

# Ett hållbart arbetsliv

## Frilansrapporten 2024



## Innehåll

s.2 Inledning

s.3 Vad säger allmänheten

s.14 Vad säger frilansarna

s.22 Summering årets Frilansrapport

## Om undersökningen bland allmänheten

Undersökningen genomfördes av Verian Sifo på uppdrag av Cool Company i juni 2024. Totalt genomfördes 1 000 intervjuer med den svenska allmänheten i åldrarna 18–65 år.

## Om undersökningen bland egenanställda

Undersökningen genomfördes genom en webbundersökning i juni 2024. Totalt genomfördes 500 intervjuer bland svenska frilansare och konsulter över 18 år, som är egenanställda genom Cool Company.





## Ett hållbart arbetsliv

Vad önskar sig svenskarna av arbetslivet? Hur mycket får arbetet inkräkta på mående och hälsa? Och hur ska fritid och arbetstid fördelas?

Vi ser en allt starkare längtan efter ett arbetsliv som är mer hållbart, både för individen och samhället. Vi har exempelvis experiment med fyradagars arbetsvecka som förespråkar att omforma arbetslivet för att kombinera hög produktivitet med förbättrad livskvalitet. På samma gång exploderar nya kulturella trender som utmanar vårt sätt att tänka på arbete. bland annat Soft Girl-trenden, som hyllar lugn och en mildare livsstil, och är en tydlig motreaktion mot det hektiska tempot i dagens samhälle.

Vad som är bäst i slutändan återstår att se, det vi vet är att gamla normer skakas om och nya trender banar väg för framtidens arbetsliv. Årets Frilansrapport, "Ett hållbart arbetsliv", dyker rakt in i denna dynamiska utveckling, där gränserna mellan arbete och privatliv omförhandlas i rasande takt.

Allmänheten säger

# Yngre bryter semestertrenden

Den efterlängtade sommarsemestern. Datorn stängs och hängmattan intas i fem veckor i sträck. Eller?

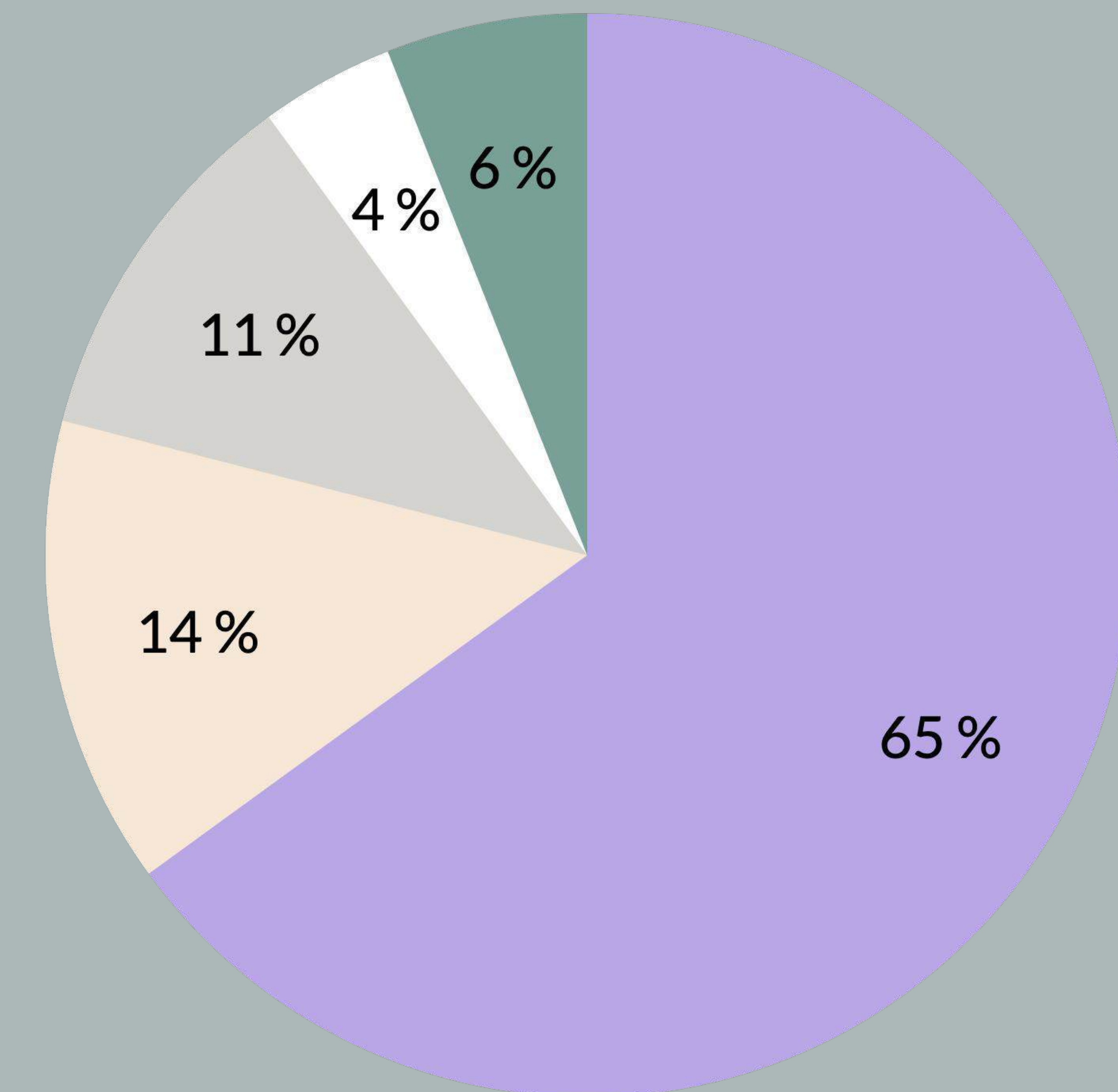
Det är vanligast bland svenskarna att ta ut en längre semesterperiod under året i stället för att dela upp ledigheten. 65 procent av svenskarna uppger att de tar en lång semester, medan 14 procent tar två längre perioder och 11 procent fördelar ut semesterdagarna över hela året.

Däremot sticker den yngre generationen ut. Bland de mellan 18–29 år ser man hur trenden snarare pekar mot att frångå den traditionella långa sommarsemestern och i stället fördela ut över två perioder eller över hela året. Enbart 54 procent av de unga tar ut en lång semesterperiod.

