på kultur och fritid per invånare sedan 2014. Det statliga anslaget har minskat kraftigt sedan 2021, från 2 625 kronor per invånare till 1 570 kronor, den lägsta summan sedan åtminstone 2010.²

Utvecklingen försämras i Sverige jämfört med andra europeiska länder

Sverige har inte varit ensamt påverkade av de senaste årens ekonomiska oroligheter med inflationskris, pandemi och krig. Därför är det intressant att jämföra trenderna mellan andra europeiska länder för att förstå hur hushållen påverkats olika.

DIAGRAM 6

Har inte råd att regelbundet delta i någon fritidsaktivitet



Not. Data från Eurostat undersökningen *The European Union Statistics on Income and Living Conditions (EU-SILC)*. Svar på fråga om "Persons who cannot afford to regularly participate in a leisure activity".

² Egna beräkningar utifrån olika datakällor och inflationsjusterat. Uppgifter om kommunernas utgifter för kultur, fritid och anläggningar, hämtat från Kolada (kommun- och regiondatabasen). Uppgifter för statliga anslag från område "Kultur, medier, trossamfund och fritid" hämtat från Statskontoret "Tidsserier statens anslag m.m. 2024". Uppgifter om befolkning och inflation är hämtat från SCB, årsmedel KPI och befolkningsstatistiken.

Under de senaste 5 åren har andelen svenskar som inte har råd med en regelbunden fritidsaktivitet fördubblats. Trots att den europeiska inflationstakten återgått till lägre nivåer har var tionde svensk i dag inte råd med en fritidsaktivitet. I Finland har andelen nästan fördubblats under samma period. Diagram 6 visar hur alla länderna drabbades av inflationskrisen 2021–2022 då andelen ökade. Trenden har fortsatt uppåt för Sverige och Finland medan övriga länder har vänt tillbaka.

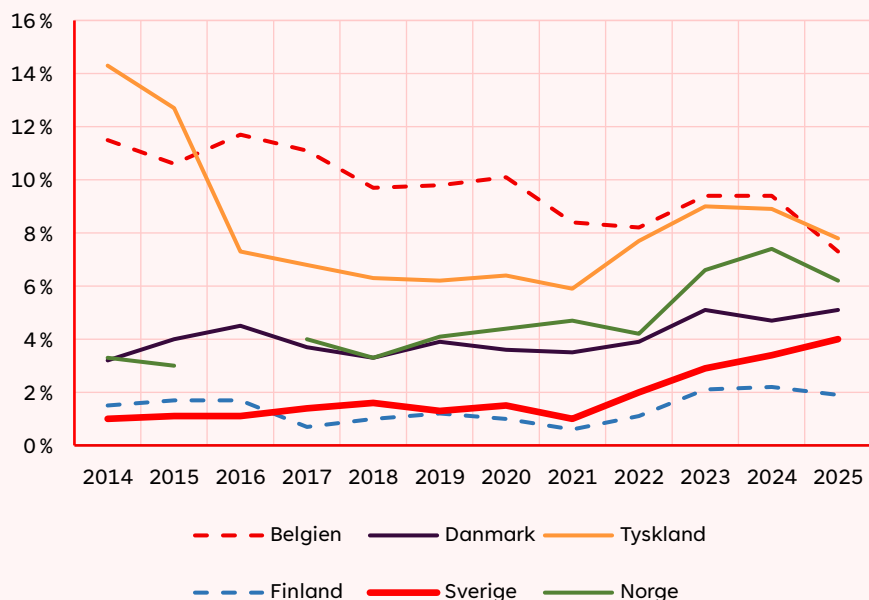
Sverige och Finlands dåliga trend försätter medan Europa i stort har vänt till rätt riktning.

Det visar hur de svenska och finska hushållens marginaler har minskat. Fritidsaktiviteter som exempelvis konserter, teatrar, gymkort, idrottsföreningar etc. prioriteras bort om valet står mellan aktiviteten och veckans hushållshandling. Det kan ses som en indikator på att hushållsekonomin är knapp och att folk väljer bort sådant som ger glädje och meningsfullhet till förmån för nödvändiga vardagskostnader.

