

Arbetarlandet Sverige

Arbetstid

Författare:

Niklas Blomqvist

Enheten för samhällspolitik

© Landsorganisationen i Sverige 2025

Omslagsfoto: Nicklas Elmrin/Lisa Thanner

Grafisk form: LO

Tryck: Bantorget Grafiska AB, Stockholm 2025

ISBN 978-91-566-3765-0

LO 25.09 100

LOs Arbetstidsutredning

LO-kongressen i maj 2024 slog fast att en generell arbetstidsförkortning är nödvändig. Som en följd beslutade LOs styrelse att tillsätta en omfattande arbetstidsutredning för att ta fram fakta och göra analyser om kostnader och möjliga samhällsvinster. Den utredningen, **Kortare arbetstid – fakta, forskning och förutsättningar**, publicerades tidigare i år.

Den här rapporten, **Arbetarlandet Sverige**, syftar till att fördjupa kunskapen ytterligare och ge mer fakta om hur svenskars arbetstid faktiskt ser ut.

Rapporten visar att vi arbetar mycket i Sverige. Vi är många som arbetar. Vi är många som arbetar heltid. Vi har ett högt heltidsmått. Vi har inte fler semester- eller röda dagar än andra europeiska länder. Den vanliga längden på arbetsveckan är dessutom lång för både individen och hushållet.

Det innebär alltför lite tid till återhämtning. Det blir svårt att få tiden att räcka till för hushållsarbete, barn, fritidsintresse och vila.

I Sverige har det inte skett en generell förkortning av arbetstiden sedan 1970-talet. Under hösten fortsätter LO förberedelsearbetet inför kommande förhandlingar. Målet är att åstadkomma en ny generell förkortning av normalarbetstiden.

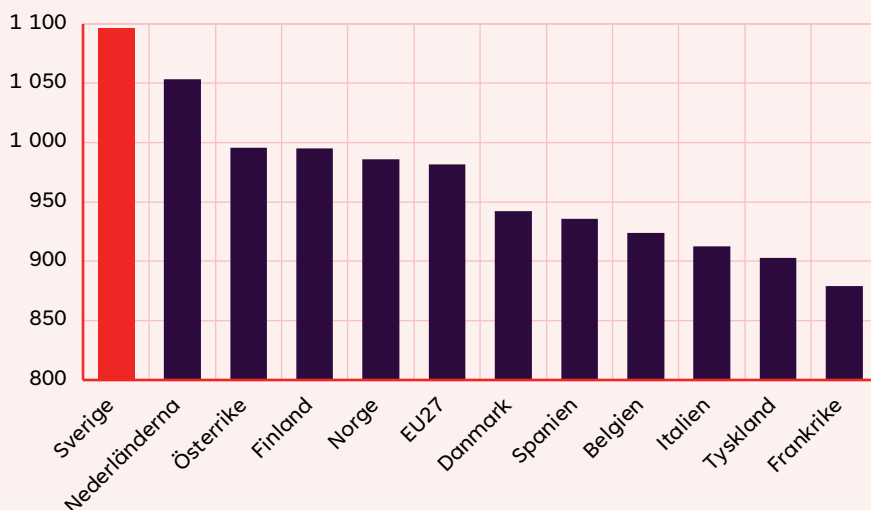
Sverige arbetar mycket

I rapporten *Kortare arbetstid – fakta, forskning och förutsättningar* kunde LO visa att Sverige leder ligan av jämförbara länder när det kommer till arbetade timmar per person i arbetsför ålder.¹ Det innebär det att vi arbetar mer i Sverige än i många andra länder (se diagram 1).

DIAGRAM 1

Genomsnittligt antal arbetade timmar

Faktiskt arbetade timmar per person i arbetsför ålder, 15–74 år



Källa: Eurostat (LPI) och egna beräkningar.

Trots detta faktum kvarstår en viss förvirring i debatten. Förvirringen beror på att det finns många olika arbetstidsmått som har olika mycket bäring på frågan om hur mycket heltidsanställda i Sverige arbetar. I den här rapporten reder vi ut begreppen och visar att svenska löntagare och hushåll arbetar mycket, vilket omvänt innebär att det finns lite tid för familj, vila och fritid.

