

Distansarbete och alkoholkonsumtion

Distansarbete ökade markant under pandemiåren och ligger fortfarande på en högre nivå än före pandemin. En central fråga är om denna förändring har påverkat alkoholkonsumtionen bland dem som arbetar på distans. De flesta arbetsgivare har en alkoholpolicy, men vid distansarbete kan det vara svårare att tillämpa och följa upp den. Det finns därför en risk för att alkoholrelaterade problem utvecklas under en längre tid innan de upptäcks. Det kan innebära att det behövs mer omfattande insatser än om problemen identifierats tidigare. Detta gör det särskilt angeläget att studera sambandet mellan distansarbete och alkoholkonsumtion.

Syfte

Syftet med den här studien är att undersöka om distansarbete utgör en riskfaktor för ökad alkoholkonsumtion och berusningsdrickande. Studien fokuserar på i vilken utsträckning personer som arbetar på distans uppger att deras alkoholvvanor har förändrats på grund av detta, i vilken riktning förändringen skett och vilka orsaker som ligger bakom.

I den här studien definieras distansarbete som arbete som utförs inom ramen för en persons yrke, men på en annan plats än den ordinarie arbetsplatsen. Det sker ofta i hemmet, varför distansarbete ofta även kallas för hemarbete.

Genomförande

För att studera omfattningen av distansarbete och dess påverkan på alkoholkonsumtionen har CAN:s Monitorundersökning använts. Det är en återkommande frågeundersökning som används för att studera alkoholkonsumtionen i den svenska befolkningen. Undersökningen omfattar ungefär 18 000 personer per år (Trolldal, 2024).

Under det första kvartalet 2023 ställdes extrafrågor i undersökningen om distansarbete och om denna arbetsform eventuellt påverkade personernas alkoholkonsumtion.

Den fråga som ställdes till de som arbetade på distans var: Tror du att din alkoholkonsumtion har påverkats av att du arbetar på distans? Svartalternativen var: Konsumtionen är mycket högre / något högre / något lägre / mycket lägre / Konsumtionen har inte påverkats / Dricker inte alkohol / Vet ej.

Distansarbete utgör inte någon större riskfaktor för ökad alkoholkonsumtion eller berusningsdrickande.

De som uppgett att deras konsumtion ökat eller minskat fick även ange orsaken till förändringen i en följdfråga med förvalda alternativ.

Deltagarna fick dessutom svara på frågan om deras intensivkonsumtion (berusningsdrickande), definierad som tillfällen då de druckit motsvarande en flaska vin eller mer, påverkats av distansarbetet.

Den fråga som ställdes var: Tror du att antal tillfällen då du dricker motsvarande en flaska vin eller mer, har påverkats av att du arbetar på distans? Svartalternativen var: Antalet tillfällen är mycket fler/ något fler / något lägre / mycket lägre / Antalet tillfällen har inte påverkats / Dricker inte motsvarande en flaska vin eller mer vid ett tillfälle / Vet ej.

Av de 4293 personer som deltog i undersökningen var 61 procent (2600 personer) antingen förvärvsarbetade eller egna företagare. Av dessa uppgav 28 procent att de arbetade på distans minst en halv dag i veckan.

Resultat

I tabellen redovisas resultaten från studien. Det framgår att den övervägande majoriteten av de tillfrågade uppgav att deras konsumtionsmönster inte hade förändrats, varken i totalt konsumerad mängd (90,5 %) eller i antal tillfällen med intensivkonsumtion (93,3 %). De som uppgav att deras konsumtion hade ökat uppgick till 3,9 procent och andelen som rapporterade en minskning var 2,7 procent. Motsvarande andelar för antal tillfällen med intensivkonsumtion var 2,2 procent respektive 1,5 procent.

Tabell: Förändringar i alkoholkonsumtionen och antal tillfällen med intensivkonsumtion på grund av distansarbete, första kvartalet 2023.

Förändring på grund av distansarbete	Alkoholkonsumtionen	Antal tillfällen med intensivkonsumtion
Ökning	3,9 %	2,2 %
Ingen förändring	90,5 % *	93,3 % **
Minskning	2,7 %	1,5 %
Vet ej	2,9 %	3,0 %

*I denna kategori ingår även de som uppgav att de inte dricker alkohol

**I denna kategori ingår även de som uppgav att de inte dricker så mycket alkohol vid ett tillfälle.

Bland de som uppgav att deras alkoholkonsumtion hade ökat, angavs den vanligaste orsaken vara att "alkohol är mer lättillgängligt hemma". För de som minskade sin konsumtion var den vanligaste förklaringen att de i mindre utsträckning deltog på after work eller andra jobbrelaterade sammanhang där det förekommer alkohol.



Slutsats

Distansarbete har ökat kraftigt efter pandemin jämfört med åren innan. Den här studien har undersökt om denna arbetsform utgör en risk för ökad alkoholkonsumtion. Resultaten visar att förändringarna i konsumtionsmönstret till följd av distansarbete var små. Det gäller både den totala konsumtionsvolymen och antalet tillfällen med intensivkonsumtion.

Det tyder på att distansarbete inte utgör någon större riskfaktor för ökad alkoholkonsumtion eller berusningsdrickande i befolkningen som helhet. Samtidigt utesluter inte detta att distansarbete kan ha påverkat enskilda individers konsumtionsmönster i hög grad.

Ett intressant resultat för arbetsgivare att beakta var att bland de personer som minskat sin konsumtion till följd av distansarbetet, var den vanligaste orsaken att de i mindre utsträckning deltog i jobbsammanhang där alkohol förekommer, exempelvis after work.

Författare: Björn Trolldal
URN: urn:nbn:se:can-2025-4
Publicerat: 2025-06-26

Citera gärna som: Trolldal B (2025). Distansarbete och alkoholkonsumtion. Kortfakta 06. Stockholm: Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning.

Referenser

Trolldal B. (2024). *Alkoholkonsumtionen i Sverige 2001–2023*. Rapport 228. Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning. Stockholm.