Sedan 2021 har även andelen svenskar som inte ha råd att träffa släkt och vänner för att fika eller äta middag en gång i månaden ökat varje år. Såväl Sverige som Danmark visar en fortsatt uppåtgående trend medan utvecklingen har vänt det senaste året i övriga jämförda länder.

DIAGRAM 7

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



Not. Data från Eurostat undersökningen *The European Union Statistics on Income and Living Conditions (EU-SILC)*. Svar på fråga om "Persons who cannot afford to get-together with friends or family (relatives) for a drink or meal at least once a month".

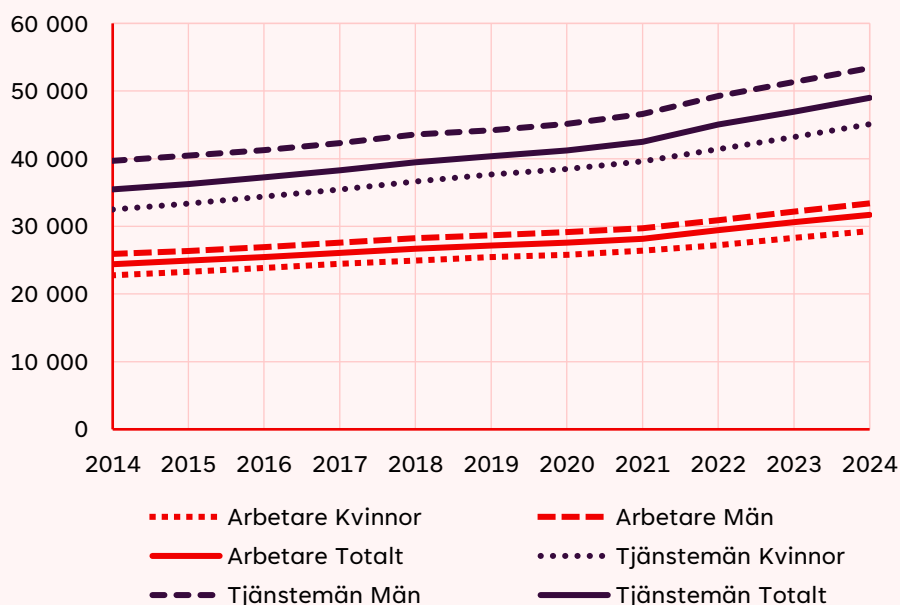
2. Arbetares ekonomiska marginaler minskar – semestern är bland det första som ryker

Trots höga löneökningar de senaste åren har arbetare fått en allt tuffare ekonomi, med mindre marginaler och mer vardagsstress. Lönegapet mellan arbetare och tjänstemän är rekordstort och det går att se i hur arbetare upplever sin ekonomi.

DIAGRAM 8

Medellön uppräknat till heltid

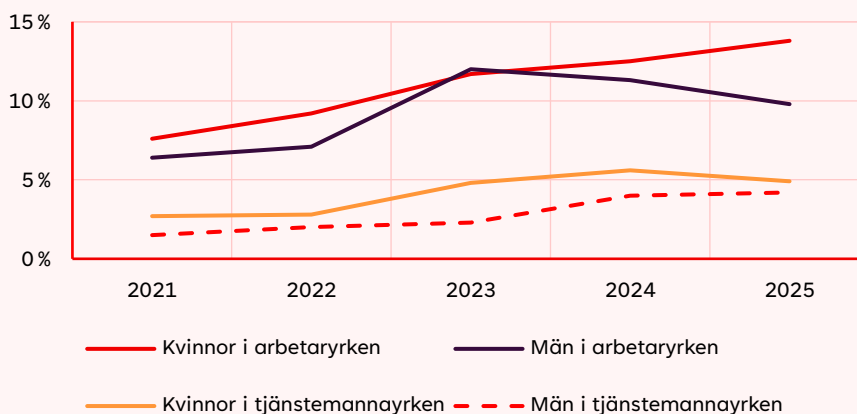
I kronor över tid, uppdelat på klass och kön



Not. Data från SCBs Lönestrukturstatistik med egna beräkningar (2024).

