



The CLEAN PAPER

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

Distansarbete kan spara pendlingen. Det kan också ta bort den lilla sociala kontakt som arbetet brukade ge.

En Science-studie av 588 322 amerikanska arbetstagare uppskattar att yrken som blev betydligt mer distansbaserade efter pandemin också blev ensammare, med större ökningar av psykisk belastning, särskilt bland ensamboende. Det är inte ett generellt argument mot distansarbete, utan en varning om en dold designvariabel: social 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 inte det enda som distansarbetet tog bort

Den vanliga diskussionen om distansarbete handlar om produktivitet, flexibilitet och pendling. Kan människor göra samma arbete hemma? Trivs de med det? Skulle de avstå lön för det? Bör företag tvinga tillbaka personalen?

Frågorna är verkliga, men de missar en stillsammare variabel: **vanlig social kontakt**. Kontoret är inte bara en produktionsplats. Där får många också små, kravlösa mänskliga möten: går förbi någon, äter nära andra, ställer en fråga, råkar höra ett samtal, befinner sig i ett rum som inte är tomt.

I en ny Science-artikel uppskattar Natalia Emanuel, Emma Harrington och Amanda Pallais vad som hände när distansarbetet bestod efter pandemin. Deras resultat är inte att distansarbete är dåligt för alla. Det är att arbeten som kunde flyttas på distans blev betydligt mer ensamma och att den psykiska belastningen ökade mer i dessa arbeten, särskilt för ensamboende.

Det är ett annat påstående än "distansarbete orsakar depression". Det är snävare och mer användbart: arbetsplatsen förändrar dagens sociala arkitektur.

Distansarbete förändrade dagens sociala arkitektur

Den dolda variabeln är kontakt, inte produktivitet.

distansarbete

+1,2 arbetstimmar
ensam/dag

kontakt på kontoret

svaga band, människor
omkring

kontakt efter jobbet

+1,1 vaken timme
ensam

Gräns: detta är inte kontorspropaganda; det är ett diagram över kontaktinfrastruktur.

En arbetsdag uppdelad i distansarbete, kontakt på kontoret och kontakt efter jobbet, där den dolda variabeln är social kontakt snarare än produktivitet: 1,2 fler arbetstimmar ensam och 1,1 fler vakna timmar ensam per dag, med starkare effekt för ensamboende.

Original diagram — The Clean Paper CC BY 4.0

Samma övergång till distansarbete kan ge olika ensamhet

Hushållets sammansättning avgör hur mycket kontakt som försvinner.

bor med familjen

kontakten på kontoret minskar,
men vardagskontakten hemma
finns kvar

bor ensam

en arbetsdag på distans kan bli
ett helt dygns ensamhet

Gräns: platsen är inte hela behandlingen; den sociala kontakten är det.

Samma övergång till distansarbete får olika följder beroende på hushållet: den som bor med familjen behåller viss vardagskontakt; för den som bor ensam kan en arbetsdag på distans bli en hel dag i ensamhet. Platsen är inte hela behandlingen; den sociala kontakten är det.

Original diagram — The Clean Paper CC BY 4.0

Vad studien gjorde

Författarna jämförde inte bara personer som valde distansarbete med personer som gick till kontoret. En sådan jämförelse skulle vara svårt snedvriden: människor väljer yrken, företag och arrangemang av många skäl.

I stället jämförde de arbetstagare i yrken som rimligen kan utföras hemifrån med arbetstagare i yrken som i regel kräver fysisk närvaro. Programvaruutveckling och marknadsföring är exempel på distansmöjliga yrken; sjukvård, matlagning och maskindrift är det inte. Klassificeringen kommer från Dingel-Neiman-indexet över yrkens möjlighet till distansarbete.

Upplägget är en difference-in-differences-studie. Författarna frågar om isolering och psykisk hälsa förändrades mer efter pandemin för personer i distansmöjliga yrken än för personer i yrken som inte kan utföras på distans. De använder fem nationellt representativa amerikanska undersökningar från 2011 till 2024 och utesluter 2020 och 2021, pandemins höjdpunkt, från den huvudsakliga före-efter-jämförelsen.

