

Tiden är inne för kortare arbetstid

Starkt stöd för arbetstidsförkortning hos den svenska allmänheten



dik

Förord

Det är över femtio år sedan 40-timmarsveckan lagstodgades i Sverige. Det har hänt mycket sedan dess och det är denna nya verklighet som ligger bakom de senaste årens stora intresse för en generell arbetstidsförkortning.

Sedan 40-timmarsveckan infördes har produktiviteten mer än fördubblats, men denna ökning har inte kommit de som med sitt arbete lagt grunden för denna produktivitetssökning till godo. Samtidigt som tillgänglighetsanspråken skjutit i höjden, så förväntas vi också arbeta allt högre upp i ålder. Det är en ohållbar ekvation.

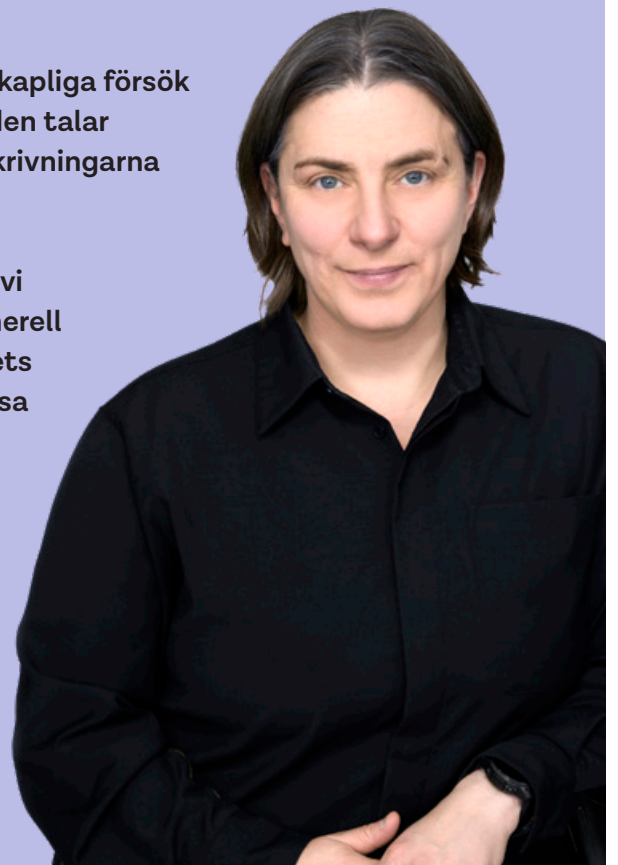
DIK har tillsammans med Verian frågat över 2 000 svenskar om hur de ställer sig till en arbetstidsförkortning. 64 procent är för en 30 timmars arbetsvecka med bibehållen lön. Kvinnor och unga är mest positiva med 76, respektive 68 procent. Mer än hälften tror att vi kommer att jobba mindre än 40 timmar i framtiden och var tredje person tror att det kommer att ske redan inom fem eller tio år. Bland unga tror sex av tio att vi kommer att arbeta mindre i framtiden.

De har dessutom vetenskapen på sin sida. De vetenskapliga försök med arbetstidsförkortning som gjorts runt om i världen talar sitt tydliga språk. Livspusslet fungerar bättre, sjukskrivningarna minskar, trivselen ökar och produktiviteten består.

Om vi ska orka jobba ända fram till pensionen måste vi reformera hur vi arbetar under hela yrkeslivet. En generell arbetstidsförkortning är inte en lösning på arbetslivets alla problem, men det är en viktig pusselbit för att lösa många av dem. Det är uppenbart att de som arbetar redan tänker i de här banorna. Det är dags för politiker och arbetsgivare att göra detsamma.

Anna Troberg, förbundsordförande i DIK

”Om vi ska orka jobba ända fram till pensionen måste vi reformera hur vi arbetar under hela yrkeslivet.”



Innehåll

Förord	2
Innehåll	3
Sammanfattning: 40 timmars arbetsvecka är inte framtiden	5
Om rapporten	7
Resultat: Brett stöd för kortare arbetstid	8
Tre av fyra kvinnor vill ha 30 timmars arbetsvecka	8
Allt fler unga vill ha kortare arbetstid	10
Majoriteten tror att vi kommer arbeta mindre i framtiden	11
Mindre stress och ökad livskvalitet väger tyngst	12
Bara hälften tror att de kommer orka till pensionen	13
Analys: 40-timmarsveckan alltmer ifrågasatt	14
Kvinnor drabbas hårdast av hög veckoarbetstid	14
Ideologisk förskjutning bland unga	15
Ett måste om fler ska orka hela vägen till pensionen	15
40-timmarsveckan utmanas på bred front	16
Slutsats: Tiden är inne för kortare arbetstid	18
Produktiviteten har mer än fördubblats, men vi jobbar alltmer	18
Arbetstidsförkortning – en fullt möjlig reform	20
Ett gyllene tillfälle att utmana 40-timmarsveckan	20
DIK kräver: Arbetstiden måste kortas – för alla	22

Om DIK

DIK är facket för alla som arbetar eller studerar inom kultur, kommunikation eller kreativ sektor. DIK har över 20 000 medlemmar runt om i landet och ingår i Saco, Sveriges akademikers centralorganisation. DIK är partipolitiskt obundet.

Författare: Författare: Rapporten har skrivits av Johanna Alm Dahlin (DIK) och baseras på en undersökning som Verian (tidigare Kantar Public och Sifo) genomförde i januari 2024 inom ramen för Sifopanelen.

Formgivning: Kajsen Burell, Printempo

Foto: Folio (sid 1, 7), Anna-Lena Ahlström (sid 2), Ketut Subiyanto/Pexels (sid 17) och Alexander Donka (sid 21).