14 procent av kvinnor och 10 procent av män i arbetaryrken har svårt att få ihop ekonomin. Inflationskrisen, som gjort många vardagskostnader mycket dyrare, får allvarliga konsekvenser för många. Kvinnor i arbetaryrken har det särskilt tufft, de har lägre lön och arbetar oftare deltid vilket ger dem en ännu lägre lön än vad som framgår av diagram 8. I LOs undersökning *Faktiskt månadslön* finner att det skiljer i genomsnitt 6 200 kronor före skatt per månad mellan vad den faktiska månadslönen är bland kvinnor i arbetaryrken och vad månadslönen skulle ha varit om alla kvinnor i arbetaryrken hade haft en heltidsanställning.

Svårt eller mycket svårt att få ekonomin att gå ihop

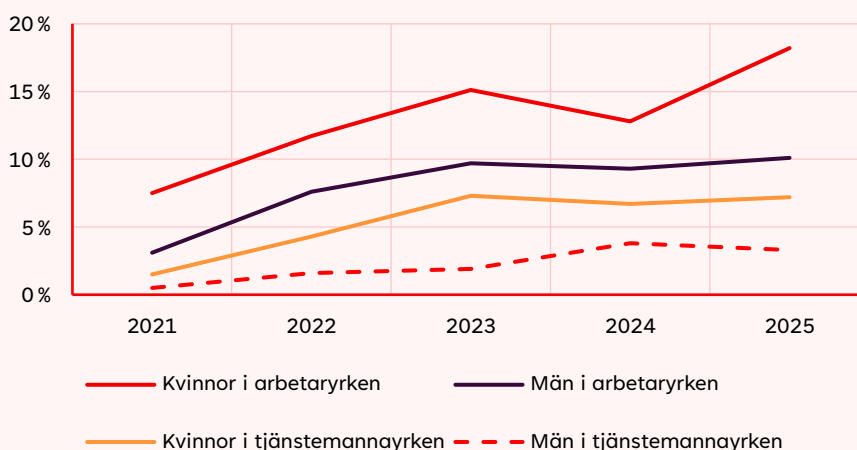


Not. Data från SCBs Undersökningar av levnadsförhållanden (ULF), svar på frågan om du tänker på hushållets ekonomi, hur lätt eller svårt är det att få den att gå ihop? De som anger att de har mycket svårt eller svårt.

Nästan var femte kvinna och var tionde man i arbetaryrken har inte råd att spendera en mindre summa på sig själv varje vecka, i undersökningen motsvarar en mindre summa ungefär ett biobesök. Även i de små köpen i vardagen går det att se skillnaderna. Friheten att känna att man kan köpa en glass på vägen hem från jobbet blir en dröm för många. Utlägg som borde vara en självklarhet när man har jobb.

Trots att ekonomin i sin helhet ser ut att bli bättre så går det inte att se i arbetares uppfattning av den egna ekonomin. Tjänstemäns löner har haft en bättre utveckling och färre tjänstemän uppger att de har svårt att få ekonomin att gå ihop. Medan det fortsätter bli svårare för kvinnor i arbetaryrken.

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



Not. Data från SCBs Undersökningar av levnadsförhållanden (ULF), svar på frågor om man varje vecka spenderar en mindre summa pengar på sig själv, och om man inte gör det för att man inte har råd. Frågan hanteras olika i telefonintervjuer och webbenkäter.

Hushållen har svårt att hänga med i prisökningarna

2021–2025 ökade inflationen med 4,5 procent i snitt årligen. Under samma period har lönerna ökat med 3,3 procent i snitt årligen. Kostnaderna har för många ökat snabbare än lönerna. Men inflationen ger inte en helt rättvis bild, priserna för livsmedel och alkoholfria drycker ökade i snitt med 5,9 procent under samma period.

Många hushåll får det allt svårare att klara sig. Alla undersökta grupper upplever det svårare att få ihop ekonomin 2025 jämfört med 2021, men utvecklingen har träffat olika hårt. Nedan är två exempel beräknade utifrån metoden i rapporten *Arbetarhushållen – inte råd att förlora jobbet* (2025). Marginalerna har krympt för arbetare mellan 2021 och 2025. Det finns helt enkelt mindre över för att klara vardagen och ännu mindre som man kan lägga undan för en semester.