Även frilansare urskiljer sig från den breda allmänheten, 44 procent tar ut en enstaka traditionell längre semesterperiod och hela 27 procent fördelar snarare semesterdagarna över hela året.

Hur fördelar du dina semesterdagar?

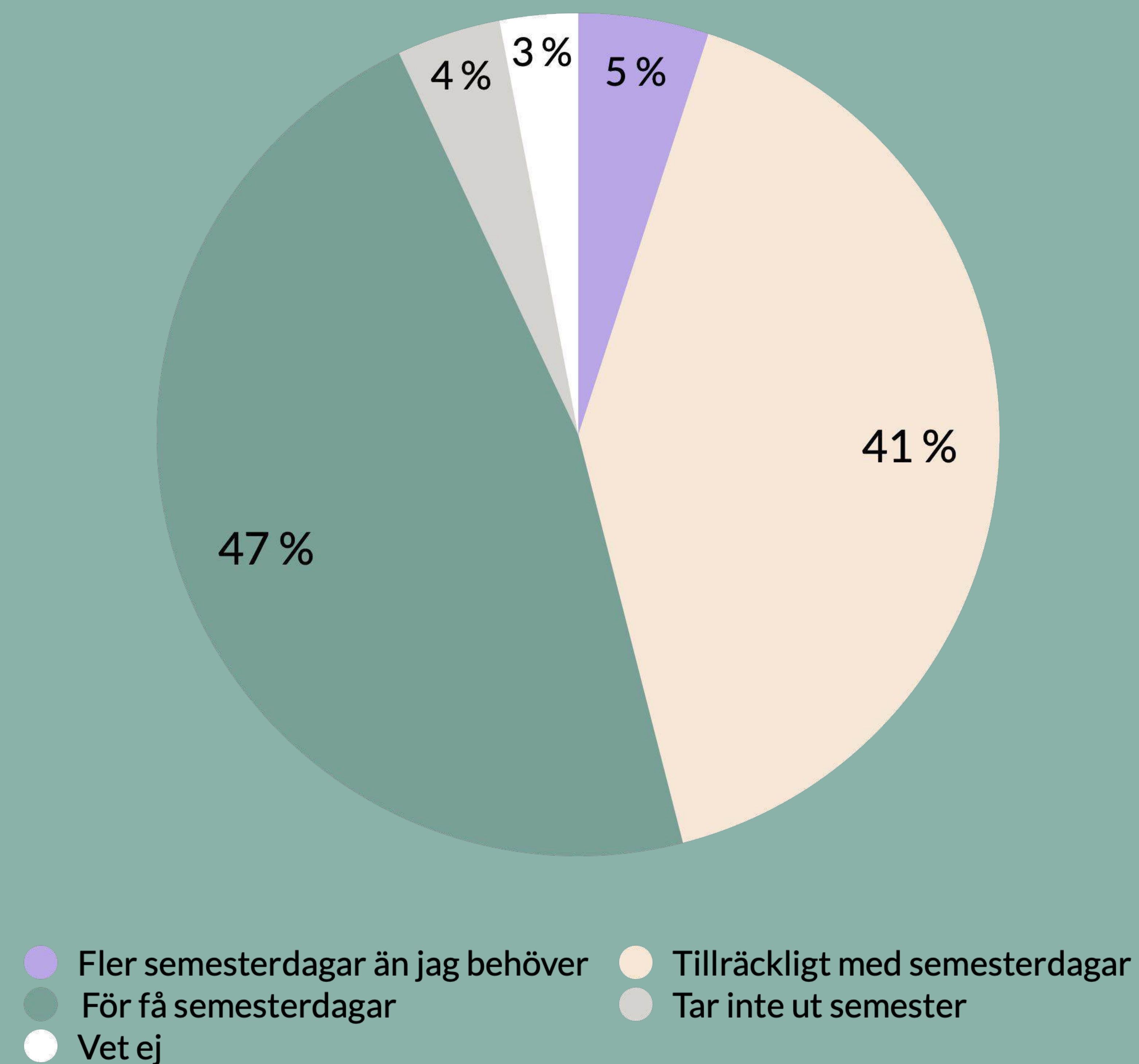
Allmänheten 18-65 år:



- En lång semester
- Fördelar dagar över året
- Tveksam/annat
- Två längre semestrar
- Tar inte ut semester

Hur känner du kring ditt antal årliga semesterdagar?

Allmänheten 18-65 år:



## Varannan vill ha fler semesterdagar

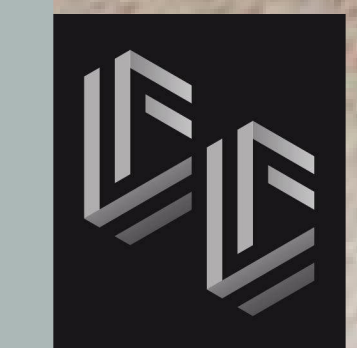
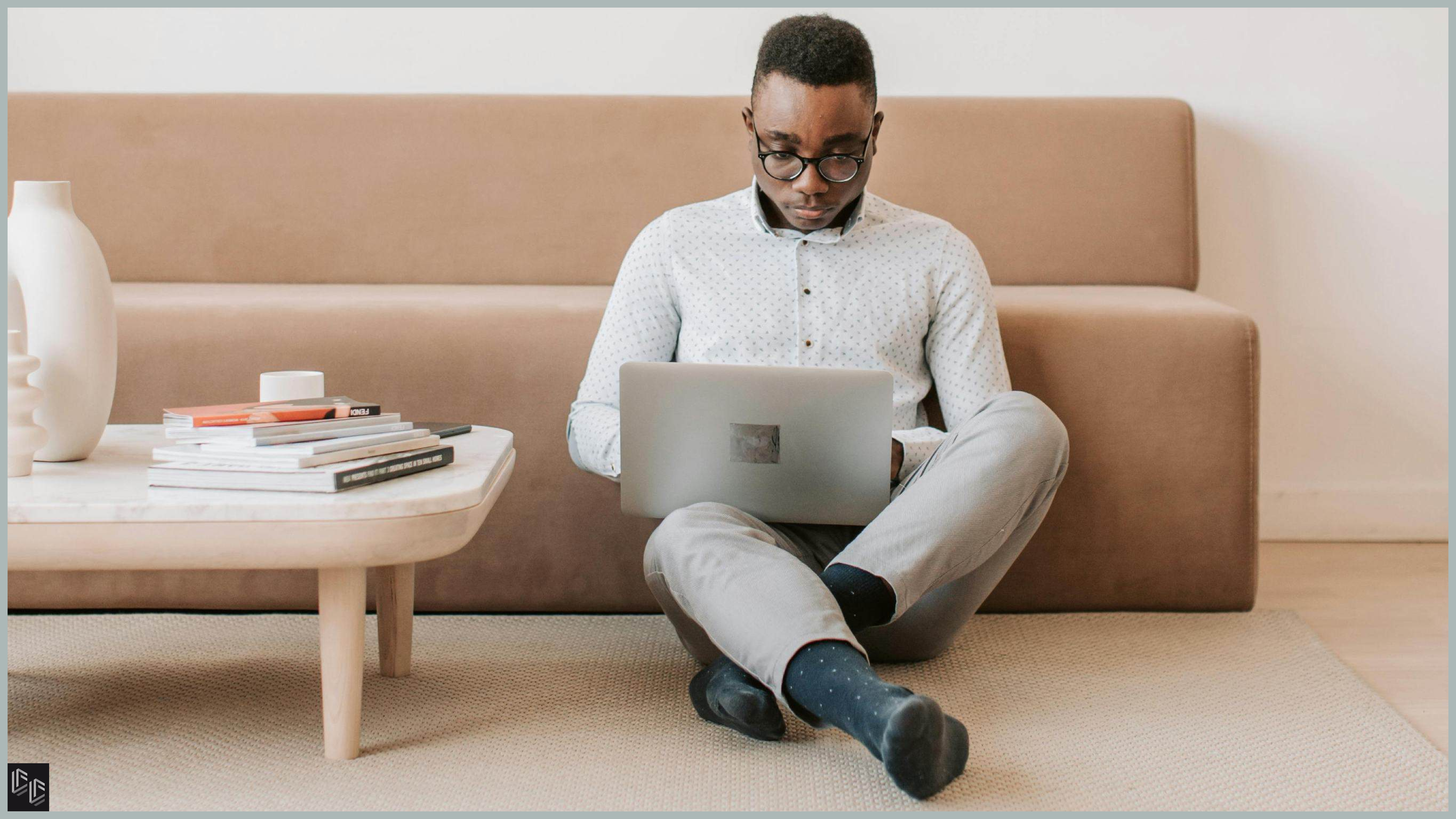
Sveriges semesterlagar anses vara mycket förmånliga jämfört med många andra länder. Den svenska semesterlagen ger rätt till 25 dagar semesterledighet per år, många har dessutom ännu fler semesterdagar.

Men frågar man svenskarna är upplevelsen något annorlunda. Störst andel, 47 procent, önskar sig fler semesterdagar om året och upplever att semesterdagarna man får per år är för få. Enbart fem procent upplever att de har fler semesterdagar per år än de behöver. 41 procent är nöjda och uppger att antal semesterdagar de får per år är tillräcklig.

Bland unga upplever enbart 29 procent att de får tillräckligt med semesterdagar och hela 50 procent säger i stället att de upplever att semesterdagarna är för få.

Trots att frilansare tenderar att ta ut mindre traditionell semester än anställda uppger störst andel (52%) att de har tillräckligt med semester årligen, och 15 procent svarar till och med att de har möjlighet att ta ut mer semester än de behöver. Men givetvis finns även önskan om mer semester även bland frilansare, 23 procent upplever att man inte har möjlighet att ta tillräckligt med semester.





## Ja till fyradagarsvecka

Vid seklets början var den genomsnittliga veckoarbetstiden 60 timmar, 1919 infördes åtta timmars arbetsdag, 1970 kom beslutet om vår nuvarande 40 timmars arbetsvecka och 1978 fick vi fem veckors semester. Men sedan dess har det inte hänt speciellt mycket, trots att precis allt har hänt runt om i världen. Till exempel har vi sedan dess vunnit eurovision med Abba och Waterloo, vi har förbjudit barnaga och internet har gjort entré.

Just teknik, internet, AI och andra effektiviserande verktyg har ritat om arbetsmetoder, branscher och arbetsmarknaden i stort på många sätt. Nya yrken har tillkommit, andra försvunnit i effektiviseringen och moderniseringen. Så, borde eller bör arbetstiden följa med tiden och hur skulle det i så fall se ut?

Fyradagars arbetsvecka har diskuterats och till och med prövats på några arbetsplatser runt om i världen under den senaste tiden, även i Sverige.



Bland svenskarna hörs positiva tongångar. Hela 77 procent av svenskarna är positiva till fyradagars arbetsvecka. Bland dessa säger störst andel, 46 procent, att man är positivt inställd till fyradagars arbetsvecka och att det inte skulle behöva påverka arbetsinsatsen, dvs man klarar en kortare vecka med nuvarande arbetsbelastning. 31 procent är positiva men anser att man skulle behöva sänka och anpassa arbetsbelastningen.

18 procent av svenskarna är däremot tveksamma eller negativt inställda till att arbeta fyradagarsvecka i stället för femdagarsvecka. Bland den äldre gruppen, 50–65 år, är störst andel, 35 procent, negativt eller tveksamt inställda.

Däremot bland unga, 18–29 år, råder nytänkaranda, hela 82 procent är positivt inställda till fyradagars arbetsvecka.

Allmänheten är däremot skeptisk till att låta lönen spegla arbetstiden. Enbart 25 procent kan tänka sig att jobba fyradagars arbetsvecka, dvs 80 procent och bara få 80 procent av sin lön.



## 7 av 10 arbetar oavlönat

För 69 procent av allmänheten händer det att man arbetar oavlönat utanför arbetstid, och hela 42 procent av dem menar att det händer regelbundet.

Det finns en utbredd kultur av obetalt övertidsarbete i Sverige. Detta är särskilt utpräglat i Stockholmsområdet, där arbetsintensiteten och konkurrensen kan vara högre, vilket speglar sig i att 76 procent av de tillfrågade har arbetat oavlönat och nästan hälften av dessa gör det regelbundet.

Bland männen säger hela 18 procent att man till och med ofta arbetar utanför arbetstid utan att få betalt, bland kvinnorna svarar 14 procent att det sker ofta.

