

Alla behöver sova

– Låt sömn bli en arbetsgivarfråga



Sängexpert sedan 1989

2025

Innehåll

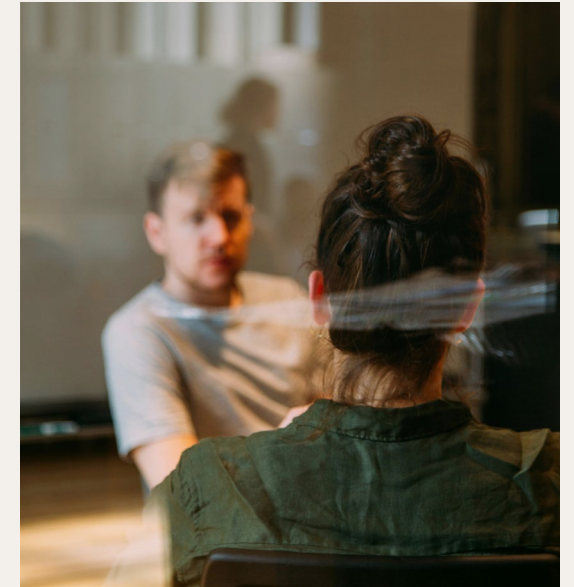
- 3. Inledning
- 4. Om undersökningen
- 5. Svenskarnas sömn
- 7. Så pratar vi sömn på jobbet
- 9. Så påverkar sömnen arbetsprestationen
- 11. Svenskarnas syn på sömnbidrag
- 12. Sammanfattning
- 13. SOVA-modellen



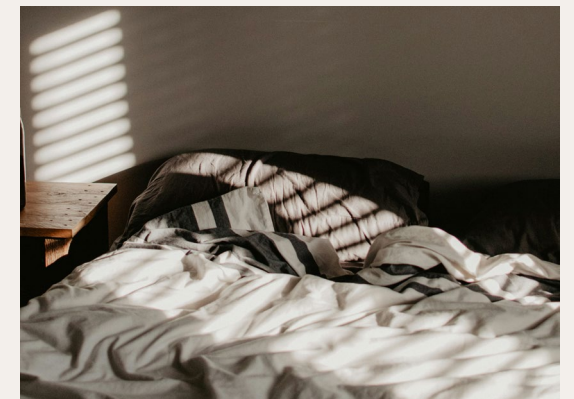
3. Förord



9. Så påverkar sömnen arbetsprestationen



7. Så pratar vi sömn på jobbet



11. Svenskarnas syn på sömnbidrag



”Sömn är inte bara en privat fråga – det är en arbetsgivarfråga”

– Magnus Lunderquist, personalchef, SOVA

Sömn påverkar både hälsa, prestation och arbetsmiljö. Ändå pratas det sällan om sömn mellan chef och medarbetare på många arbetsplatser.

Vi på SOVA har mött människor med olika sömnvanor i över trettiofem år. Sedan starten 1989 har vi haft ett tydligt mål: att förbättra sömnen för alla. Den här rapporten är en del av det arbetet.

Förra året publicerade vi den första rapporten Alla behöver sova – låt sömn bli en arbetsgivarfråga. Rapporten visade hur svenskar i arbetslivet sover och vad som håller dem vakna.

Vi kunde konstatera att många sover dåligt och att de önskar att de sov bättre. Få vaknar utvilade och en fjärdedel uppgav att de har ganska eller mycket dålig sömn. Endast omkring tio procent upplevde sin sömn som mycket bra. Ett tydligt resultat var också att tre av fyra aldrig diskuterade sömn med sin chef.

Den rapporten lade grunden. Nu följer vi utvecklingen.

Årets rapport visar hur arbetande svenskar sover 2025: vad som ofta prioriteras före sömn, hur trötthet påverkar arbetsprestationen, hur vi pratar om sömn på jobbet och var små förändringar kan göra stor skillnad.