TABELL 2

Inkomster och utgifter för hushåll från rapporten *Arbetarhushållen*

Kr/mån, årsgenomsnitt

År	Arbetarhushåll: Sammanboende med två barn		Arbetarhushåll: Ensamstående med två barn	
	2021	2025	2021	2025
Inkomster TOT (efter skatt)	42 209	49 343	27 147	29 709
Tjänsteinkomster	39 559	46 693	19 194	22 274
Bidrag	2 650	2 650	7 953	7 435
Utgifter TOT	39 355	47 128	23 743	28 719
Boendekostnader	8 569	10 817	7 206	8 921
Varav amortering	2 390	2 302	0	0
Elkostnader	3 475	3 779	844	939
Transportkostnader	5 744	6 383	625	755
Livsmedel	7 800	10 530	5 050	6 800
Hushållsutgifter	10 826	12 178	8 524	9 672
Övrigt (förskola, fack, CSN m.m.)	2 941	3 440	1 494	1 632
MARGINAL	2 855	2 216	3 404	991

Not. Hushållen är tagna ifrån eller beräknade utifrån metoden i rapporten *Arbetarhushållen* 2025. Hushållet Samboende med två barn är hushåll A i rapporten. Hushållet Ensamstående med två tonårsbarn är beräknat utifrån en ensamstående vuxen som arbetar som barnskötare på heltid, med två barn i åldern fem och åtta. Båda barnen har underhållsstöd. Hushållet bor i Norrköping i en hyresrätt (3a) och saknar bil.

Båda typer av hushållen har fått minskade marginaler, men den ensamstående med två barn har en mycket liten marginal kvar. En karensdag skulle kosta hushållet 1 097 kronor och göra så att de inte har några marginaler kvar. För det hushållet är det svårt om inte omöjligt att spara till semester.

Glass

- Sedan 2021 har glasspriserna ökat mer än den generella prisutvecklingen. Inflationen har ökat med 21 procent till skillnad från glass som har blivit 31 procent dyrare.
- 2021 hade de två exempel arbetarhushållen 2 855 respektive 3 404 kronor i marginal. Då hade de råd med 142 respektive 170 glassar, givet att glassen kostar 20 kronor.
- 2025 har denna marginal minskat till 2 216 respektive 991 kronor och glasspriset har ökat till 26,2 kronor. Nu har de endast råd med 84 respektive 37 glassar.

Ett annat sätt att förstå skillnaderna på är genom att titta på vad hushållen lägger pengar på. Hushåll med lägre inkomster lägger under fem procent av sina utgifter på fritid och semester, medan hushåll med högre intäkter lägger mellan 15–20 procent av sina utgifter på fritid och semester. Det är utgifter kring fritidsboende, utemat, hotell och liknande.

Hushåll med lägre inkomster lägger redan mindre på semester och fritid och har redan mindre marginaler att röra sig med. För många är semester och fritid redan något man knappt har råd med. De hårdare ekonomiska tiderna gör semesterplaner till en omöjlighet för fler.

Utifrån SCBs undersökning av Hushållens utgifter går det att se hur mycket olika hushåll lägger på fritid och semester. Den hälften av hushåll som har högst inkomst lägger över 15 procent av sina utgifter på fritid och semester, medan den hälften av hushåll som har lägst inkomst lägger under 5 procent av sina utgifter på fritid och semester.³

³ Egna beräkningar utifrån SCBs undersökning Hushållens utgifter (HUT) 2021. Följande utgifter har räknats som fritid och semester: Boende- och försäkringskostnader för andra- och semesterboende; Rekreation, sport, kultur, trädgård och husdjur; Restauranger och hotell.