Urvalet är stort: 588 322 arbetstagare i de kombinerade datakällorna. Utfallen omfattar tidsdagböcker, Kessler K-6-poäng för psykisk belastning, depression, användning av psykiatrisk vård och receptbe-

lagda läkemedel.

Kärnpunkten är att behandlingen inte är en persons önskemål om distansarbete. Den är exponering för ett yrke vars arbetsformer förändrades betydligt mer efter pandemin.

Vad som förändrades

Distansarbetet ökade verkligen mycket mer i distansmöjliga yrken. År 2024 arbetade dessa arbetstagare helt på distans under 31,1 % av arbetsdagarna, jämfört med 8,9 % i övriga yrken. Den relativa ökningen efter pandemin var 17,9 procentenheter.

Parallellt tillbringade arbetstagare i distansmöjliga yrken **1,2 fler arbetstimmar ensamma per arbetsdag** jämfört med övriga. Artikeln beskriver detta som en ökning med 58,0 %. Om förändringen skalas efter den relativa ökningen av distansarbete blir den implicita uppskattningen 6,6 extra ensamma arbetstimmar på distansdagar.

Förändringen stannade inte vid arbetsuppgifterna. Den totala vakna tiden i ensamhet ökade med **1,1 timmar per arbetsdag** relativt övriga arbetstagare. Artikeln rapporterar också fler hela dagar ensamma och färre sociala aktiviteter efter arbetet.

Detta är lätt att underskatta. Pendling kan vara obehaglig och kontor distraherande. Men när kontoret försvinner gör också en automatisk källa till svaga sociala band det. För den som får tillräcklig kontakt på annat håll spelar det kanske liten roll. För ensamboende kan det spela stor roll.

Förstärkningen av att bo ensam

De starkaste effekterna syns bland ensamboende arbetstagare.

Ökningen av extrema former av ensamhet var koncentrerad till denna grupp. Ensamboende i distansmöjliga yrken fick mycket större ökningar av hela dagar ensamma och dagar utan den omgivande sociala kontakt som finns på gym, i butiker eller på restauranger.

Det är intuitivt. Den som bor med partner, barn eller annan familj kan förlora kollegorna men behålla vardaglig kontakt i hushållet. För den som bor ensam kan en distansarbetsdag bli en hel dag utan någon fysiskt närvarande.

Därför är "distans eller kontor" för grovt. Samma arrangemang kan få olika sociala följder beroende på hushåll, bostadsområde, pendling, personlighet, hälsa, omsorgsansvar och om kontorsdagarna samordnas med andra.

Den psykiska hälsan förändrades också

Måtten på psykisk hälsa rör sig i samma riktning som isoleringsmått.

För arbetstagare i distansmöjliga yrken ökade den psykiska belastningen med omkring **0,1 standardavvikelse** relativt övriga. I Panel Study of Income Dynamics ökade K-6-poängen med 0,3 enheter från ett genomsnitt på 3,0 före pandemin. Ökningen var ungefär dubbelt så stor för ensamboende.

Mönstret begränsas inte till en enkätfråga. Artikeln rapporterar liknande skiften i depression, psykiatrisk vård och recept. Sannolikheten att träffa psykologisk vårdpersonal ökade med 4,6 procentenheter från 7,9 % före pandemin. Recept mot depression eller ångest ökade med 1,8 procentenheter från 10,9 %; alla recept för psykisk hälsa med 1,9 procentenheter från 11,6 %.

Placebokontrollerna är viktiga. Samma arbetstagare hade inte motsvarande öknings i annan vård eller andra recept. Det gör en allmän ökning av vårdkonsumtionen till en mindre sannolik förklaring.

Författarna uppskattar att distansarbetets ökning står för ungefär en tredjedel av den totala ökningen av isolering och psykisk belastning under perioden. Det är tillräckligt stort för att spela roll, men inte hela berättelsen.