Rapporten lyfter särskilt det rådande samtalsgapet: att sömn ofta diskuteras mellan kollegor, men sällan mellan chef och medarbetare. Samtidigt visar vi vägar framåt och konkreta exempel på hur arbetsgivare kan börja prata om sömn i praktiken.

Syftet med rapporten är att få fler arbetsgivare att ta samtalet. Sömn och återhämtning bör vara en naturlig del av arbetsmiljöarbetet, lika självklart som friskvårdsbidraget. Vi på SOVA är sängexperter, men också arbetsgivare. Vi följer själva upp hur våra medarbetare sover och vet vilken skillnad god sömn gör för både prestation och välmående. Vi önskar att fler arbetsgivare tar frågan på allvar.

I slutet av rapporten presenterar vi en modell som hjälper chefer att prata om sömn med sina medarbetare, ett konkret verktyg för att göra sömn till en självklar del av arbetslivet. Sömn är inte bara en privat fråga – det är en arbetsgivarfråga.

Alla behöver sova.



När vi
sover bra,
presterar vi
bättre.

Om undersökningen

Syftet med undersökningen är att kartlägga arbetsföra svenskars sömnkvalitet, sömnvanor och förhållandet mellan sömn och arbete.

Undersökningen är genomförd av Nordic Viewpoint på uppdrag av SOVA. Den bygger på 1 260 intervjuer som genomfördes via webbpanel under perioden 30 september – 9 oktober 2025. Respondenterna är svenska allmänheten i åldersgruppen 25–65 år, som arbetar deltid eller heltid. På vissa frågor i enkäten fanns möjlighet att svara "Annat" med eget fritextfält. Citaten på sida 7 i rapporten kommer från dessa öppna svar och attribueras som "Man/Kvinna, åldersintervall".

Svenskarnas sömn

Knappt en av tio beskriver sin sömn som mycket bra.

Jämfört med förra årets rapport har andelen som sover bra minskat från **49 procent till 45 procent** – en signifikant nedgång.

¹Folkhälsomyndigheten. (2024). Varannan vuxen har sömnbesvär.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/nyheter-och-press/nyhetsarkiv/2024/november/varannan-vuxen-har-somnbesvar/>

Enligt Folkhälsomyndigheten upplever nära hälften av svenskarna sömnbesvär¹. När så många har svårt att sova räcker det inte att se sömn som en privat fråga - den behöver också bli en del av dialogen på jobbet.

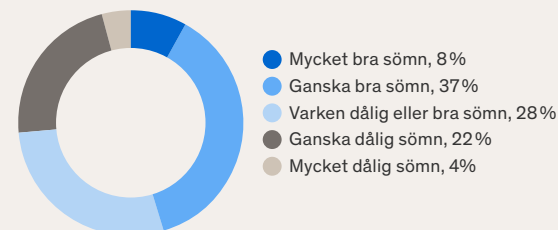
Därför följer vi upp hur svenskar sover och hur sömnen påverkar arbetslivet. Med den här rapporten hoppas vi att fler ska våga prata om det med sin chef innan problemen blir för stora, och att chefer i sin tur tar initiativet till samtal med sina medarbetare.

Knappt en av tio uppger att de har mycket bra sömn. 45 procent upplever sin sömn som ganska bra eller mycket bra, jämfört med 49 procent förra året, det vill säga en tydlig nedgång. Samtidigt uppger 26 procent att de har ganska eller mycket dålig sömn, samma andel som förra året.

Likt förra året är det de som tjänar minst som sover sämst och de som tjänar mest som sover bäst.