3. En bättre arbetsmiljö och arbetstidsförkortning förbättrar återhämtningen

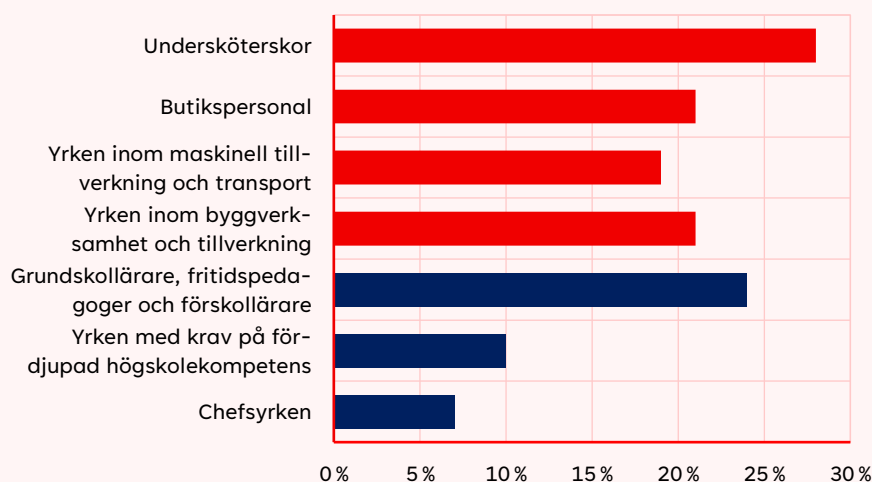
Klyftorna mellan arbetare och tjänstemän återfinns inte bara i lönekuvertet utan även i arbetsförhållanden samt ork och energi efter arbetsdagen. Arbetaryrken kräver oftare mer av kroppen och i kombination med en dålig arbetsmiljö skapar det stress, utmattning och en återhämtningsskuld. Denna skuld behöver betalas av under helgen och semestern, en tid som ska vara fylld med egna intressen, avkoppling och umgängen.

För trött för fritiden

SCBs arbetsmiljöundersökning från 2024 bekräftar skillnaderna och visar att nästan 3 av 10 anställda undersköterskor varje dag efter arbetsdagens slut är fysiskt uttröttade. Även skolanställda var fjärde skolanställd är fysiskt uttröttade. För chefsyrken och yrken med krav på fördjupad högskolekompetens är andelen klart lägre.

DIAGRAM 11

Fysiskt uttröttade varje dag efter arbetsdagens slut

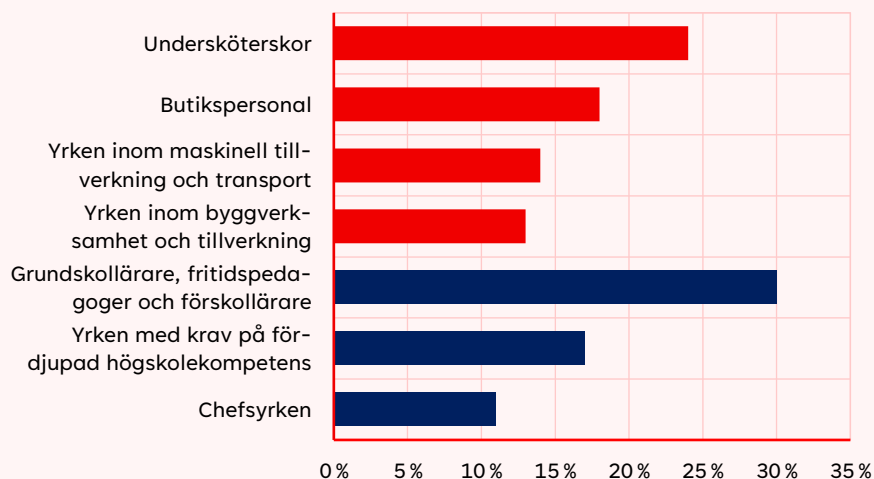


Not. Data från Arbetsmiljöundersökningen (AMU) 2024. Andelen som svare "Ja" på frågan "Är du fysiskt uttröttad varje dag efter arbetsdagens slut?"

Skillnader i fysisk utmattning kan uppfattas som naturligt eftersom olika yrken kräver olika mycket fysisk ansträngning. När man undersöker andelen som är mentala uttröttade efter varje arbetsdag finns en liknande klyfta där de kvinnodominerande yrkena: skolanställda (30 procent) och undersköterskor (24 procent) drabbas hårdast. Inom mansdominerande yrken som chefsyrken och yrken inom byggverksamhet och tillverkning är andelen 11 respektive 13 procent.

DIAGRAM 12

Mentalt uttröttad varje dag efter arbetsdagens slut



Not. Data från Arbetsmiljöundersökningen (AMU) 2024. Andelen som svarar "Ja" på frågan "Är du mentalt uttröttad varje dag efter arbetsdagens slut?"

En betydande andel av Sveriges sysselsatta är antingen fysiskt eller mentalt uttröttade efter varje arbetsdag. Utmattningen är särskilt utbredd inom samhällsbärande välfärdsyrken.