Vad detta inte bevisar

- Det bevisar **inte** att distansarbete är dåligt för alla.
- Det bevisar **inte** att en viss person mådde sämre för att hen själv valde att arbeta hemma.
- Det visar **inte** att kontorsarbete automatiskt är hälsosammare.
- Det skiljer **inte** helt distansarbete från hybridarbete.
- Det identifierar **inte** varje grupp som kan gynnas av distansarbete.
- Det mäter **inte** ensamhet med en fullständig validerad skala för ensamhet eller sociala nätverk; isoleringsmått bygs av tillgängliga enkätdata.
- Det undanröjer **inte** alla möjliga pandemirelaterade störfaktorer. Upplägget antar att yrkesgrupperna, efter att 2020 och 2021 uteslutits, annars skulle ha följt jämförbara trender.
- Det säger **inte** att produktivitet, tillgänglighet för personer med funktionsnedsättning, omsorgsflexibilitet eller pendlingstid saknar betydelse.

Den sista punkten är avgörande. Distansarbete kan vara värdefullt. Artikeln noterar att många föredrar distans- eller hybridarbete och att annan forskning finner fördelar för tillfredsställelse, person-albevarande och balans mellan arbete och privatliv. En social kostnad är inte en total dom.

Hur stark är evidensen?

Styrkan är att studien inte bygger på en enda bekvämlighetsundersökning. Den kombinerar tidsanvändning, mått på psykisk hälsa, vårdanvändning och recept från flera nationellt representativa

amerikanska datamängder. Yrkesupplägget innebär också att författarna inte bara jämför personer som själva valt distansarbete med andra.

De genomför flera robusthets- och placebokontroller. Effekterna är starkare för ensamboende, precis där en isoleringsmekanism förutsäger större effekter. De speglas inte i annan vård. Författarna testar också om exponering för generativ AI kan förklara mönstret; resultaten följer möjligheten till distansarbete snarare än AI-exponering.

Svagheten är inte datamängdens storlek utan tolkningen. "Distansmöjligt yrke efter pandemin" är inte samma sak som "denna individ arbetar hemma fem dagar i veckan". Uppskattningarna omfattar hybridformer, spridningseffekter på arbetsplatsen, förändringar på yrkesnivå och omätta chocker som drabbat distansmöjligt arbete annorlunda.

Den rena läsningen är därför: studien ger seriös evidens för att distansarbetets ökning efter pandemin ökade isoleringen och är förknippad med sämre mått på psykisk hälsa, särskilt bland ensamboende. Den bör inte läsas som ett enkelt individuellt råd.

Konsekvensen för design

Den praktiska slutsatsen är inte "alla tillbaka till kontoret". Den är "utforma inte distansarbete som om platsen vore den enda variabeln".

Om hybridarbete innebär att alla kommer in olika dagar kan kontoret fortfarande vara socialt tomt. Om distansarbete betyder möten utan informell kontakt kan dagen vara effektiv och isolerande samtidigt. För en ensamboende kan en helt distansbaserad vecka ta bort den enda garanterade vardagliga sociala exponeringen.

Författarna pekar på åtgärder som samordnade kontorsdagar för hybridarbetare och uppmuntran till informell kontakt, även på nätet. Det är inte nostalgi för kontorsbås. Det är ett erkännande av att social kontakt är infrastruktur.

Den bättre frågan är inte "distans eller kontor?" utan: vilka delar av mänsklig kontakt gav det gamla arrangemanget av en slump, och hur kan ett nytt arrangemang ge dem avsiktligt?

Ren sammanfattning

Emanuel, Harrington och Pallais uppskattar att distansarbetets ökning efter pandemin gjorde arbetsdagar mer ensamma och sammanföll med sämre mått på psykisk hälsa, särskilt för ensamboende. Personer i distansmöjliga yrken tillbringade omkring 1,2 fler arbetstimmar ensamma per dag och totalt 1,1 fler vakna timmar ensamma, relativt personer i andra yrken. Psykisk belastning, psykiatrisk vård och recept ökade mer, medan annan vård inte gjorde det. Resultatet är inte ett generellt argument mot distansarbete. Det är en designvarning: flexibilitet kan spara tid och ändå ta bort social kontakt, och de mest utsatta kan vara de vars hem redan är tomma.

Sources

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

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