



The CLEAN PAPER

WHAT THE PAPER SAYS · WHAT IT DOESN'T · WHY IT MATTERS

Fjernarbeid kan spare pendlingen. Det kan også fjerne den lille sosiale kontakten arbeidet pleide å gi.

En Science-studie av 588 322 amerikanske arbeidstakere anslår at yrker som ble langt mer fjernbaserte etter pandemien, også ble mer ensomme, med større økninger i psykiske plager, særlig blant aleneboende. Det er ikke en generell sak mot fjernarbeid, men en advarsel om en skjult designvariabel: sosial kontakt.

Written by Cinzia Vaglio · Cross-checked by Laura Nesso · AI-assisted, human-reviewed

Paper: *Home alone: Remote work, isolation, and mental health*, Natalia Emanuel, Emma Harrington and Amanda Pallais, Science 392, eaec7671 (2026) · DOI: [10.1126/science.aec7671](https://doi.org/10.1126/science.aec7671)

Pendlingen var ikke det eneste fjernarbeidet fjernet

Den vanlige diskusjonen om fjernarbeid handler om produktivitet, fleksibilitet og pendling. Kan folk gjøre samme arbeid hjemme? Trives de med det? Ville de gitt avkall på lønn for det? Bør bedrifter tvinge folk tilbake?

Spørsmålene er reelle, men overser en stillere variabel: **vanlig sosial kontakt**. Kontoret er ikke bare et produksjonssted. Der får mange også små møter med lav terskel: går forbi noen, spiser nær andre, stiller et spørsmål, overhører en samtale, er i et rom som ikke er tomt.

I en ny Science-artikkel anslår Natalia Emanuel, Emma Harrington og Amanda Pallais hva som skjedde da fjernarbeidet vedvarte etter pandemien. Funnet er ikke at fjernarbeid er dårlig for alle. Det er at jobber som kunne flyttes hjem, ble vesentlig mer ensomme, og at psykiske plager økte mer i disse jobbene, særlig blant folk som bor alene.

Det er en annen påstand enn «fjernarbeid forårsaker depresjon». Den er smalere og mer nyttig: Arbeidsstedet endrer dagens sosiale arkitektur.

Fjernarbeid endret dagens sosiale arkitektur

Den skjulte variabelen er kontakt, ikke produktivitet.

fjernarbeid

+1,2 arbeidstimer
alene/dag

kontakt på kontoret

svake bånd, mennesker
rundt

kontakt etter jobb

+1,1 våken time alene

Grense: Dette er ikke kontorpropaganda; det er et diagram over kontaktnfrastruktur.

En arbeidsdag fordelt på fjernarbeid, kontakt på kontoret og kontakt etter jobb, der den skjulte variabelen er sosial kontakt snarere enn produktivitet: 1,2 flere arbeidstimer alene og 1,1 flere våkne timer alene per dag, med sterkere effekt for dem som bor alene.

Original diagram — The Clean Paper CC BY 4.0

Samme overgang til fjernarbeid kan gi ulik ensomhet

Husholdningen avgjør hvor mye kontakt som forsvinner.

bor med familien

kontakten på kontoret faller, men
hverdagskontakten hjemme
består

bor alene

en dag med fjernarbeid kan bli en
hel dag i ensomhet

Grense: Stedet er ikke hele behandlingen; sosial kontakt er det.

Den samme overgangen til fjernarbeid virker ulikt i forskjellige husholdninger: å bo med familien bevarer noe hverdagskontakt; å bo alene kan gjøre en dag med fjernarbeid til en hel dag i ensomhet. Stedet er ikke hele behandlingen; sosial kontakt er det.

Original diagram — The Clean Paper CC BY 4.0

Hva studien gjorde

Forfatterne sammenlignet ikke bare folk som valgte fjernarbeid, med folk som dro på kontoret. En slik sammenligning ville vært sterkt konfundert: Folk velger yrker, bedrifter og ordninger av mange grunner.

I stedet sammenlignet de arbeidstakere i yrker som plausibelt kan utføres hjemmefra, med arbeidstakere i yrker som vanligvis krever fysisk nærvær. Programvareutvikling og markedsføring er eksempler på fjernarbeidsegnete yrker; sykepleie, matlaging og maskindrift er det ikke. Klassifiseringen kommer fra Dingel–Neiman-indeksen for yrkers fjernarbeidsegnethet.