Yngre är bäst på att sätta gränser och inte arbeta oavlönat utanför arbetstid, 38 procent uppger att de aldrig jobbar utan att få betalt. Man ser i många sammanhang en ny och yngre generation som värderar sin tid, mående och integritet högre, och som är mer medveten om vikten av balans mellan arbete och fritid





# 1 av 3 har varit sjukskriven

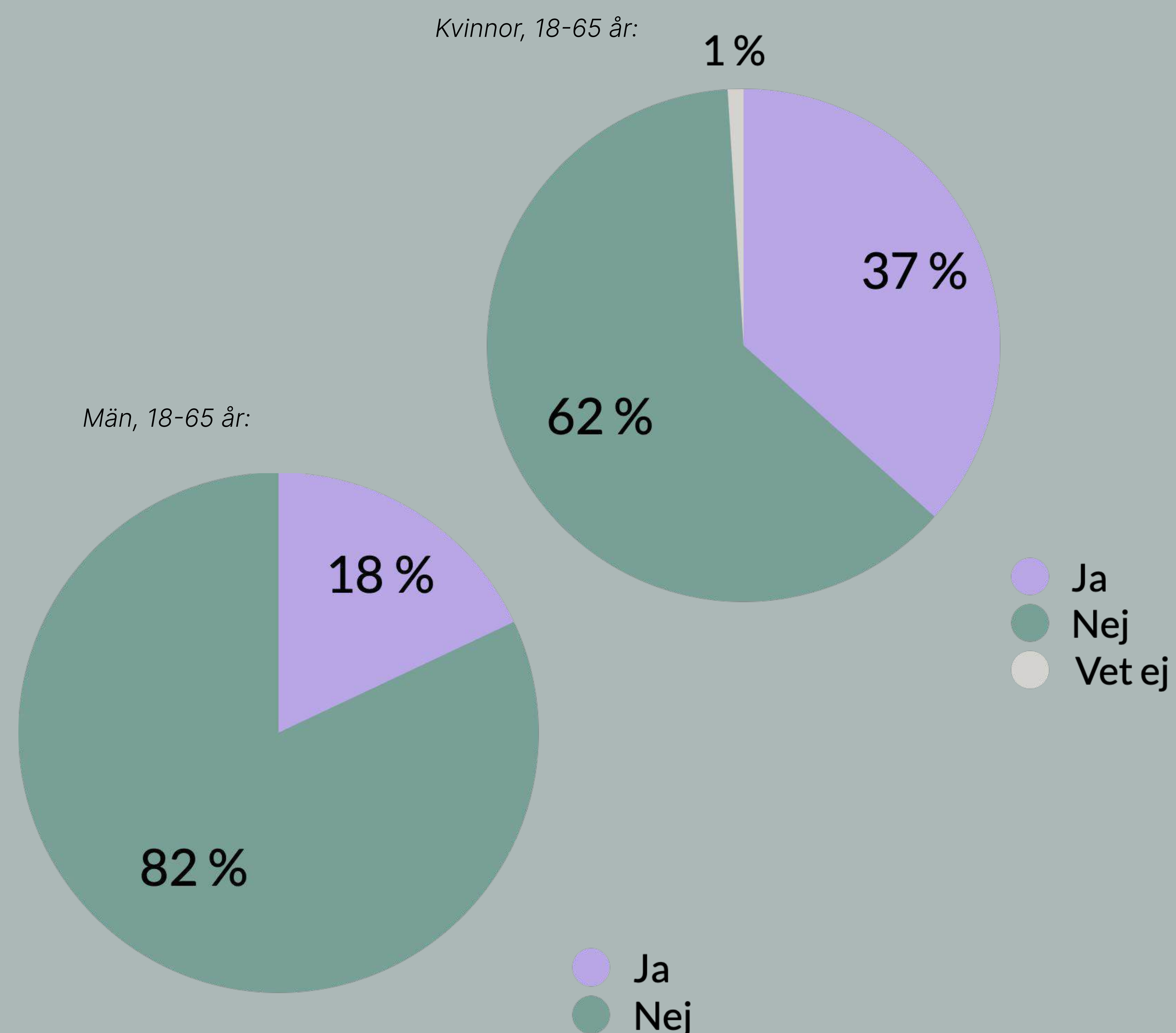
När det kommer till jobb och arbetsliv kommer man ofta osökt in på ämnet stress. Och just stress på jobbet är vanligt förekommande bland svenskarna. 72 procent av svenskarna känner sig ofta eller ibland stressade på jobbet, medan ynka tre procent svarar att de aldrig känner sig stressade på jobbet. 24 procent känner sällan stress på jobbet.

Fler kvinnor än män känner sig stressade på jobbet. 21 procent av kvinnorna känner sig ofta stressade, jämfört med 13 procent av männen. Främst är det unga kvinnor, åldrarna 18–29 år, som drabbas, där 23 procent svarar att de ofta känner sig stressade på jobbet. Vilket kan jämföras med de unga männen som är den grupp som känner minst jobbstress. Där svarar enbart fem procent att de ofta känner stress på jobbet.

Stress som är relaterat till jobbet får dessutom konsekvenser för många som till och med leder till sjukskrivningar. Hela 27 procent av svenskarna har någon gång sjukskrivit sig på grund av stress eller dåligt psykiskt mående på jobbet, och ytterligare 14 procent har övervägt det.

Men det skiljer sig även här mellan männen och kvinnorna. 18 procent av männen har någon gång sjukskrivit sig, jämfört med dubbelt så många kvinnor, 37 procent.

Har du någon gång sjukskrivit dig/blivit sjukskriven på grund av stress eller dåligt psykiskt mående på jobbet?





## Trivsel råder på svenska arbetsplatser

Trots stress, önsknningar om kortare arbetsvecka och behov av mer semester trivs svenskarna på jobbet. 86 procent uppger att de antingen trivs mycket bra eller ganska bra på sin arbetsplats eller motsvarande.

Detta tyder på att arbetsmiljön och arbetskulturen i Sverige i stort sett uppfyller många medarbetares behov och förväntningar, vilket är ett styrketecken för svenska arbetsgivare. Trivseln på jobbet är avgörande för både produktivitet och långsiktig anställning, och dessa resultat indikerar att majoriteten känner att deras arbetsplatser erbjuder en positiv miljö.



# Önskar frilansa för frihet

Det finns en nyfikenhet bland många svenskar att undersöka andra delar av arbetsmarknaden, exempelvis frilansbranschen. 42 procent av svenskarna skulle kunna tänka sig att frilansa i framtiden, störst andel (23%) skulle i så fall fortsätta med samma typ av jobb som idag fast med frilans som arbetsform.

Männen är mer frilanssugna än kvinnorna. Hela 50 procent av männen uppger att du kan tänka sig att frilansa i framtiden, jämfört med 34 procent av kvinnorna.