¹ <https://www.lo.se/lo-fakta/sverige-arbetar-mycket>

Heltidsanställda arbetar inte 27 timmar i veckan

Sverige ligger i topp när det kommer till *antal arbetade timmar per person i arbetsför ålder*. Ett annat mått som används flitigt är *antal arbetade timmar per sysselsatt*. Enligt detta mått kan man hävda att svenskar i genomsnitt arbetar 27 till 28 timmar i veckan.²

Men måttet är missvisande. Det är nog få heltidsanställda som känner igen sig i att arbeta i snitt 27 timmar i veckan.

” Deltidsanställda drar ned den genomsnittliga arbetstiden, men påverkas inte av kortare heltidsmått

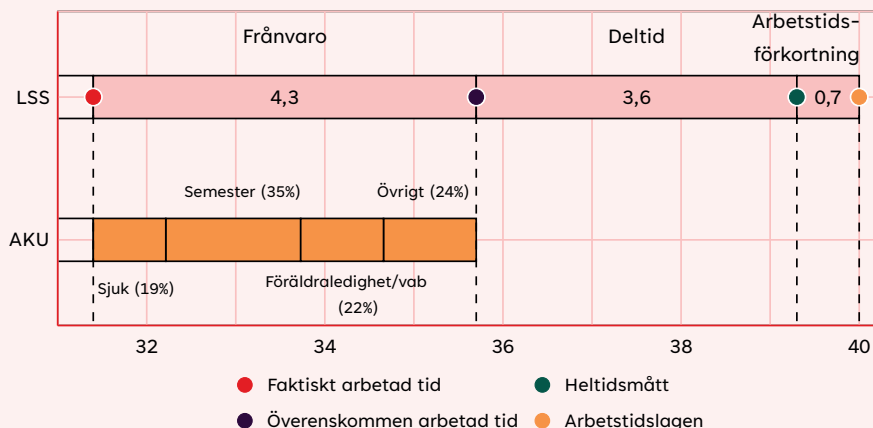
Den absolut viktigaste orsaken till att den genomsnittliga längden på arbetsveckan i Sverige skiljer sig från heltidsnormen på 40 timmar är att deltidanställda drar ned den genomsnittliga arbetstiden (se diagram 2). Det är dock inte relevant för frågan om vi kan sänka heltidsmålet.

Deltidsanställda (som många gånger önskar arbeta heltid) behöver inte gå ned i arbetstid om heltidsmålet sänks. Deltidsanställdas arbetstid påverkas därför inte heller av ett kortare heltidsmått.

² Se <https://www.teknikforetagen.se/nyhetscenter/ekonomisk-analys/2025/arbetstidsforkortningsfragan-lever-tyvarr-an/> och <https://www.grona.org/nyhetscenter/pressrum/2025/lo-vilseleder-om-konsekvenser-av-kortad-arbetstid/> för exempel på användning av detta mått.

Avvikelser från heltidsnormen 2023³

Faktor i timmar (procent)



Anm. Fälten mellan dessa estimat utgör de olika faktorer som förklarar avvikelser från 40-timmarsnormen. Skillnaden mellan den överenskomna arbetstiden och den faktiskt arbetade tiden. För bakgrund se online-appendix *Arbetstider i Sverige*.

Källa: SCB (AKU och LSS) och egna beräkningar.

Ett fel med att mäta genomsnittligt antal arbetade timmar per sysselsatt är att det premierar länder där färre arbetar. Om äldre eller småbarnsföräldrar slutar arbeta i stället för att gå ned i arbetstid kommer arbetsdagen för de som arbetar se längre ut enligt måttet, men den totala arbetstiden (både i hushållet och i landet) kommer att vara kortare.

Att mäta genomsnittligt *antal arbetade timmar per sysselsatt* blir därför missvisande vid ett försök att besvara frågan om heltidsanställda har långa arbetsveckor. Inte heller måttet *antal arbetade timmar per person i arbetsför ålder* besvarar den frågan, även om det visar att svenskar generellt sett arbetar mycket.