DIK 2024:2

Sammanfattning: 40 timmars arbetsvecka är inte framtiden

- **Brett stöd för 30 timmars arbetsvecka**
64 procent vill att vi inför 30 timmars arbetsvecka med bibehållen lön. Bland kvinnor är stödet ännu starkare (76 procent) och särskilt bland kvinnor i den familjebildande åldern 30–49 år (82 procent). Unga i åldern 20–29 är också mer positiva än genomsnittet (68 procent).
- **Fler och fler vill ha kortare arbetstid**
En av fem är mer positiva till förslaget om 30 timmars arbetsvecka idag jämfört med för två år sedan. 3 procent är mer negativt inställda medan majoriteten (70 procent) inte ändrat inställning. Unga (27 procent) och framför allt unga män (29 procent) är de som i högst grad blivit mer positivt inställda.
- **Majoriteten tror att vi kommer arbeta mindre i framtiden**
Fler än hälften (53 procent) tror att vi i framtiden kommer att arbeta mindre än 40 timmar per vecka och var tredje person tror att det kommer att ske redan inom fem eller tio år. Bland unga är det hela sex av tio som tror att vi kommer arbeta mindre i framtiden.

- **Mindre stress och ökad livskvalitet väger tyngst**
De vanligaste skälen till att vilja korta arbetstiden är för att få ökad livskvalitet, bättre balans mellan arbete och privatliv eller minskad stress. För männen väger det tyngst med ökad livskvalitet medan minskad stress är kvinnornas vanligaste orsak. Det speglar en verklighet där sjukskrivningarna i Sverige idag är högre än någonsin och kvinnor är särskilt utsatta.
- **Ett måste om fler ska orka hela vägen till pensionen**
Nästan en av fem kvinnor arbetar redan idag deltid (18 procent). Av de som arbetar heltid tror endast 44 procent av kvinnorna att de kommer orka göra det ända fram till pensionen om arbetstiden fortsätter vara 40 timmar per vecka. Andelen män som tror att de kommer orka hela vägen till pensionen är också relativt låg (56 procent).

Arbetstiden måste kortas – för alla!

Om vi ska vända trenden med skenande sjukskrivningar och säkerställa att fler orkar arbeta ända till pensionen krävs kraftfulla insatser för ett mer hållbart arbetsliv. DIK anser att en generell arbetstidsförkortning som omfattar hela arbetsmarknaden är en avgörande pusselbit och att normalarbetstiden därför ska kortas i arbetstidslagen.

Det är över 50 år sedan vi senast genomförde arbetstidsförkortningar i Sverige. Sedan dess har produktiviteten mer än fördubblats. Det är dags att dra nytta av den tekniska utvecklingen och skapa en bättre balans mellan arbete och fritid och ökad jämställdhet. Kortare arbetstid är en både nödvändig och fullt möjlig reform!

Om rapporten

Rapporten baseras på en undersökning som Verian (tidigare Kantar Public och Sifo) genomfört på uppdrag av DIK. Undersökningen gjordes genom webbintervjuer i den slumpmässigt rekryterade Sifopanelen.

Fältperioden för undersökningen var 16–22 januari 2024. Antalet respondenter var 2 030 personer i den svenska allmänheten i yrkesverksam ålder (20–66 år). Sifopanelen har en genomsnittlig deltagarfrekvens på ca 40–45 procent. Resultatet har vägts på kön, ålder, region och partisympati.

Syftet med undersökningen är att ge en lägesbild av inställningen till arbetstidsförkortning i den svenska allmänheten.



Resultat: Brett stöd för kortare arbetstid

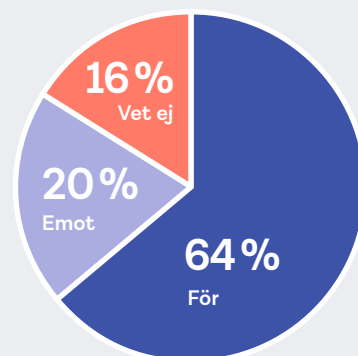
Rapporten visar att det finns ett brett stöd för arbetstidsförkortning bland den svenska allmänheten och att stödet är starkast bland kvinnor. Stödet är också större bland unga. Bland de som är 20–29 år tror sex av tio att vi kommer arbeta mindre i framtiden.

Tre av fyra kvinnor vill ha 30 timmars arbetsvecka

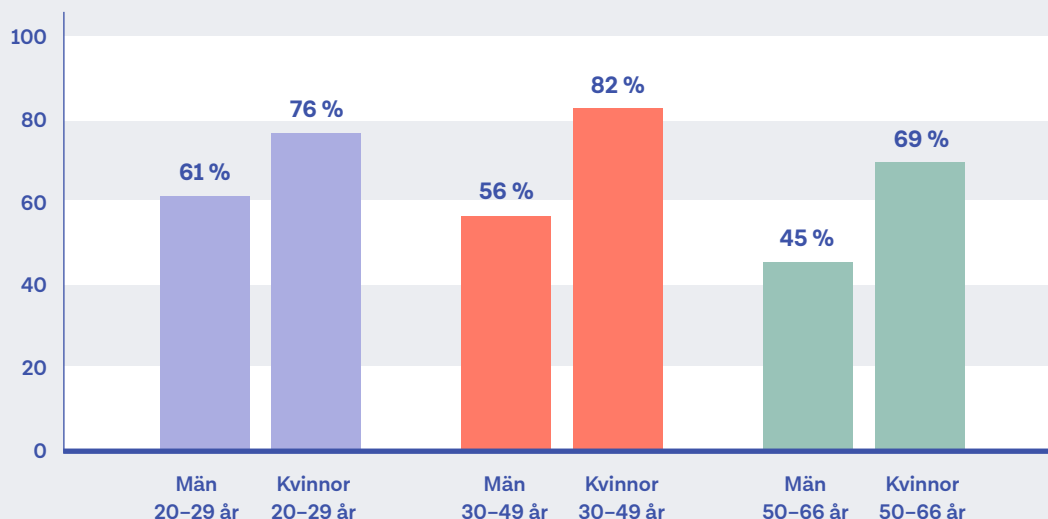
Idag är den ordinarie arbetstiden i Sverige högst 40 timmar per vecka. Det regleras i arbetstidslagen (1982:673). Som **figur 1** visar är en betydande majoritet i den yrkesverksamma befolkningen (64 procent) positivt inställda till förslaget att korta arbetstiden till 30 timmar per vecka med bibehållen lön.