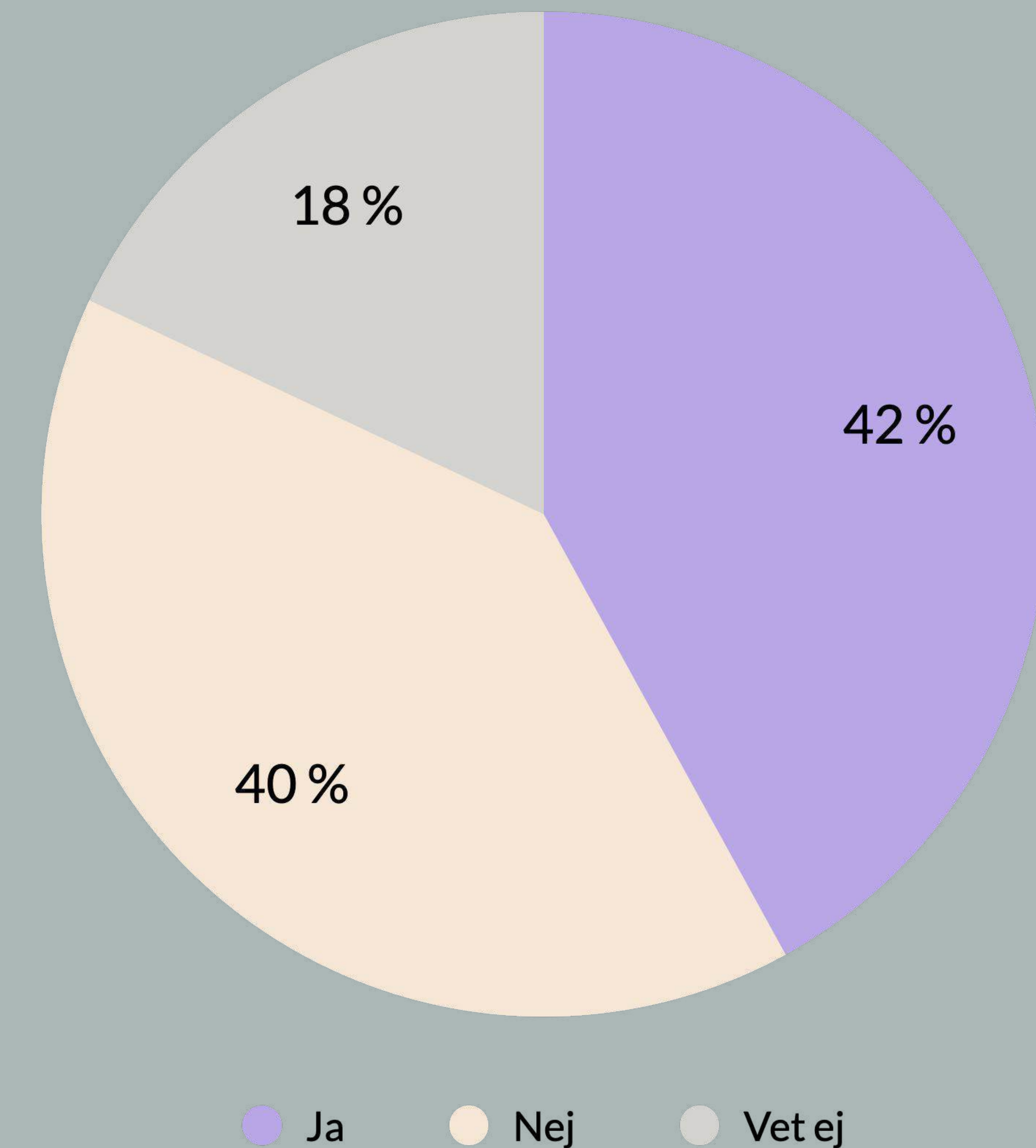
Kvinnorna ser att det är enklare att styra över egna arbetstider som den största fördelen med att frilansa. Männen ser den generella friheten och egna kontrollen som den största fördelen.

## Topplista – därför vill vi frilansa:

1. Större frihet och kontroll (34%)
2. Självt styra arbetstider (32%)
3. Mer flexibelt (31%)
4. Mer lönsamt (21%)
5. Sätt att förverkliga affärsidé (10%)

Skulle du kunna tänka dig att frilansa i framtiden?

Allmänheten, 18-65 år:



Frilansarna säger



## Frilansare varierar semestern

De som väljer att frilansa framför en traditionell anställning dras ofta till de mer flexibla arbetstiderna, den flexibla arbetsplatsen och möjligheten att anpassa arbetslivet till livet i större utsträckning. Liksom med semesterplanerna verkar frilansarna i större utsträckning frångå den traditionella långa sommaresemestern. Bland frilansa säger 44 procent att de satsar på en längre semester om året, vilket kan jämföras med allmänheten där hela 65 procent satsar på en lång semester om året.

Hela 27 procent av frilansarna fördelar ut sin semester över hela året, istället för att spara och satsa på en eller två längre perioder.