³ Diagrammet visar att den genomsnittliga arbetsveckan för en sysselsatt i Sverige är ungefär 31 timmar. För att komma ned till så lite som 27-28 timmar per vecka behöver man justera ned antalet arbetade timmar i Sverige som rapporteras i nationalräkenskaperna, vilket bland annat OECD gör.

Är vi frånvarande från jobbet?

Frånvaro från arbetet är den andra viktiga orsaken till att den genomsnittliga arbetstiden per sysselsatt skiljer sig från 40-timmarsnormen. Ett argument mot att svenskar skulle arbeta mycket är att vi har generösa frånvaroregler i form av semester, röda dagar, föräldraledighet med mera. Men har vi verkligen bättre villkor än andra länder, eller är frånvaron en naturlig konsekvens av vår höga sysselsättning?

Svenskar är inte mer lediga än andra

Till att börja med behöver vi slå fast att när det kommer till semester och röda dagar stämmer det inte att svenskar skulle ha särdeles generösa villkor. Vi sticker inte ut när det kommer till antalet lediga röda dagar per år och inte heller semesterregler. EU har ett minimikrav på 20 semesterdagar. I likhet med bland annat Danmark, Frankrike och Österrike har Sverige lagstiftat om 25 betalda semesterdagar.

När alla arbetar måste fler vabba

Däremot är det självklart så att i länder där både mamma och pappa och mor- och farföräldrar arbetar kommer frånvaro på grund av vård av barn (vab) att vara högre. I andra länder kan mormor eller mamman själv ta hand om sjuka barn utan att det leder till frånvaro eftersom hon inte har ett arbete att vara frånvarande ifrån.

Föräldraledighet leder till högre sysselsättning

Det stämmer att Sverige har generösa regler kring föräldraledighet. Föräldraledigheten har dock liten påverkan på den genomsnittliga veckoarbetstiden. Föräldraledighet förklarar (tillsammans med vab) endast elva procent av avvikelsen från normen om 40-timmarsvecka för sysselsatta (se diagram 2), men är en viktig orsak till att Sverige har så pass hög sysselsättningsgrad bland kvinnor som vi har.

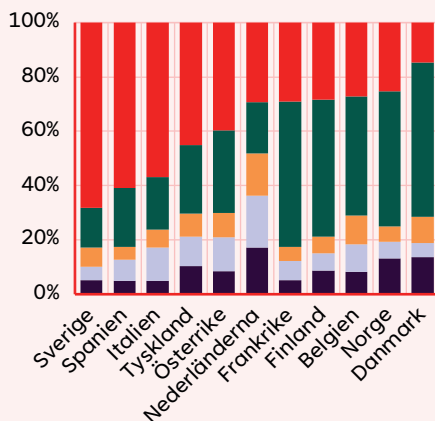
Vanligt med lång arbetsvecka

Arbetade timmar per person i arbetsför ålder visar att svenskar arbetar mycket, men visar inte om vi har långa arbetsveckor. Arbetade timmar per sysselsatt ger en orättvis bild av längden på arbetsveckan eftersom frånvaro och deltid samspelar med sysselsättningsgraden. Därför är det bättre att titta på hur lång en vanlig arbetsvecka är, utan frånvaro.

DIAGRAM 3

Vanlig arbetstid per vecka (2023)

Andel av alla anställda (15–64 år)

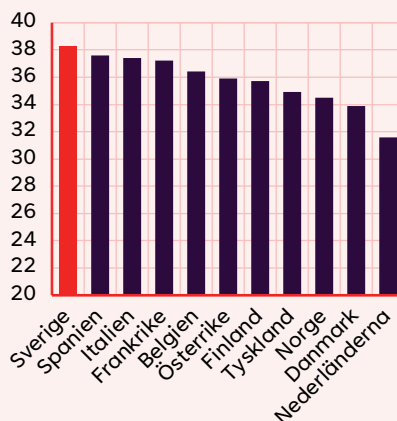


■ 1-19 h ■ 20 - 29 h ■ 30 - 34 h
■ 35 - 39 h ■ 40 h +

Källa: OECD och egna beräkningar.

Vanligen arbetad tid (2023)

Timmar per vecka (20–64 år)



Källa: Eurostat (LFS).