Unga (68 procent) och personer i familjebildande ålder (69 procent) är generellt mer positivt inställda till förslaget, jämfört med äldre personer (57 procent). Det finns också en stor skillnad mellan kvinnor och män – 76 procent av kvinnorna vill ha 30 timmars arbetsvecka jämfört med 53 procent av männen.

Figur 1: Är du för eller emot förslaget att korta arbetstiden till 30 timmar per vecka med bibehållen lön?
(Alla respondenter.)



Figur 2: Andel som är för förslaget att korta arbetstiden till 30 timmar per vecka med bibehållen lön.



Som **figur 2** visar är stödet allra starkast bland kvinnor i familjebildande ålder (30-49 år) där 82 procent svarar att de är för förslaget om 30 timmars arbetsvecka med bibehållen lön. Bland männen är stödet i stället starkast bland unga (61 procent i åldern 20-29 år).

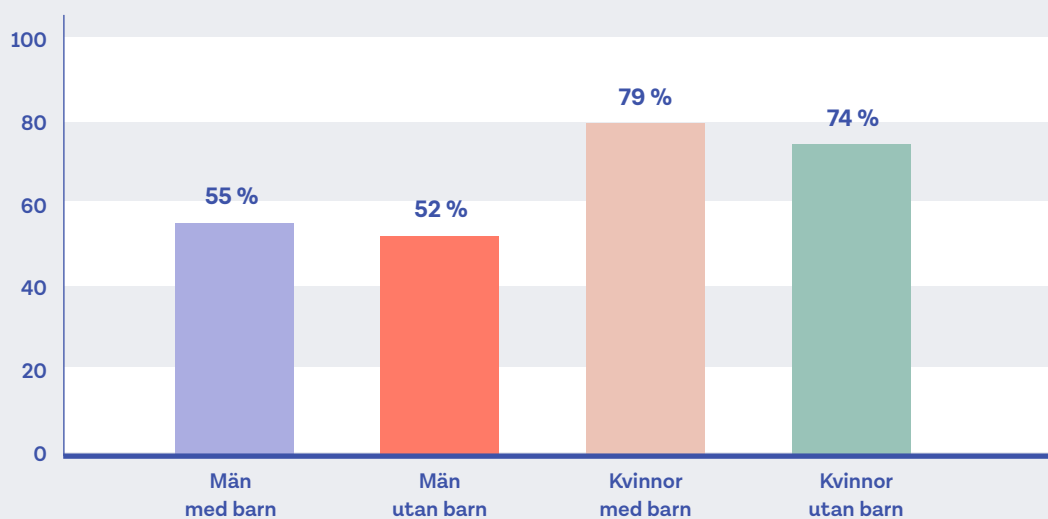
Att stödet är starkast bland kvinnor i familjebildande ålder kan dock inte enbart förklaras av att de oftare tar ett större ansvar för barn. Som **figur 3** visar är stödet starkt även bland kvinnor som inte har hemmaboende barn under 18 år. Kön i sig påverkar alltså inställningen till arbetstidsförkortning kraftigt, oavsett om man har barn som bor hemma eller inte.



8 av 10

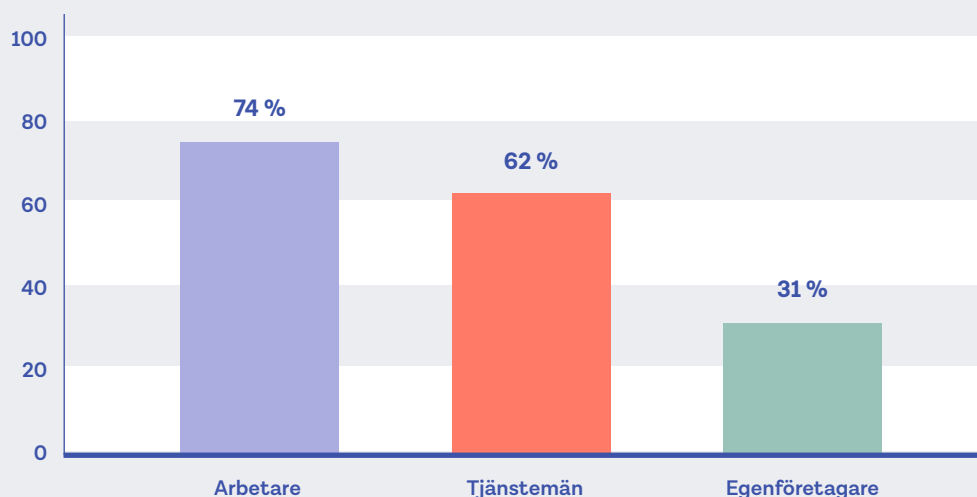
kvinnor i familjebildande ålder vill ha 30 timmars arbetsvecka.

Figur 3: Andel som är för förslaget att korta arbetstiden till 30 timmar per vecka med bibehållen lön.



Not: Diagrammet visar personer som har svarat att de har hemmaboende barn under 18 år, jämfört med de som inte har det.

Figur 4: Andel som är för förslaget att korta arbetstiden till 30 timmar per vecka med bibehållen lön.



Som framgår av **figur 4** är stödet för 30 timmars arbetsvecka störst bland arbetare (74 procent). Även bland tjänstemännen finns ett starkt stöd (62 procent), medan egenföretagarna är mer negativt inställda (31 procent).

Allt fler unga vill ha kortare arbetstid

Undersökningen visar också på en pågående förskjutning där allt fler ställer sig bakom förslaget om 30 timmars arbetsvecka.

Som **figur 5** visar har var femte person (20 procent) blivit mer positivt inställda till 30 timmars arbetsvecka under de senaste två åren. En liten andel (3 procent) har blivit mer negativt inställda medan de flesta (70 procent) inte har ändrat uppfattning i frågan.

De som i högst grad har ändrat uppfattning är unga där 27 procent svarar att de under de senaste två åren blivit mer positivt inställda till förslaget om 30 timmars arbetsvecka. Förändringen syns allra tydligast bland unga män (29 procent).