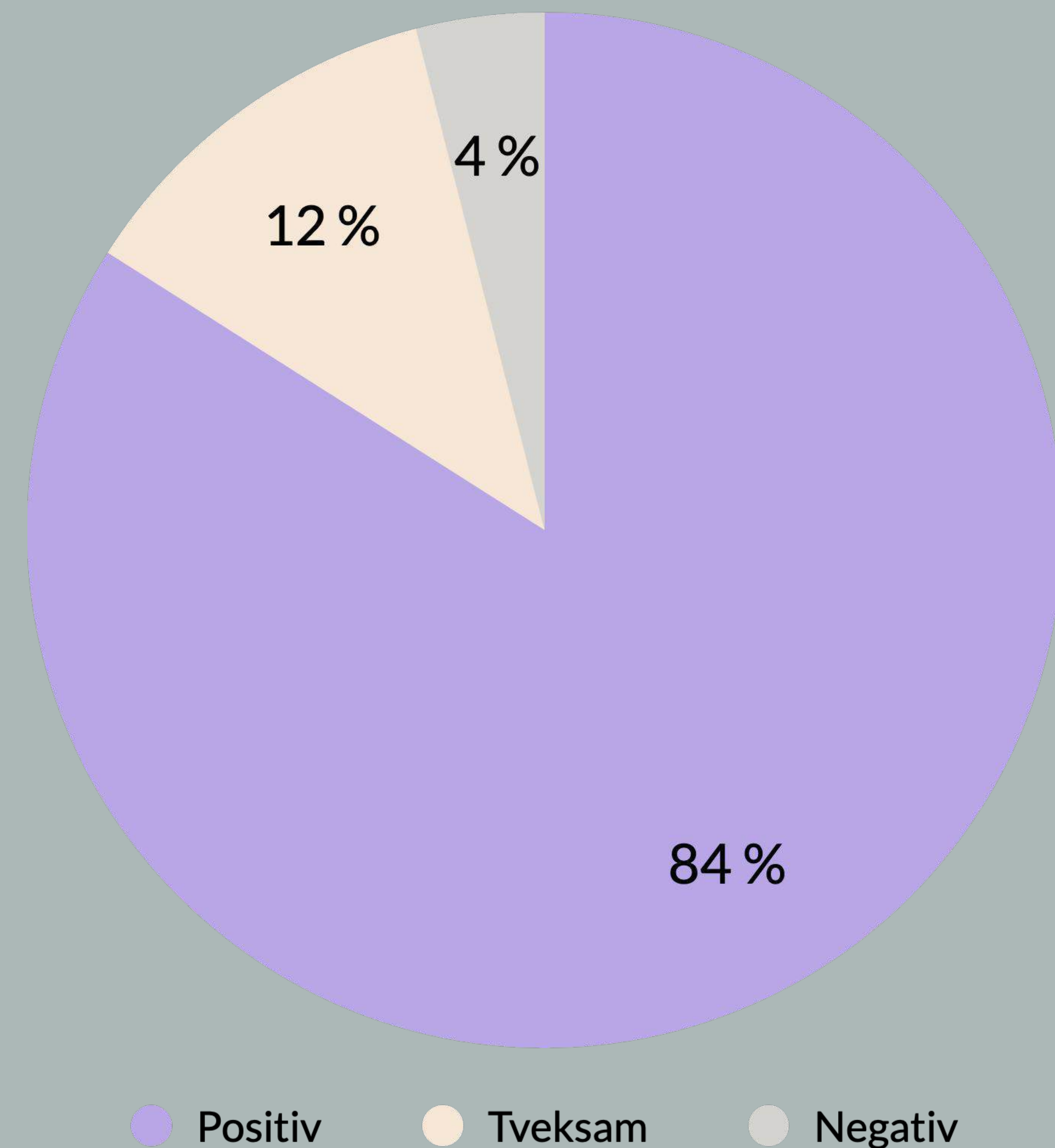
De allra flesta frilansarna, 52 procent, upplever att man har tillräckligt med semester årligen. Jämfört med allmänheten där 47 procent svarade att man känner att man får för få semesterdagar årligen.

Men en betydande andel av frilansarna, 23 procent, upplever att man inte har möjlighet att ta tillräckligt med semester. Vilket bland annat kan bero på att man har för många uppdrag och för tigt mellan uppdragen för att ta ut semester.



## Vad är din inställning till fyradagars arbetsvecka?

Frilansare, 18-65 år:



## Starkt stöd för fyradagars arbetsvecka

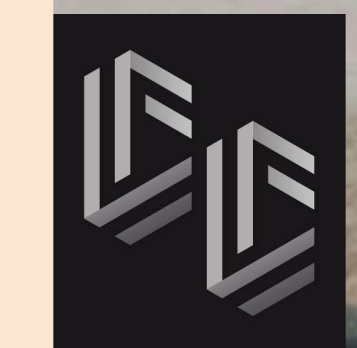
Det finns ett starkt stöd bakom en fyradagars arbetsvecka bland frilansare, hela 84 procent är positiva. Den positiva inställningen till fyradagarsveckan visar på en önskan om en bättre balans mellan arbete och fritid, där arbetet får ta ett steg tillbaka och ge mer plats åt fritiden.

Bland de positiva svarar 63 procent tror att de kan hantera sin nuvarande arbetsbelastning inom denna tidsram, vilket tyder på att många frilansare redan arbetar effektivt och kan dra nytta av en förkortad arbetsvecka utan att det påverkar deras produktivitet negativt.

Däremot svarar 21 procent av frilansarna som är positiva till fyradagars arbetsvecka att de skulle behöva sänka sin arbetsbelastning i så fall.

Den låga andelen negativa (4%) visar på en generell acceptans för att förkorta arbetsveckan, vilket skulle kunna bli en viktig trend framöver inom hela arbetsmarknaden, särskilt om detta kan leda till ökad livskvalitet utan att inverka negativt på ekonomin.