Här sticker Sverige ut. Vi har längst vanligen arbetad tid av alla jämförelseländer. Den normala arbetstiden är 40 timmar i Sverige. I Tyskland, Österrike, Nederländerna, Frankrike, Finland, Belgien, Norge och Danmark är det normala för anställda att arbeta mindre än 40 timmar. I Norge är heltidsmåttet 37,5 timmar per vecka och i Frankrike 35. I Danmark är heltidsmåttet 37 timmar, och då ingår ofta lunchrasten.

Heltidsarbete vanligast i svenska hushåll

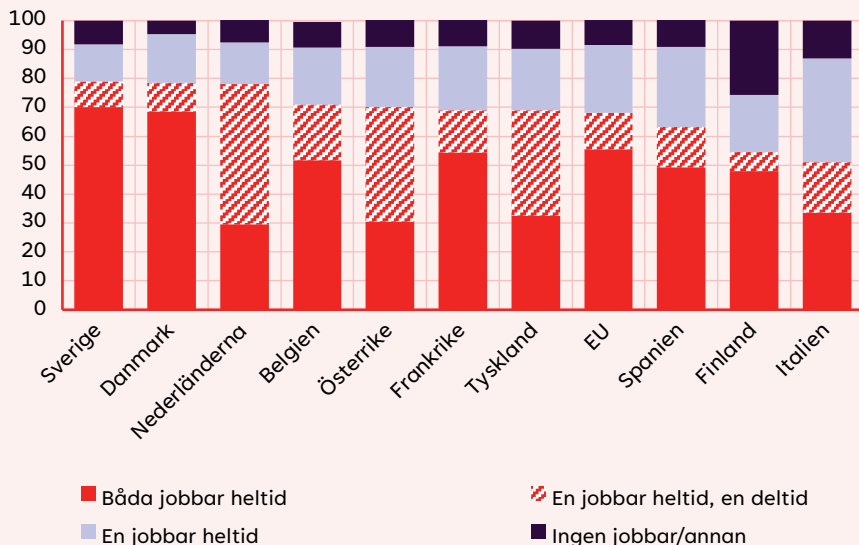
I svenska parhushåll arbetar oftast båda heltid

I Sverige är det inte bara vanligt att löntagare har långa arbetsveckor, den totala arbetstiden i ett hushåll är också lång. Nya siffror som LO tagit fram via OECD visar att Sverige är det land där det är vanligast att båda personerna i ett hushåll med barn arbetar. Sverige sticker också ut med att det är vanligt att båda arbetar heltid. Endast Danmark liknar oss här, men deras heltidsmått är flera timmar lägre än vårt.

DIAGRAM 4

Anställningsmönster hos par med barn

Procent, par där yngsta barnet är 0–14 år



Anm: Data från 2021 eller senast tillgängliga år. Finlands siffror är osäkra då andelen "annan" är stor.

Källa: OECD och egna beräkningar.

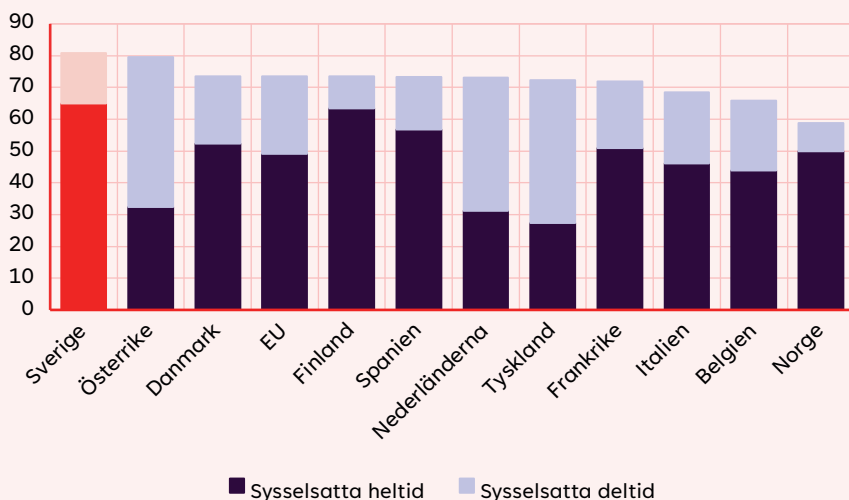
Ensamstående mammor arbetar mycket

Det är inte bara kvinnor i typiska parhushåll som oftare arbetar heltid än i andra länder. Sverige är också det land bland jämförelseländerna där det är vanligast att ensamstående mammor arbetar och oftare arbetar heltid.