1 av 5

har blivit mer positivt inställda till 30 timmars arbetsdag under de senaste två åren.

Figur 5: Har du en annan inställning till 30 timmars arbetsvecka idag än vad du hade för två år sedan?

	Alla åldrar	20–29 år	30–49 år	50–66 år
Jag är mer positivt inställd idag	20 %	27 %	22 %	15 %
Jag är mer negativt inställd idag	3 %	5 %	2 %	3 %
Min inställning har inte förändrats	70 %	58 %	71 %	76 %
Vet ej	6 %	10 %	5 %	7 %

Majoriteten tror att vi kommer arbeta mindre i framtiden

En majoritet av respondenterna tror att vi i framtiden kommer att arbeta mindre än 40 timmar per vecka (53 procent). Bland unga är det hela 59 procent som tror att vi kommer arbeta mindre i framtiden. Se **figur 6**.



53 %

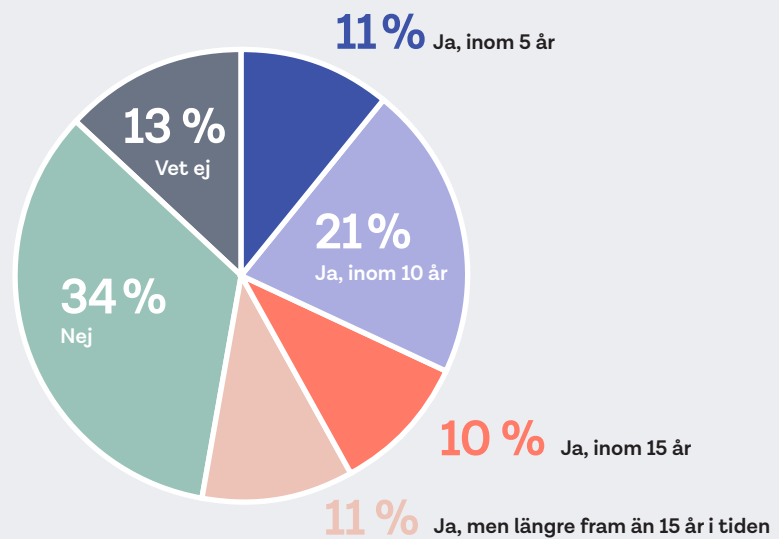
tror att vi i framtiden kommer arbeta mindre än 40 timmar per vecka.

Figur 6: Tror du att vi kommer att arbeta mindre än 40 h per vecka i framtiden?

	Alla åldrar	20–29 år	30–49 år	50–66 år
Ja	53 %	59 %	48 %	55 %
Nej	34 %	28 %	40 %	31 %
Vet ej	13 %	13 %	12 %	14 %

Av alla respondenter tror var tredje person (32 procent) att arbetstiden kommer att minska redan inom fem eller tio år. Se **figur 7**.

Figur 7: Tror du att vi kommer att arbeta mindre än 40 timmar per vecka i framtiden? (Alla respondenter.)



Mindre stress och ökad livskvalitet väger tyngst

Bland de som vill se en arbetstidsförkortning är de vanligaste skälen att få ökad livskvalitet, bättre balans mellan arbete och privatliv eller minskad stress. För männen väger det tyngst med ökad livskvalitet medan minskad stress är kvinnornas vanligaste orsak. Se **figur 8**.

Figur 8: De viktigaste skälen till att vilja ha kortare arbetstid.

	Alla	Män	Kvinnor
Ökad livskvalitet	61 %	65 %	59 %
Bättre balans mellan arbete och privatliv	59 %	56 %	62 %
Minska stress/bra för mentala hälsan	58 %	50 %	64 %
Få mer tid till familj och närstående	49 %	46 %	51 %
Träna/ta hand om fysiska hälsan	24 %	21 %	26 %
Hinna med hushållssysslor	8 %	7 %	8 %
Långa restider till/från arbetet	6 %	8 %	5 %
Annat	4 %	5 %	3 %
Av ideologiska skäl	3 %	3 %	2 %
Av klimatskäl	2 %	3 %	2 %
Engagera mig ideellt/politiskt	2 %	2 %	2 %

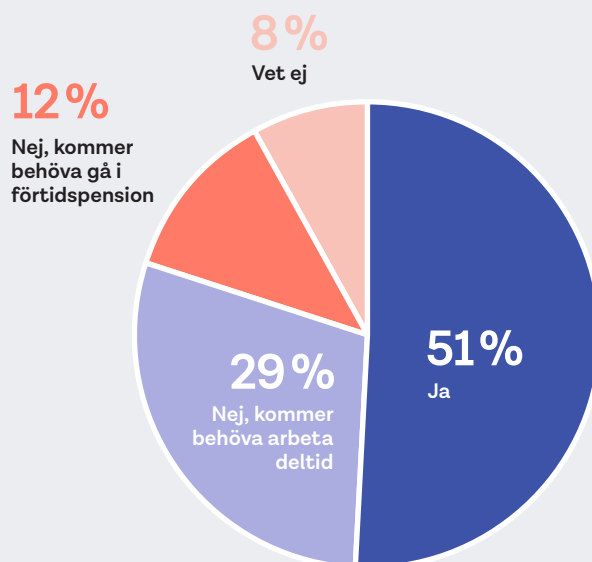
Not: Diagrammet visar endast de som svarat att de är för förslaget om 30 timmars arbetsvecka med bibehållen lön.

Både kvinnor och män som har hemmaboende barn under 18 år svarar i högre grad än andra att de vill få mer tid till familj och närstående (68 procent bland kvinnor med barn och 63 procent bland män med barn).

Unga i åldern 20–29 år sticker ut genom att de värdesätter balansen mellan arbete och fritid högre (68 procent), jämfört med de som är äldre (57 procent bland personer i åldern 30–66 år).

”För männen väger det tyngst med ökad livskvalitet medan minskad stress är kvinnornas vanligaste orsak till att vilja ha kortare arbetstid.”