Designet er en difference-in-differences-studie. Forfatterne spør om isolasjon og psykisk helse endret seg mer etter pandemien for folk i fjernarbeidsegnete jobber enn for folk i andre jobber. De bruker fem nasjonalt representative amerikanske undersøkelser fra 2011 til 2024 og utelater 2020 og 2021, pandemiens høydepunkt, fra hovedsammenligningen før og etter.

Utvalget er stort: 588 322 arbeidstakere på tvers av datakildene. Utfallene omfatter tidsbruksdagbøker, Kessler K-6-skår for psykiske plager, depresjon, bruk av psykisk helsevern og reseptlegemidler.

Hovedpoenget er at behandlingen ikke er en persons preferanse for fjernarbeid. Den er eksponering

for et yrke der arbeidsordningene endret seg mye mer etter pandemien.

Hva som endret seg

Fjernarbeid økte virkelig mye mer i fjernarbeidsegnete jobber. I 2024 tilbrakte disse arbeidstakerne 31,1 % av arbeidsdagene helt på fjernarbeid, mot 8,9 % i andre yrker. Den relative økningen etter pandemien var 17,9 prosentpoeng.

Samtidig tilbrakte arbeidstakere i fjernarbeidsegnete jobber **1,2 flere arbeidstimer alene per arbeidsdag** relativt til andre. Artikkelen beskriver dette som en økning på 58,0 %. Skalert etter den relative økningen i fjernarbeid gir endringen et implisitt anslag på 6,6 ekstra timer alene på fjernarbeidsdager.

Endringen stanset ikke ved arbeidsoppgavene. Samlet våkentid alene økte med **1,1 timer per arbeidsdag** relativt til andre arbeidstakere. Artikkelen rapporterer også flere hele dager alene og færre sosiale aktiviteter etter arbeidstid.

Dette er lett å undervurdere. Pendling kan være ubehagelig og kontorer distraherende. Men når kontoret forsvinner, forsvinner også en automatisk kilde til svake sosiale bånd. For dem som får nok kontakt andre steder, betyr det kanskje lite. For folk som bor alene, kan det bety mye.

Forsterkningen ved å bo alene

De sterkeste effektene finnes blant arbeidstakere som bor alene.

Økningen i ekstreme former for ensomhet var konsentrert i denne gruppen. Aleneboende i fjernarbeidsegnete yrker fikk langt større økninger i hele dager alene og dager uten engang den omgivende sosiale kontakten på treningssenter, i butikk eller restaurant.

Det gir intuitiv mening. Bor du med partner, barn eller annen familie, kan fjernarbeid fjerne kollegene, men bevare vanlig kontakt hjemme. Bor du alene, kan en fjernarbeidsdag bli en hel dag uten noen fysisk til stede.

Derfor er «fjernarbeid eller kontor» for grovt. Samme ordning kan få ulike sosiale følger avhengig av husholdning, nabolag, pendling, personlighet, helse, omsorgsansvar og om kontordagene samordnes med andre.

Den psykiske helsen endret seg også

Målene for psykisk helse beveger seg i samme retning som isolasjonsmålene.

For arbeidstakere i fjernarbeidsegnete jobber økte psykiske plager med rundt **0,1 standardavvik** relativt til andre. I Panel Study of Income Dynamics steg K-6-skåren med 0,3 enheter fra et gjennomsnitt på 3,0 før pandemien. Økningen var omtrent dobbelt så stor for aleneboende.

Mønsteret er ikke begrenset til ett spørsmål. Artikkelen rapporterer lignende skift i depresjon, psykisk helsevern og resepter. Sannsynligheten for å oppsøke psykisk helsepersonell økte med 4,6 prosentpoeng fra 7,9 % før pandemien. Resepter mot depresjon eller angst steg med 1,8 prosentpoeng fra 10,9 %; alle resepter for psykisk helse med 1,9 prosentpoeng fra 11,6 %.

Placebokontrollene er viktige. De samme arbeidstakerne hadde ikke tilsvarende økninger i annen helsehjelp eller andre resepter. Det gjør en generell økning i helsetjenestebruk til en mindre sannsynlig forklaring.

Forfatterne anslår at økningen i fjernarbeid står for omtrent en tredjedel av den samlede økningen i isolasjon og psykiske plager i perioden. Det er stort nok til å bety noe, men ikke hele historien.