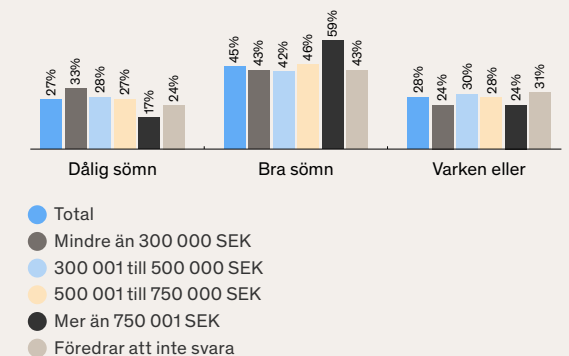
Uppskatta hur bra din sömn är på en skala från 1 till 5, där 1 är en mycket dålig sömn och 5 är en mycket bra sömn.

Ungefär en fjärdedel sover dåligt. 45 procent upplever sin sömn som "ganska bra" eller "mycket bra", men endast 8 procent beskriver den som mycket bra. Jämfört med förra årets rapport har andelen som sover bra minskat från 49 procent till 45 procent – en signifikant nedgång.



Självuppskattad sömn i förhållande till inkomst.

De som tjänar minst sover sämst och de som tjänar mest sover också bäst.



Svenskarnas sömn, forts.

För många svenskar är känslan av att vakna utvilad en sällsynt lyx. En av tre uppger att de vaknar utvilade bara en gång i veckan, eller aldrig.

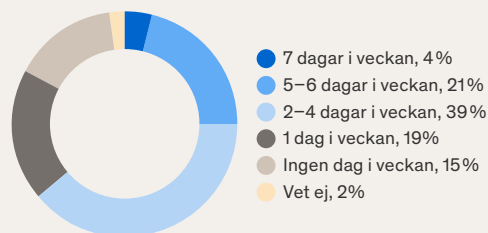
Samtidigt säger en av fyra att de vaknar utvilade större delen av veckan, minst fem av sju dagar. Den största gruppen, 39 procent, hamnar någonstans mitt emellan och vaknar utvilade 2–4 dagar i veckan.

Bland höginkomsttagare är andelen som vaknar utvilade minst fem dagar per vecka större: 36 procent jämfört med 25 procent i genomsnitt.

En av tre svenskar prioriterar ofta eller ibland barn och familj framför sömn. Samtidigt visar resultaten att en del värdesätter sin vila och vill prioritera en god natts sömn. Tre av tio uppger att det inte finns något de skulle prioritera framför sömn.

Hur ofta, på en vecka, vaknar du upp utvilad?

En av fem säger att de vaknar utvilade en gång i veckan, och 15 procent uppger att de aldrig vaknar utvilade. Samtidigt finns det en del som lyckas: en av fyra vaknar utvilade merparten av veckan, det vill säga alltså minst fem av sju dagar.



Vilken av följande saker prioriterar du framför sömn? (till höger)

Många låter annat gå före sömn. En tredjedel prioriterar barn och familj. Arbete, hushållssysslor och fritidsaktiviteter prioriteras ungefär lika mycket, alla runt 22–23 procent. Träning går sällan före sömn, men tv, spel, sociala medier och mobilen är vanliga vanor för att varva ned, även om de ibland stör insomnandet. Det finns de som uppger att stress, mejl eller studier gör det svårt att slappna av på kvällen.

Samtidigt finns en grupp som ofta sätter sömnen först, särskilt bland dem som inte har barn. Det visar att våra prioriteringar varierar med både livssituation och vanor.

23 %

ARBETE

33 %

BARNEN/FAMILJEN

13 %

TRÄNING

22 %

SOCIALA AKTIVITETER

23 %

HUSHÅLLSSYSSLOR

2 %

ANNAT

23 %

FRITIDSAKTIVITETER

30 %

PRIORITERAR INGET
FRAMFÖR SÖMN



”Det är normalt för mig [att sova dåligt] sedan många år. Inget jag går runt och pratar om.”

– Man, 56–65 år

”Chefen är inte intresserad av min hälsa utanför jobbet.”

– Kvinna, 56–65 år

Så pratar vi sömn på jobbet

Undersökningen visar att sömn fortfarande är ett ämne som sällan fångas upp i samtal mellan chef och medarbetare.