Figur 9: Tror du att du kommer fortsätta orka jobba heltid hela vägen fram till pensionen om arbetstiden fortsätter vara 40 timmar per vecka? (Alla heltidsarbetande respondenter.)



Not: Diagrammet visar endast de som arbetar heltid idag.

Bara hälften tror att de kommer orka till pensionen

Relativt många arbetar redan idag deltid – 18 procent av kvinnorna och 7 procent av männen. Bland de som idag arbetar heltid tror drygt hälften (51 procent) att de kommer fortsätta orka göra det hela vägen till pensionen, om arbetstiden fortsätter vara 40 timmar per vecka. 29 procent tror att de kommer behöva gå ned till deltid och 12 procent tror att de kommer behöva gå i pension i förtid. Se **figur 9**.

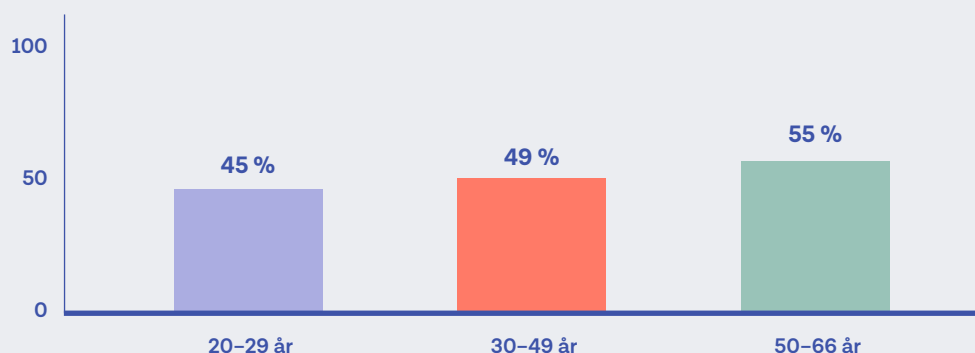
Bland heltidsarbetande kvinnor är det ännu färre som tror att de kommer orka arbeta heltid hela vägen till pensionen (44 procent). Hela 48 procent av kvinnorna tror att de kommer behöva gå ned i sysselsättningsgrad eller gå i pension i förtid om arbetstiden fortsätter vara 40 timmar per vecka.

Som **figur 10** visar finns det också ålderskillnader. Bland unga (20–29 år) tror 45 procent att de kommer orka hela vägen till pensionen, jämfört med 55 procent i den äldsta åldersgruppen (50–66 år).

44 %

av de kvinnor som idag arbetar heltid tror att de kommer fortsätta orka göra det till pensionen om arbetstiden fortsätter vara 40 timmar per vecka.

Figur 10: Andel som tror att de kommer orka jobba heltid hela vägen fram till pensionen om arbetstiden fortsätter vara 40 timmar per vecka. (Alla heltidsarbetande respondenter.)



Not: Diagrammet visar endast de som arbetar heltid idag.

Analys: 40-timmarsveckan alltmer ifrågasatt

Undersökningen visar att det finns ett starkt stöd för arbetstidsförkortning i den svenska allmänheten och en hög tilltro till att vi kommer att arbeta mindre i framtiden. Resultaten pekar på en ideologisk förskjutning där framför allt unga ställer högre krav på en bättre balans mellan arbete och fritid.

Kvinnor drabbas hårdast av hög veckoarbetstid

Undersökningen visar att stödet för arbetstidsförkortning är starkast bland kvinnor. Det är särskilt starkt bland kvinnor i familjebildande ålder, men även bland kvinnor som inte har hemmaboende barn finns ett stort stöd för 30 timmars arbetsdag (**figur 2 & 3**).

Det viktigaste skälet för kvinnor att vilja ha arbetstidsförkortning är att minska stress (**figur 8**). Det är inte förvånande. De stressrelaterade sjukskrivingarna i Sverige är idag högre än någonsin och kvinnor står för 79 procent av dessa. En orsak är att kvinnor oftare arbetar i välfärds- och kontaktyrken med en påfrestande arbetsmiljö¹. Kvinnor tar generellt också ett större ansvar för det obetalda hem- och omsorgsarbetet vilket skapar en dubbel stress².

¹ Försäkringskassan, [Psykisk ohälsa i dagens arbetsliv](#), oktober 2023

² Se t.ex. SCB, [På tal om kvinnor och män - lathund om jämställdhet](#), 2022; Jämställdhetsmyndigheten, [Livspusslet som inte går ihop](#), 2023:17

En annan förklaring till att många upplever att vardagen med både förvärvsarbete och omsorg om barn och hem är svår att få ihop är att vi i Sverige och övriga Norden, till skillnad från de flesta andra länder, ofta har två heltidsarbetande personer i ett hushåll. Många andra länder har fortfarande till stor del kvar ett hemmafrusystem där kvinnor generellt lönearbetar i betydligt lägre grad³.

Med två heltidsarbetande i hushållet är det helt enkelt svårt att få tiden att räcka till och kvinnor drar det tyngsta lasset. En konsekvens av detta, i kombination med en många gånger tuff arbetsmiljö, är att en stor grupp går ned till deltid. Många kvinnor bekostar alltså sin egen arbetstidsförkortning i form av lägre lön och pension.

”Många kvinnor arbetar deltid och bekostar därmed sin egen arbetstidsförkortning i form av lägre lön och pension.”

Ideologisk förskjutning bland unga

Rapporten visar också att stödet för arbetstidsförkortning är starkare bland unga än bland äldre (figur 2), och att unga i högre grad blivit mer positivt inställda till arbetstidsförkortning under de senaste två åren (figur 5). Unga värdesätter också balansen mellan arbete och fritid högre jämfört med äldre individer (figur 8).

I alla grupper av respondenter finns en stark tro på att vi kommer att arbeta mindre än 40 timmar per vecka i framtiden, men tron på förändring är allra starkast bland unga (figur 6). Resultaten pekar på en pågående förskjutning i värderingar där de som är nya eller på väg ut i arbetslivet ställer nya krav och efterlyser mer fritid och en mer hållbar livsstil jämfört med tidigare generationer.