Hva dette ikke beviser

- Det beviser **ikke** at fjernarbeid er dårlig for alle.
- Det beviser **ikke** at en bestemt person fikk plager fordi vedkommende selv valgte å arbeide hjemme.
- Det viser **ikke** at kontorarbeid automatisk er sunnere.
- Det skiller **ikke** fullt fjernarbeid fra hybridarbeid.
- Det identifiserer **ikke** alle grupper som kan ha nytte av fjernarbeid.
- Det måler **ikke** ensomhet med en full validert skala for ensomhet eller sosiale nettverk; isolasjon-smålene bygges av tilgjengelige undersøkelsesdata.
- Det eliminerer **ikke** alle mulige konfunderende forhold fra pandemien. Designet antar at yrkesgruppene, etter at 2020 og 2021 er utelatt, ellers ville fulgt sammenlignbare trender.
- Det sier **ikke** at produktivitet, tilgjengelighet for funksjonshemmede, omsorgsfleksibilitet eller pendlingstid er uviktig.

Det siste punktet er avgjørende. Fjernarbeid kan være verdifullt. Artikkelen påpeker at mange foretrekker fjern- eller hybridordninger, og at annen forskning finner fordeler for tilfredshet, ansattbevaring og balanse mellom arbeid og privatliv. En sosial kostnad er ikke en total dom.

Hvor sterk er evidensen?

Styrken er at studien ikke bygger på én bekvemmelighetsundersøkelse. Den kombinerer tidsbruk, mål på psykisk helse, helsetjenestebruk og resepter fra flere nasjonalt representative amerikanske datasett. Yrkesdesignet betyr også at forfatterne ikke bare sammenligner folk som valgte fjernarbeid, med andre.

De gjør flere robusthets- og placebokontroller. Effektene er sterkere for aleneboende, akkurat der en isolasjonsmekanisme forutsier større effekter. De speiles ikke i annen helsehjelp. Forfatterne tester også om eksponering for generativ KI kan forklare mønsteret; resultatene følger fjernarbeidsegnethet snarere enn KI-eksponering.

Svakheten er ikke datamengdens størrelse, men tolkningen. «Fjernarbeidsegnet yrke etter pandemien» er ikke det samme som «denne personen arbeider hjemme fem dager i uken». Anslagene omfatter hybridordninger, ringvirkninger på arbeidsplassen, endringer på yrkesnivå og umålte sjokk som rammet fjernarbeidsegnete yrker annerledes.

Den ryddige lesningen er: Studien gir seriøs evidens for at økningen i fjernarbeid etter pandemien økte isolasjonen og er forbundet med dårligere mål på psykisk helse, særlig blant aleneboende. Den bør ikke leses som en enkel individuell anbefaling.

Konsekvensen for design

Den praktiske konklusjonen er ikke «alle tilbake på kontoret». Den er «ikke utform fjernarbeid som om stedet var den eneste variabelen».

Hvis hybridarbeid betyr at alle møter på ulike dager, kan kontoret fortsatt være sosialt tomt. Hvis fjernarbeid betyr møter uten uformell kontakt, kan dagen være effektiv og isolerende samtidig. For en aleneboende kan en hel uke hjemme fjerne den eneste garanterte hverdagslige sosiale eksponeringen.

Forfatterne peker på tiltak som samordnede kontordager for hybridarbeidere og oppmuntring til uformell kontakt, også på nett. Det er ikke nostalgi for kontorlandskap. Det er en erkjennelse av at sosial kontakt er infrastruktur.

Det bedre spørsmålet er ikke «fjernarbeid eller kontor?», men: Hvilke former for menneskelig kontakt ga den gamle ordningen tilfeldig, og hvordan kan en ny ordning gi dem med hensikt?

Kort oppsummert

Emanuel, Harrington og Pallais anslår at økningen i fjernarbeid etter pandemien gjorde arbeidsdage mer ensomme og sammenfalt med dårligere mål på psykisk helse, særlig for aleneboende. Folk i fjernarbeidsegnete yrker tilbrakte rundt 1,2 flere arbeidstimer alene per dag og totalt 1,1 flere våkne timer alene, relativt til andre. Psykiske plager, psykisk helsevern og resepter økte mer, mens annen helsehjelp ikke gjorde det. Resultatet er ikke en generell sak mot fjernarbeid. Det er en designadvarsel: Fleksibilitet kan spare tid og samtidig fjerne sosial kontakt, og de mest utsatte kan være dem som allerede har tomme hjem.

Sources

Emanuel, Harrington and Pallais, Home alone: Remote work, isolation, and mental health, Science 392, eaec7671 (2026)

<https://doi.org/10.1126/science.aec7671>