Fyra av fem tar aldrig upp frågan med sin chef, vilket tyder på att det inte finns utrymme eller initiativ från ledningshåll att prata om sömn. Bland dem som sover sämre är det något fler som gör det, men det är fortfarande ovanligt.

Däremot är ämnet vanligare att man pratar om kollegor emellan, åtta av tio säger att de diskuterar sömn med sina kollegor.

Skälen till tystnaden varierar. Många har helt enkelt inte reflekterat över att sömn kan vara något man tar upp på jobbet. Nästan en tredjedel tycker inte att det är ett relevant ämne, och var fjärde upplever att det är för privat. Vissa oroar sig också för att framstå som mindre kapabla om de berättar att de sover dåligt.

Tillsammans pekar svaren på samma sak. Sömn uppfattas fortfarande som ett känsligt ämne i arbetslivet.

16 %

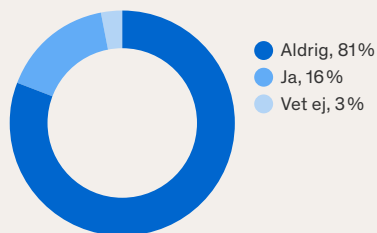
PRATAR SÖMN MED SIN CHEF

78 %

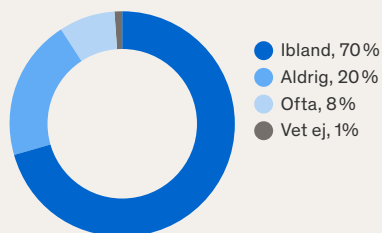
PRATAR SÖMN MED SINA KOLLEGOR

Så pratar vi sömn på jobbet, forts.

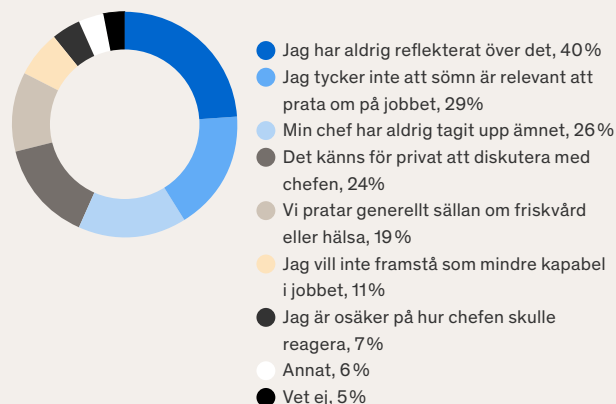
Pratar du om din sömn med din närmaste chef?²



Pratar du om din sömn med dina kollegor?



Vad är anledningen till att du inte pratar om din sömn med din närmaste chef?



²Vi ställde en liknande fråga i förra årets rapport men med en annan utformning och en uppföljning som riktade sig till dem som uppgav att de diskuterade sömn med sin chef. Då svarade två procent att de gjorde det ofta, 23 % ibland – vilket troligen motsvarar ett "ja" i årets undersökning, men för sällan för att anges som ofta – och 73 % aldrig, vilket ligger närmast årets resultat.

³RAND Corporation. (2017). Why sleep matters – the economic costs of insufficient sleep: a cross-country comparative analysis.
https://www.rand.org/pubs/research_reports/RR1791.html

Sverige riskerar att förlora 50 miljarder kronor årligen på grund av sömnrelaterad sjukfrånvaro och produktivitsbortfall.³

Så påverkar sömnen arbetsprestationen

Nästan tre av fyra uppger att de minst en gång i månaden är så trötta att det påverkar deras prestation på jobbet.