Balans i livet verkar viktigare för dagens unga än för äldre generationer.

Ett måste om fler ska orka hela vägen till pensionen

Pensionsåldern i Sverige höjs successivt i takt med att medellivslängden ökar. År 2023 höjdes riktåldern från 65 till 66 år och enligt prognosen förväntas de som är nya på arbetsmarknaden idag arbeta till 70 års ålder⁴. Det motiveras med att andelen äldre i befolkningen växer och att vi behöver arbeta längre för att finansiera pensionsystemet och välfärden.

DIK:s Sifo-undersökning visar dock att en majoritet av befolkningen inte tror att de kommer orka arbeta hela vägen till pensionen om arbetstiden fortsätter vara 40 timmar per vecka (figur 9).

Att inte klara av ett helt yrkesliv får förstås konsekvenser för individerna som får en låg pension, vilket särskilt drabbar kvinnor. Men det får också stora konsekvenser för samhället genom att

³ Ekonomifakta, [Kvinnor på arbetsmarknaden – internationellt](#), uppdaterad juni 2023

⁴ Pensionsmyndigheten, [Riktåldern styr när du kan ta ut allmän pension](#), mars 2024

andelen i arbetskraften minskar och inbetalningarna till pensions-systemet blir lägre, samtidigt som det riskerar att skapa brist på kompetent och erfaren arbetskraft.

40-timmarsveckan utmanas på bred front

DIK:s rapport visar att allt fler sällar sig till skaran som vill ha att arbetstiden ska kortas (figur 5).

En liknande förskjutning syns i en färsk undersökning från SOM-institutet. Där har andelen som ställer sig bakom förslaget om sex timmars arbetsdag ökat från 51 procent 2022 till 54 procent 2023⁵.

Stödet för arbetstidsförkortning verkar också vara stort bland chefer på alla nivåer. I en ny undersökning från tidningen Chef är åtta av tio chefer positivt inställda till kortare arbetstid och sju av tio tror att arbetstidsförkortning kan vara en del av lösningen på den psykiska ohälsan⁶.

En undersökning från tankesmedjan Futurion visar också att det är just veckoarbetstiden de flesta vill korta. Intresset för utökad ledighet i form av fler semesterdagar, tidigare pension eller liknande är betydligt svagare⁷.

Detta stärker bilden av att 40-timmarsveckan utmanas på bred front.



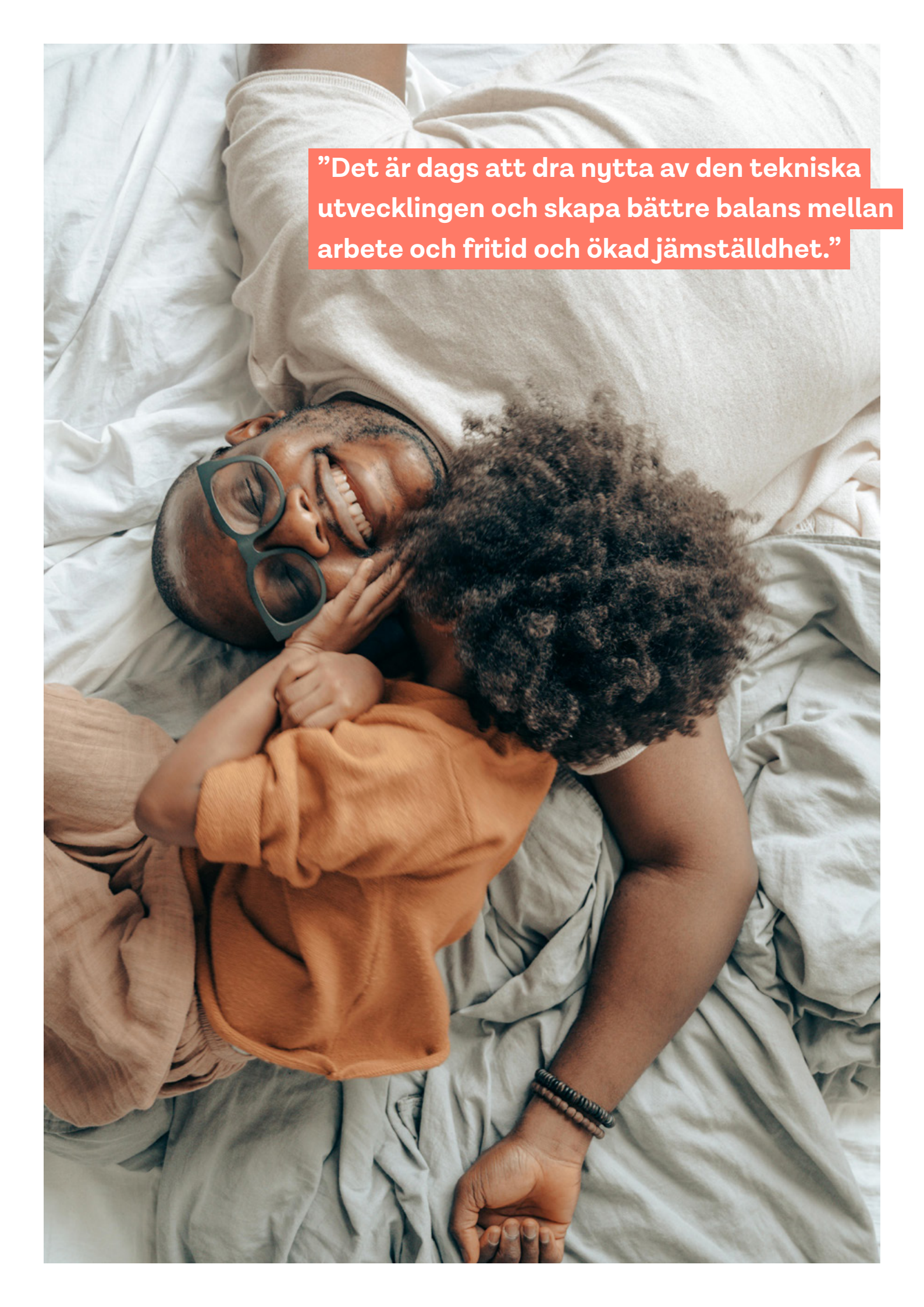
Global trend
Allt fler länder och
enskilda arbets-
givare väljer att korta
arbetstiden.