DIAGRAM 5

Andel sysselsatta ensamstående mammor

Procent, heltid och deltid



Anm: Data från 2024.

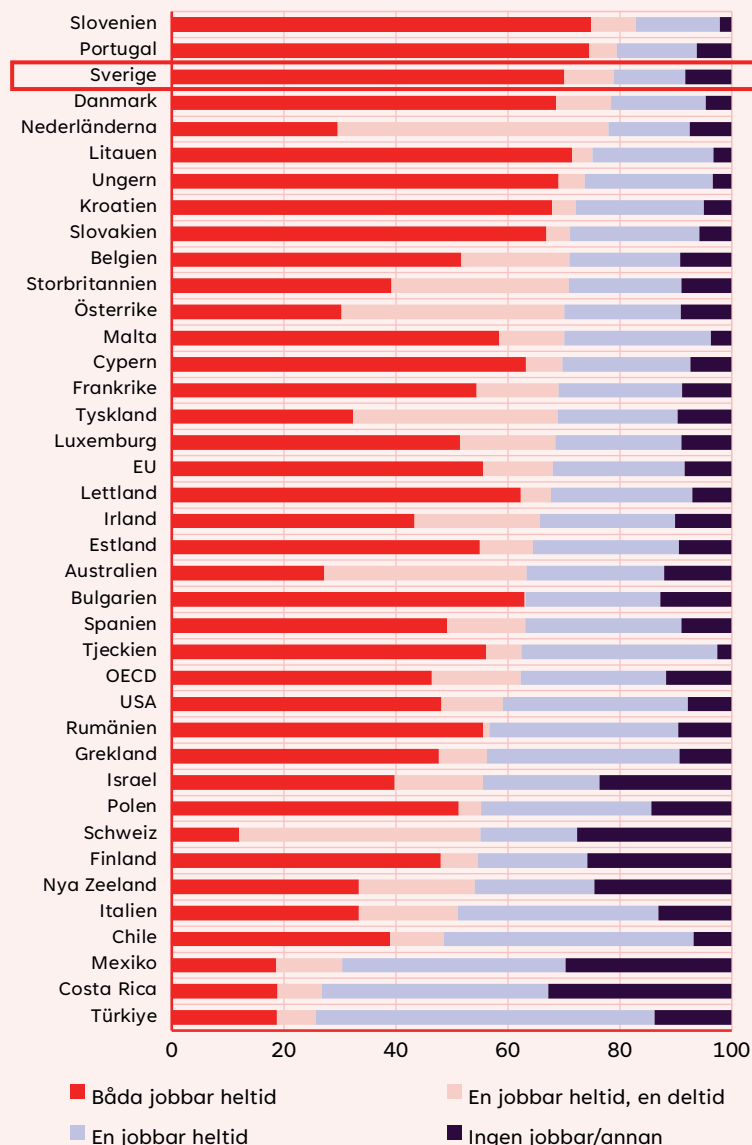
Källa: Eurostat och egna beräkningar.

Sammantaget innebär det att vi arbetar mycket i Sverige. Vi är många som arbetar. Vi är många som arbetar heltid. Vi har inte fler semester- eller röda dagar än andra europeiska länder. Den vanliga längden på arbetsveckan är lång för både individen och hushållet.

Det här leder till att många får alldeles för lite tid till återhämtning. Ofta är det svårt att få tiden att räcka till för barn, fritidsintressen och vila.

Anställningsmönster hos par med barn

Procent, par där yngsta barnet är 0–14 år



Anm: Data från 2021 eller senast tillgängliga år. Källa: OECD och egna beräkningar.



Vi samlar
Sveriges arbetare

September 2025

ISBN 978-91-566-3765-0

www.lo.se