En ständig uppkoppling ökar stressnivåerna

Verklig återhämtning under fritiden kräver en frånkoppling från arbetet. Sammanfattande forskning visar att möjligheten till vila och återhämtning urholkas om arbetstagare ständigt förväntas vara nåbara. Problemet är utbrett och drabbar hela arbetsmarknaden där mer än var tredje chef och drygt var fjärde butiksanställd förväntas vara tillgängliga utanför arbetstid. För chefer kompenseras det oftast med högre lön medan butiksanställda får leva med både låg lön och hög stress.

Osäkra anställningar med visstids- och deltidskontrakt skapar ett behov att ständigt vara påkopplad och jaga extrapass för att få privatekonomin att gå runt.

DIAGRAM 13

Förväntas vara anträffbara och tillgängliga utanför arbetstid



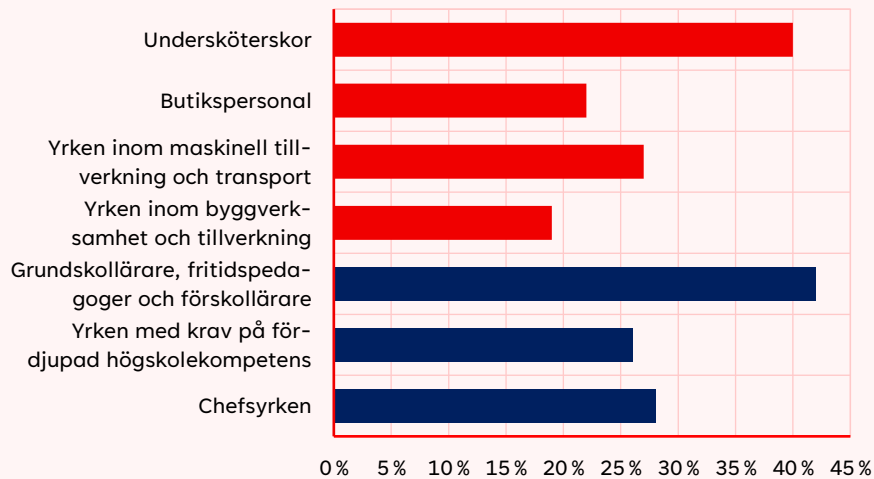
Not. Data från Arbetsmiljöundersökningen (AMU) 2024. Andelen som svarar "Ja" på frågan "Chefen förväntar sig alltid eller oftast att man är anträffbar och tillgänglig utanför arbetstid?"

Brist på möjligheten att ta pauser försämrar återhämtningen

Regelbundna pauser under arbetsdagen är viktigt för att kunna återhämta sig eftersom det gör en både effektivare och bättre på jobbet. Pausmöjligheterna är olika för olika yrken, mer än 40 procent av skolanställda och undersköterskor uppger att de sällan eller aldrig kan ta pauser under arbetsdagen. Det kan leda till fysisk och mental utmattning, vilket framgår i diagram 11 och 12, och kan vara en av flera direkta orsaker till att just skolanställda och undersköterskor är bland de mest utmattade yrkesgrupperna på arbetsmarknaden.

DIAGRAM 14

Har sällan eller aldrig möjlighet till pauser och återhämtning under arbetsdagen



Not. Data från Arbetsmiljöundersökningen (AMU) 2024. Andelen som svarar "Ja" på frågan "Har du sällan eller aldrig möjlighet till återhämtning vid behov under arbetsdagen genom raster och pauser?" Samlas in genom enkät via webb eller post.

Arbetstidsförkortning

- Den 3 februari 2026 gick LO ut med krav på en generell arbetstidsförkortning för alla arbetstagare genom centrala förhandlingar med Svenskt Näringsliv. Kravet innebär att LO vill förkorta veckoarbetstiden.
- Senaste gången veckoarbetstiden kortades i Sverige var 1973.
- Danmark har haft 37 timmars arbetsvecka sedan 80-talet.