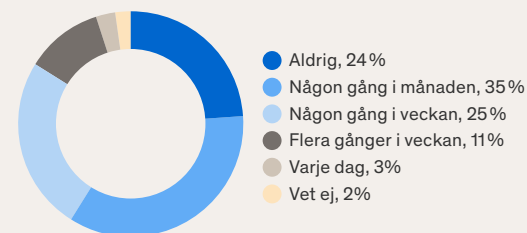
Sex av tio upplever inte trötthet särskilt ofta, men andelen som faktiskt gör det är anmärkningsvärd. Trötthet är vanligare bland yngre, vilket kan hänga ihop med livssituation, möjlighet till återhämtning eller arbetsbelastning.

De flesta upplever inte att det är lika naturligt att vila på jobbet som att ta en kaffepaus. En av tre menar att det beror på situationen. Män tycker i högre grad att vila är naturligt. Över hälften av männen ser det som naturligt eller situationsberoende, medan drygt fyra av tio kvinnor delar den uppfattningen.

Trots att trötthet är ett återkommande problem i arbetslivet, visar resultaten att vila ännu inte ses som en självklar del av arbetsdagen. Det pekar på ett behov av att normalisera vila som en del av återhämtning och prestation.

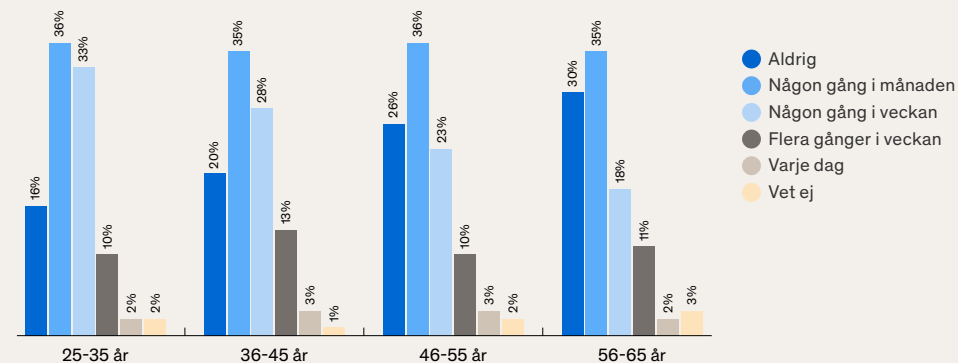
Hur ofta känner du dig för trött för att prestera på jobbet?

Nästan tre av fyra uppger att de minst någon gång i månaden är så trötta att det påverkar deras prestation. Samtidigt säger sex av tio att de sällan känner sig trötta på jobbet.



Hur ofta känner du dig för trött för att prestera på jobbet? Skillnaden mellan åldersgrupper.

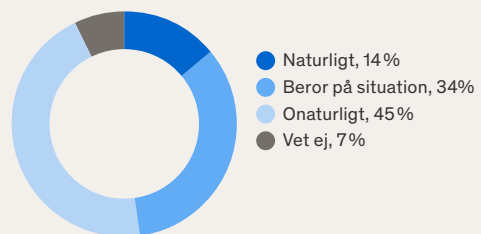
Trötthet på jobbet är vanligare bland yngre än bland äldre. De äldre åldersgrupperna anger i högre utsträckning att de aldrig känner sig för trötta för att prestera.



Så påverkar sömnen arbetsprestationen, forts.

Upplever du att det är lika naturligt, eller ej, att ta en kort vila på jobbet – till exempel i ett vilorum – som att ta en kaffepaus?

Drygt fyra av tio tycker inte att det känns lika naturligt att vila på jobbet som att ta en kaffepaus. En av tre anser att det beror på situation.