# Frilans på arbetstid och fritid

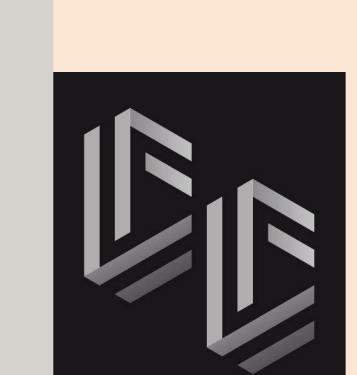
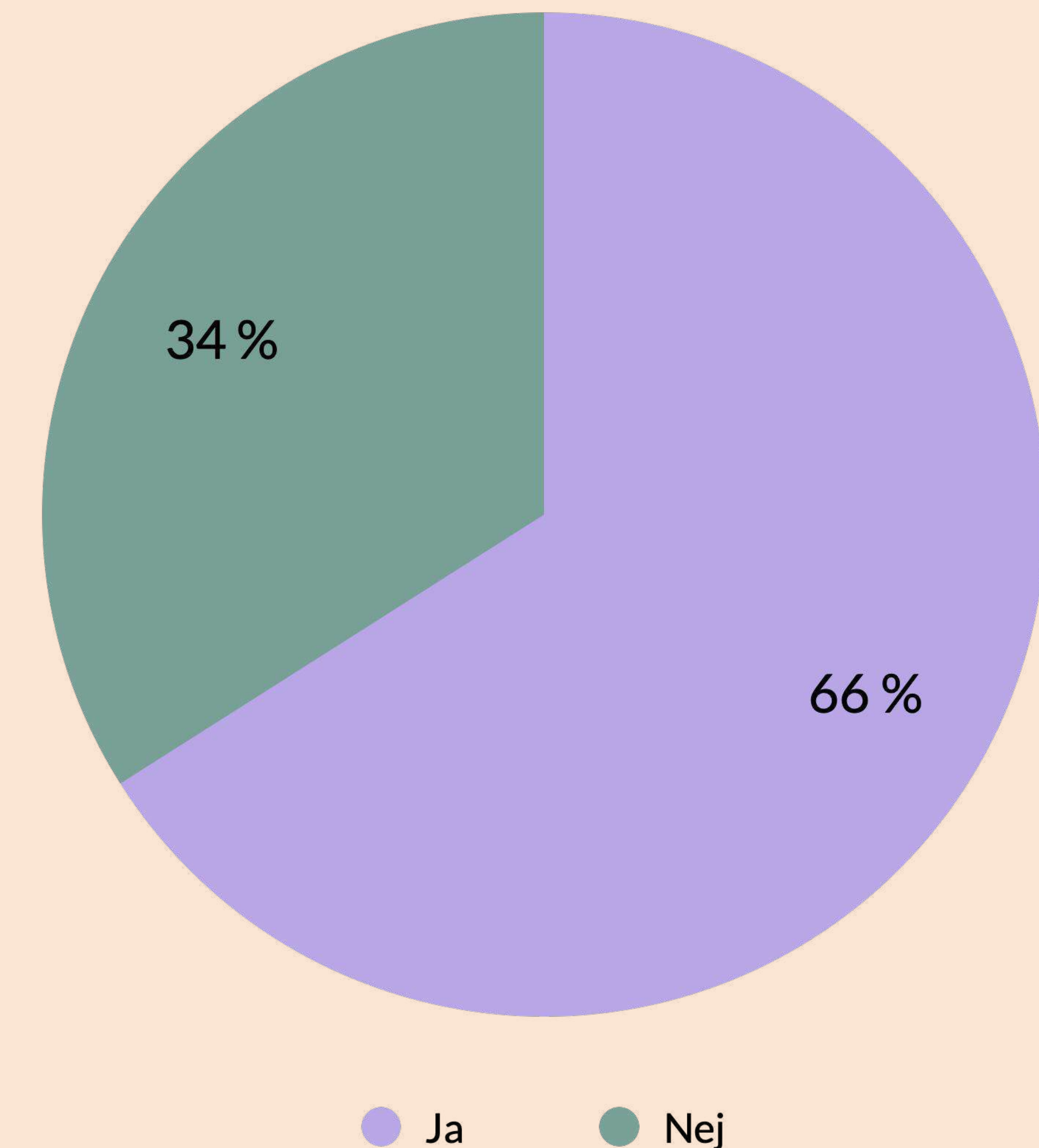
Den stereotypa bilden av frilansindustrin är oändliga arbetstimmar och ett liv där arbetsliv och privatliv smälter samman. Men enligt undersökningen till årets Frilansrapport är det ungefär lika vanligt att jobba oavlönat och utanför arbetstid både som frilansare och som anställd.

46 procent av frilansare arbetar ofta eller ibland utanför arbetstid. Vanligast bland frilansare är att man just ibland jobbar mer än vad man faktiskt kan ta betalt för. Det kan vara ett projekt som man estimerat färre timmar för än vad verkligheten blev, eller av ren lust som man väljer att lägga ner den där extra kraften. Oavsett anledning är det timmar som tas från fritiden och istället går till arbetet, dessutom oavlönat.

Däremot uppger hela 34 procent att man aldrig eller sällan arbetar timmar man inte kan ta betalt för.

Händer det att du arbetar utanför arbetstid/arbetar mer än du kan ta betalt för?

Frilansare, 18-65 år:



## 4 av 10 är stressfria

57 procent av frilansarna känner sig ofta eller ibland stressade på grund av jobbet, medan 43 procent sällan eller aldrig känner sig stressade. Den största andel av frilansare, 45 procent, svarar att man känner sig stressad ibland.

Stress i arbetslivet är inte ovanligt, men beroende på vilken typ av stress kan konsekvenserna vara olika. Bland frilansarna syns dock en lägre grad av stress än bland allmänheten med traditionella jobb där 72 procent uppger att de ofta eller ibland känner sig stressade på jobbet, jämfört med 57 procent av frilansarna.

Bra stress, även kallad eustress, fungerar som en motivationsfaktor som hjälper oss att prestera bättre och uppnå våra mål. Denna typ av stress kan ge oss energi, öka vår koncentration och förbättra vår produktivitet.



Men sen finns det även dålig stress, eller distress, som uppstår när vi känner oss överväldigade och inte kan hantera våra arbetsuppgifter effektivt. Distress kan leda till utmattning, minskad arbetsglädje och allvarliga hälsoproblem som sömnsvårigheter, ångest och depression.

Just sjukskrivning till följd av stress eller psykiskt dåligt mående på jobbet har drabbat 29 procent av frilansarna någon gång, vilket är ungefär lika stor procent som bland svenskar med en traditionell anställning.

Bland frilansarna svarar 71 procent att man aldrig varit sjukskriven på grund av stress eller liknande, men däremot har 11 procent av dem övervägt det.



# Frilansare trivs i det fria

Frilanslivet är visserligen inte för alla, men en övervägande stor andel som tagit steget in i frilansvärlden trivs bra i den. Bland svenska frilansare uppger hela 84 procent att de trivs med sitt jobb och sin arbetsform.

En lika stor procent, alltså 84 procent, uppger även att de vill fortsätta frilansa i framtiden istället för att byta bana och t.ex. ta en anställning. Enbart en procent av frilansarna svarar att de inte vill fortsätta frilansa, medan 15 procent säger kanske.