”Med ett mer hållbart arbetsliv skulle fler orka jobba hela vägen till pensionen vilket är bra för både individens och samhällets ekonomi.”

⁵ SOM-institutet, *Regeringens prestationer och hjärtefrågor*, 2023

⁶ Tidningen Chef, *8 av 10 chefer positiva till kortare arbetstid*, mars 2024

⁷ Futurion, *Nu vill alla jobba mindre - även unga*, 2023

A photograph of a man and a woman lying in bed together. The man, on the left, is wearing glasses and a white t-shirt, smiling broadly. The woman, on the right, has curly hair and is wearing an orange top, also smiling. They are lying on a white sheet. A red text box is overlaid on the top right of the image.

”Det är dags att dra nytta av den tekniska utvecklingen och skapa bättre balans mellan arbete och fritid och ökad jämställdhet.”

Slutsats: Tiden är inne för kortare arbetstid

För att vända trenden med skenande sjukskrivningar och säkerställa att fler orkar arbeta ända till pensionen krävs kraftfulla insatser för ett mer hållbart arbetsliv. DIK anser att arbetstidsförkortning är en både nödvändig och fullt möjlig reform. Det är dags att dra nytta av den tekniska utvecklingen och frigöra mer tid till livet utanför arbetet.

Produktiviteten har mer än fördubblats, men vi jobbar alltmer

Det är över 100 år sedan åtta timmars arbetsdag infördes i Sverige (1919) och över 50 år sedan arbetstiden successivt kortades för att slutgiltigt landa på 40 timmar per vecka år 1973, efter att även lördagsarbetet avskaffats⁸.

Idag åstadkommer vi avsevärt mycket mer på åtta timmar än vad vi gjorde då. Under perioden 1973–2019 har produktiviteten ökat med nästan 145 procent⁹. Det betyder att en genomsnittlig arbetstagare idag producerar nästan lika mycket som två och en halv arbetstagare gjorde för 50 år sedan.

En annan avgörande förändring som bidragit till en hög produktivitet är kvinnors intåg på arbetsmarknaden som till stor del skedde under andra halvan av 1900-talet. Som land arbetar vi betydligt mer idag jämfört med vad vi gjorde när de senaste arbetstidsförkort-



↑
145 %
Idag producerar en person nästan lika mycket som två och en halv person gjorde för 50 år sedan.

⁸ Arbetsmarknadsdepartementet, [Kortare arbetstid - för och emot](#), Ds 2000:22

⁹ Our World in Data, [Productivity: output per hour worked](#), Sweden, 1973–2019, Datakälla: Feenstra et al. (2015), Penn World Table (2021)

ningarna genomfördes. Även om många länder idag har fler arbetade timmar per arbetstagare och år¹⁰, så har de i de allra flesta fall en betydligt lägre sysselsättningsgrad bland kvinnor¹¹.

Historiskt har Sverige minskat arbetstiden i takt med att produktiviteten ökar. Förkortningarna har motiverats med hälso- och rättviseskäl och som ett sätt för arbetstagarna att få del av ett ökat ekonomiskt välstånd genom mer fritid¹². Men 1973 tog det stopp. Sedan dess har visserligen den betalda semestern utökats något, men den lagstadgade normalarbetstiden på 40 timmar per vecka har legat fast.

I stället för att minska arbetstiden går vi i motsatt riktning. Övertid, jour- och beredskapstid ökar och den höjda pensionsåldern gör att vi förväntas arbeta allt längre upp i åldrarna. Sverige har idag den högsta faktiska veckoarbetstiden i Norden och ligger högt även jämfört med många andra europeiska länder¹³.

Arbetstidsförkortning historiskt

- 1919 fattade riksdagen beslut om åtta timmars arbetsdag i Sverige. Då var en arbetsvecka max 48 timmar (måndag–lördag).
- Under 1950-, 60- och 70-talen förkortades arbetstiden successivt i tre steg till först 45 timmar, därefter 42,5 timmar och slutligen 40 timmar per vecka som genomfördes till fullo 1973 genom arbetstidslagen.
- De lagstiftade arbetstidsförkortningarna har generellt föregåtts av att arbetstid först förkortats avtalsvägen i vissa branscher, ofta i privat sektor.
- Sedan 1973 har den lagstadgade normalarbetsveckan varit oförändrad även om den totala arbetstiden påverkats på andra sätt, till exempel genom att den betalda semestern har utökats. Inom flera branscher och yrken har man också avtalat om kortare arbetstid, antingen centralt eller lokalt på en arbetsplats.

¹⁰ Ekonomifakta, [Arbetade timmar - internationellt](#), uppdaterad november 2023

¹¹ Eurostat, [Employment rates by sex, age and citizenship](#), 2022

¹² Arbetsmarknadsdepartementet, [Kortare arbetstid - för och emot](#), Ds 2000:22

¹³ Eurostat, [How much time per week do Europeans usually work?](#), september 2023

Arbetstidsförkortning – en fullt möjlig reform

Dessa faktorer, tillsammans med den outnyttjade arbetskraften i form av människor som arbetar deltid eller står utanför arbetsmarknaden, innebär att vi i Sverige idag har goda förutsättningar att korta arbetstiden utan att det skulle få negativa konsekvenser för välbefindandet.

Många länder har redan kortat arbetstiden med goda resultat. Det gäller både länder som är högst jämförbara med Sverige som till exempel Norge som gick ned till 37,5 timmar 1987 och Danmark som införde 37-timmarsvecka 1990, och länder i andra delar av Europa och världen. Inte någonstans går det att se några negativa effekter på den ekonomiska tillväxten i samband med eller efter att arbetstidsförkortningar genomförts. Under hela perioden från 1980-talet fram till idag följer den ekonomiska tillväxten i Norge och Danmark samma mönster som i Sverige och Finland där arbetstidsförkortningar inte har genomförts¹⁴. Inte heller tog svensk ekonomi skada när de tidigare arbetstidsförkortningarna genomfördes under 1900-talet. Tvärtom har produktivitet och BNP fortsatt stiga trots kortare arbetstid och arbetsdagar¹⁵.