Statistiken talar sitt tydliga språk, det finns en stor andel arbetstagare i Sverige som befinner sig i en ohållbar och oacceptabel situation. Utöver generella förbättringar i arbetsmiljön menar LO att lösningen stavas arbetstidsförkortning. LOs slutrapport, *Kortare arbetstid – fakta, forskning och förutsättningar*, lyfter fram en lång lista forskning som påvisar de stora hälsorelaterade vinsterna med förkortad arbetstid. Bland annat leder det till minskade stressnivåer, lägre sjuktal, förbättrad sömn, mer tid för familj/vänner och träning. Dessutom får ofrivilliga deltidsarbetare möjligheten att arbeta fler timmar när heltidsmålet sänks, vilket inte minst gynnar kvinnor i arbetaryrken som är särskilt drabbade.

En av studierna visar att personer som fick ta del av arbetstidsförkortning i genomsnitt lade 2,7 timmar mer i veckan på träning och fritidssysselsättning vilket förbättrade hälsan och sömnen. När man tillfrågade barnen till föräldrarna med förkortad arbetstid fanns en uppskattning och glädje att mamma eller pappa hade mer tid hemma. Dessa vinster är inte mätbara och bör inte ekonomiskt beräknas. Värdet av mer tid för familj, vänner, fritid och bättre hälsa har ett egenvärde som inte enbart kan bedömas utifrån dess påverkan på BNP.

40-timmarsveckan infördes 1973 och 8-timmarsdagen redan 1920. Det är alltså 53 år sedan Sverige senast sänkte veckoarbetstiden. Det skulle öka friheten för alla arbetstagare i hela landet och ta itu med den nuvarande hälsoproblematiken på svensk arbetsmarknad.

Statistiken i rapporten

Rapportens analys baseras på statistik från Statistiska Centralbyrån (SCB), Eurostat, Kolada och egna beräkningar. Från SCB hämtas Undersökningarna av levnadsförhållanden (ULF/SILC) som använder ett panelurval, som ska ge en representativ bild av befolkningen från 16 års ålder. ULF täcker områden relaterade till levnadsvillkor, inklusive semesterresor, materiella och sociala begränsningar samt fritidsaktiviteter. Designen möjliggör att dela upp arbetare och tjänstemän i uppgifterna. 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.

Rapporten innehåller data från undersökningarna av barns levnadsförhållanden (Barn-ULF) vilket är en undersökning från SCB där 30 000 slumpmässigt utvalda barn mellan 12–18 år svarar på vardagsfrågor rörande ekonomi, fritid, hälsa etc. Uppgifterna är hämtad från 2023 och uppdateras var tredje år.

Rapporten inkluderar data från SCBs Arbetsmiljöundersökningen (AMU) från 2024. Undersökningen mäter de fysiska och psykosociala arbetsmiljöförhållandena bland ett urval av folkbokförda personer i Sverige, i åldern 16–74 år som deltog i AKU (arbetskraftsundersökningarna). AMU innefattar därmed endast sysselsatta personer 2024. SCB har ingen direkt brytning mellan arbetare och tjänstemän och därför har ett antal utvalda yrken listats i diagram 12–15.

För att beräkna inflation och prisökningar används Konsumentprisindex (KPI) från SCB.

Uppgifter om löner i diagram 8 är hämtade ifrån LOs Lönerapport 2025 och är en egen bearbetning av SCBs lönestrukturstatistik.

Utöver SCB används data från Eurostat för att jämföra de svenska medborgarna med andra europeiska länders medborgare på frågor rörande fritid och ekonomi. Eurostat är EUs statistiska centralbyrå som har till uppgift att samla in, sammanställa och harmonisera data från de nationella statistiska centralbyråerna.

Uppgifter över kommunernas utgifter kopplat till fritid är hämtade ifrån Kolada (kommun- och regiondatabasen). Nyckeltalen som omnämns är Nettokostnad fritidsverksamhet kronor per invånare och Nettokostnad kulturverksamhet kronor per invånare. Uppgifterna är bearbetade av oss för att inflationsjusteras med hjälp av SCBs KPI.

Uppgifter över statens anslag är hämtat från Statskontoret (tidigare ESVs verksamhet). Uppgifterna är bearbetade av oss för att inflationsjusteras med hjälp av SCBs KPI.

LOs egna rapporter *Arbetarhushållen – inte råd att förlora jobbet* och *Kortare arbetstid – fakta, forskning och förutsättningar*, samt PM *Faktisk månadslön – Fakta och fördjupning 2026* används i rapporten.

Juni 2026

ISBN 978-91-566-3819-0

www.lo.se