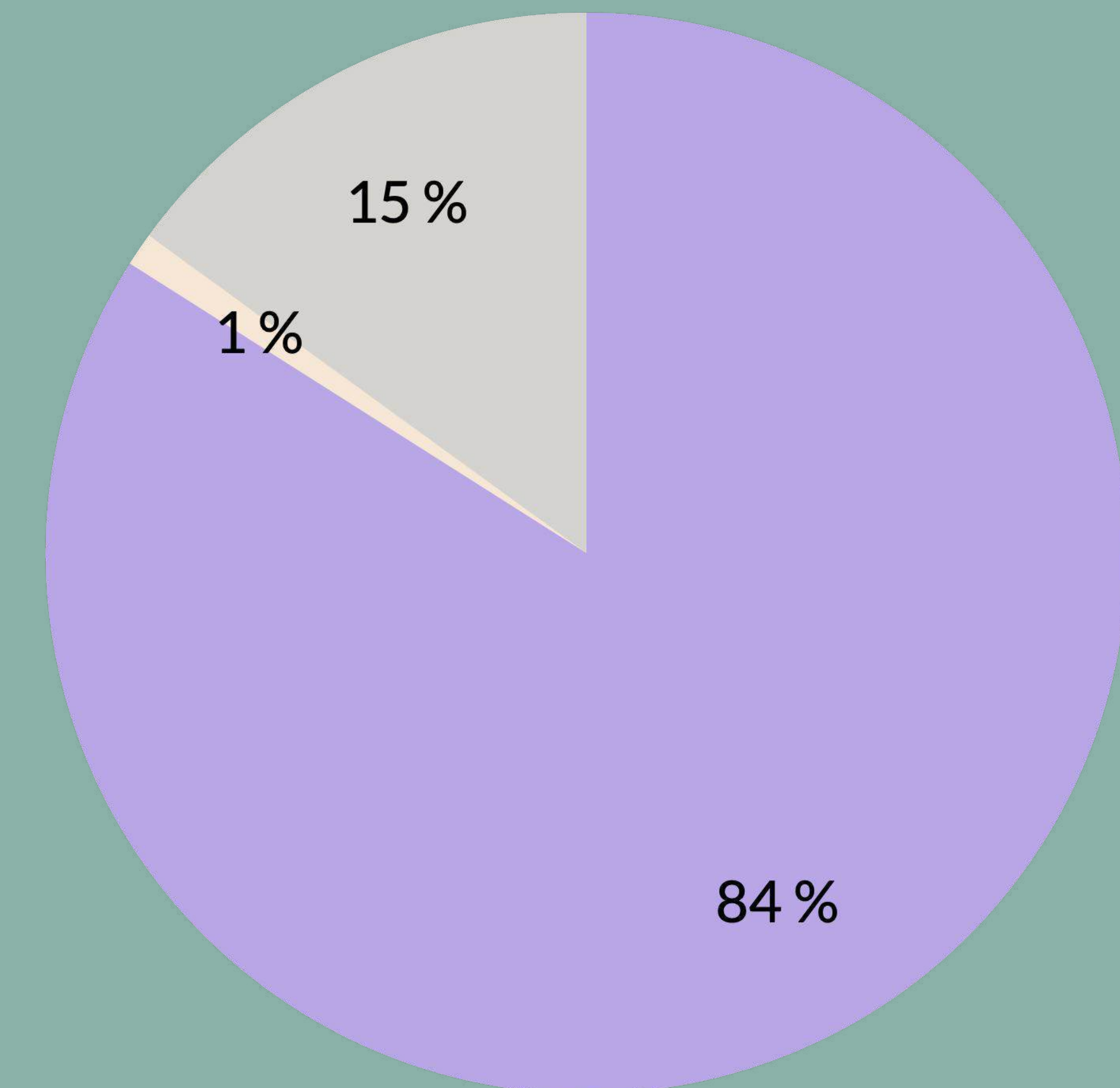
Den största fördelen som frilansare själva ser med sitt yrkesval är att det generellt ger större frihet och kontroll. Att frilansande även är en bra extra inkomst uppger frilansarna också är en stark fördel med att frilansa.

## Topplista – fördelar med att frilansa

1. Större frihet och kontroll
2. Bra extra inkomst
3. Mer flexibelt
4. Enklare att styra över arbetstider
5. Mer lönsamt än anställning
6. Ett sätt att förverkliga en affärsidé

Vill du fortsätta frilansa i framtiden?

Frilansare, 18-65 år:



● Ja ● Nej ● Kanske

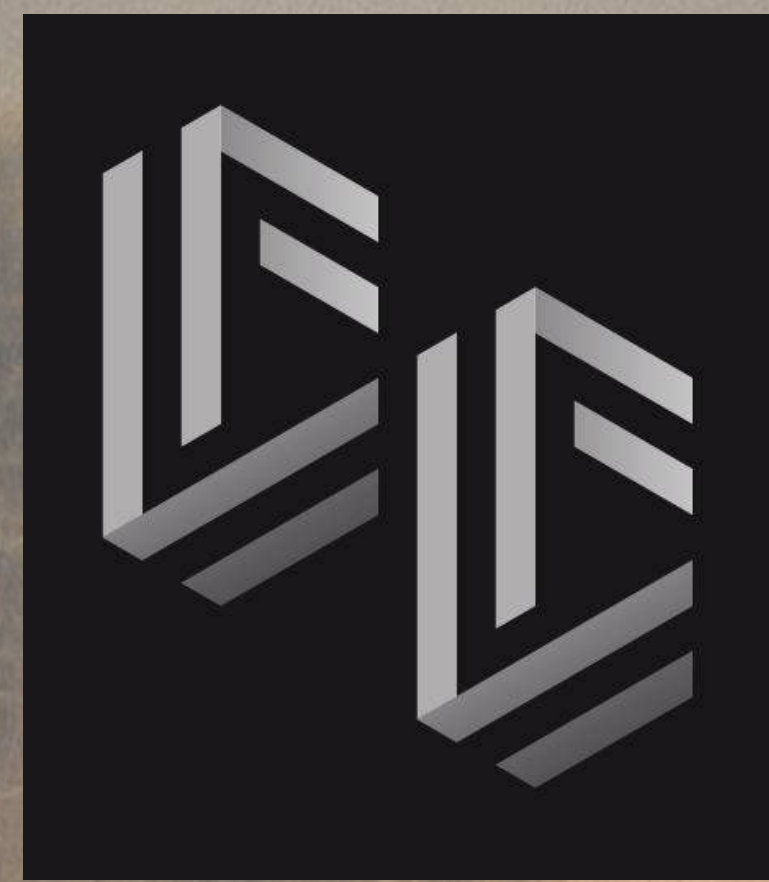
# Summering

Bland svenskarna hörs positiva tongångar till att förändra hur vi jobbar och relationen mellan fritid och arbetsliv. Mönstren pekar inte mot att vare sig frilansare eller de med en mer klassisk anställning skulle vara arbetsskygga. I stället handlar det snarare om att justera arbetslivet till att bli mer hållbart.

En betydande del av befolkningen upplever att nuvarande jobbstrukturer inte längre räcker till för att möta deras behov, särskilt när det gäller övertid, stress och psykisk ohälsa. Detta har lett till en ökande efterfrågan på både fler semesterdagar och en kortare arbetsvecka.

Fyradagars arbetsveckan har blivit en symbol för denna förändringsvilja, där en majoritet av svenskarna, och i synnerhet de yngre generationerna, är positivt inställda till att förkorta arbetsveckan utan att nödvändigtvis minska arbetsinsatsen. Detta speglar en bredare trend där människor söker mer tid för privatlivet och välmående.

Kanske är det den yngre generationen som ritar om arbetskartan, eller kanske är vissa förändringar närmre än man tror.



**Cool  
Company**