Detta beror sannolikt på att produktiviteten inte påverkas i många yrken, samtidigt som de kostnader som följer av en generell arbetstidsförkortning vägs upp av en rad positiva effekter som gynnar samhällsekonomin. De försök och satsningar som gjorts visar bland annat att människor upplever mindre stress, bättre balans mellan arbete och fritid och att de sover bättre¹⁶. Det är faktorer som i sin tur kan bidra till mindre sjukskrivningar, lägre personalomsättning och att fler orkar arbeta hela vägen till pensionen. Dessutom kan de som i dag står utanför arbetsmarknaden få chans att komma in och de som arbetar ofrivillig deltid kan öka sin sysselsättningsgrad eller arbetstid.

Det finns också positiva effekter som vi kanske inte alltid tänker på. Som att fler har tid och ork att vara mer delaktiga i sina barns liv, besöka äldre släktingar eller att engagera sig ideellt – faktorer som ger mening för individen men också är bra för demokratin och samhällsgemenskapen.

Även om arbetstidsförkortning med bibehållen lön kan innebära kostnader i vissa yrken, ger det med andra ord också en rad intäkter och minskade utgifter både för arbetsplatserna och samhället i stort.

Ett gyllene tillfälle att utmana 40-timmarsveckan

40 timmars arbetsvecka är ingen naturlag. Även om många upplever att det är roligt och meningsfullt att gå till jobbet, så är det uppenbart att vi kommit till en punkt där det behövs kraftfulla insatser för att stoppa de skenande sjukskrivningarna och skapa en bättre balans mellan arbete och fritid.



Erfarenheter från andra länder visar att kortare arbetstid inte får negativa effekter på samhällsekonomin.

¹⁴ Kommunal bloggar, Hampus Andersson, [Leder arbetstidsförkortning till ekonomisk kollaps?](#), februari 2024

¹⁵ Ekonomifakta, [Historisk BNP-utveckling](#), uppdaterad maj 2023

¹⁶ Se t.ex. Autonomy, [The UK's four-day week pilot](#), 2023; Schiller, Stressforskningsinstitutet, [The impact of reduced worktime on sleep and perceived stress](#), 2016; Gustafsson och Vallström, [Miraklet i Ljusdal](#), Slutrapport från följeforskning i anslutning till 7-timmarsprojektet vid socialtjänsten 2019; Olsson, [Alla tjänar på kortare arbetstid](#), 2002 med flera.

Många länder, exempelvis Island, Tyskland och Storbritannien, har insett det och redan genomfört storskaliga försök och satsningar på arbetstidsförkortning som i flera fall också har permanentats, och fyradagarsveckan är på framfart globalt.

Arbetstidsförkortning löser inte alla problem i arbetslivet. I många yrken behövs också fler kollegor, bättre arbetsmiljö och en bättre organisering av arbetet. Men, kortare arbetstid är en av de centrala pusselbitarna för att skapa ett mer hållbart och jämställt arbetsliv där fler orkar arbeta ända till pensionen.

I grund och botten är det också en fråga om värderingar – hur vi vill fördela vår tid mellan arbete och fritid och hur vi vill att produktivitetssökningarna ska komma människor och samhället till nytta. Eller som en av DIK:s medlemmar uttryckte det i enkät som förbundet genomförde 2020¹⁷:

”Jag undrar vad det är för mening med teknik och digitalisering om det inte frigör människor till att göra andra saker än att jobba.”

Just nu finns ett gyllene tillfälle att dra nytta av den pågående tekniska utvecklingen och använda de produktivitetstvinsten som AI genererar till att ge människor mer tid till livet utanför arbetet och en bättre balans mellan arbete och privatliv. Förutsättningarna för att genomföra en generell arbetstidsförkortning har kanske aldrig varit bättre än nu.

”Historiskt har Sverige minskat arbetstiden i takt med att produktiviteten ökar. Men 1973 tog det stopp.”



¹⁷ DIK, Arbetstidsförkortning för DIK:s medlemsgrupper?, 2020

DIK kräver: Arbetstiden måste kortas – för alla

DIK vill se en allmän arbetstidsförkortning genom att normalarbetstiden kortas i arbetstidslagen. Det är viktigt för att det ska bli en jämlik reform där alla på arbetsmarknaden omfattas och där andra system och socialförsäkringar kan anpassas. Det är just genom lagändring som tidigare arbetstidsförkortningar har genomförts.

Som rapporten visar är kortare arbetstid en nödvändig reform. Erfarenheter från andra länder visar dessutom att det är fullt möjligt att genomföra utan att samhällsekonomin tar skada. I många yrken skulle produktiviteten inte påverkas och kostnader för reformen kan till stor del finansieras genom minskade utgifter för exempelvis sjukskrivningar, deltidsarbete, personalomsättning och arbetslöshet, i kombination med produktivitetsökningar från AI- och teknikutveckling.

Även om arbetstiden kortas i lagen kommer arbetsmarknadens parter vara delaktiga i hur förkortningarna genomförs. Kollektivavtalen kommer behöva anpassas och de nya sätten att organisera arbetet kommer behöva samverkas mellan fack och arbetsgivare. En nyckelfaktor i de försök som fallit väl ut är ofta att medarbetarna, som känner verksamheten bäst, involveras i hur förändringen genomförs och hur man kan organisera arbetet på nya sätt.

DIK ser också positivt på de försök och permanenta arbetstidsförkortningar som görs genom avtal. Det är viktiga steg på vägen och bra tillfällen att samla in erfarenheter att lära av. Sedan årsskiftet 2023/2024 har DIK dessutom infört 35 timmars arbetsvecka för alla anställda på förbundskansliet.

**Facket för kultur,
kommunikation
och kreativ sektor**

DiK