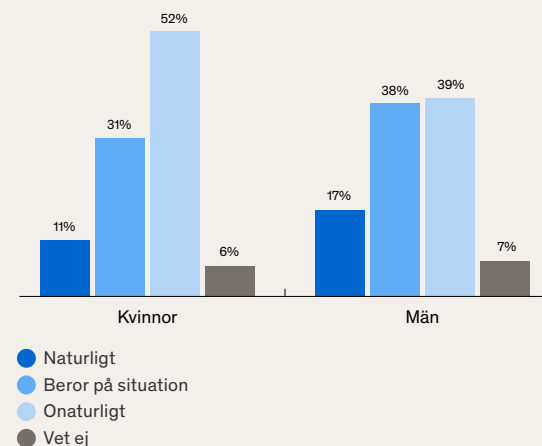


45 %

TYCKER INTE ATT DET KÄNNS LIKA NATURLIGT ATT VILA PÅ JOBBET SOM ATT TA EN KAFFEPAUS

Naturligt eller ej att vila på jobbet – i förhållande till kön.

Män upplever i högre grad än kvinnor att vila är lika naturligt som att ta en kaffepaus. 55 procent av männen tycker att det är situationsberoende eller helt naturligt, medan drygt fyra av tio kvinnor delar den uppfattningen.





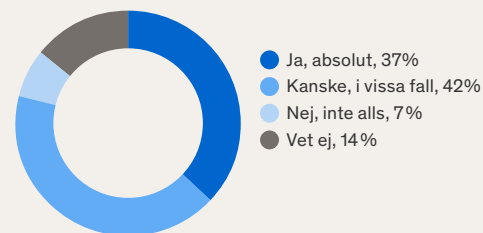
Svenskarnas syn på sömnbidrag

Majoriteten av svenskarna är positiva till att inkludera sömnfrämjande aktiviteter i friskvårdsbidraget.

Fyra av tio är tydligt för och lite fler är försiktigt positiva. Endast en liten andel är negativa eller osäkra. Stödet finns i alla befattningar, men är särskilt starkt bland mellanchefer och arbetsledare.

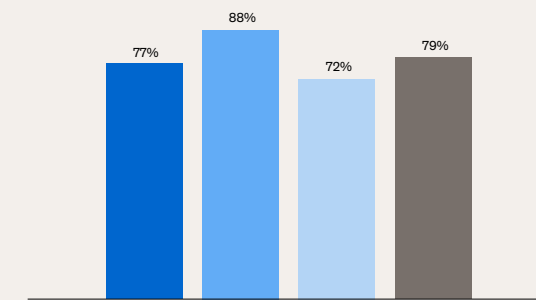
Tycker du att aktiviteter som främjar god sömn – till exempel sömnrådgivning eller sömncoachning – borde ingå i friskvårdsbidraget eller ej?

79 procent är positiva till att låta friskvårdsbidraget omfatta sömnfrämjande aktiviteter, varav 42 procent är försiktigt positiva och 37 procent definitivt positiva. En mindre andel, 14 procent, uppger att de är osäkra till förslaget och inte kan ta ställning i frågan. Sju procent är negativa till förslaget.



Borde aktiviteter som främjar god sömn ingå i friskvårdsbidraget eller ej? Andelen som svarat "ja, absolut" eller "kanske, i vissa fall".

Bland chefer och ledare anser 88 procent att sådana aktiviteter bör ingå, jämfört med 77 procent av medarbetare utan personalansvar. Bland högre chefer, direktörer och vd:ar är motsvarande siffra 72 procent.



- Anställd/medarbetare – ej ledande befattning eller personalansvar, Annan befattning
- Mellanchefer/avdelningschef/arbetsledare/gruppleddare
- VD/ägare, Högre chef/direktör
- Total

Sammanfattning

Årets resultat bekräftar att sömn är avgörande för arbetslivet, men fortfarande ofta förbises i arbetsmiljöarbetet. Många sover för lite eller upplever att de inte får tillräcklig återhämtning, vilket påverkar både välmående och prestation. Trots detta pratas det fortfarande sällan om sömn på jobbet.

Fyra av fem uppger att de aldrig pratar om sömn med sin chef, även om ämnet diskuteras betydligt oftare kollegor emellan. Bland dem som sover sämre är det något fler som tar upp frågan med sin chef, vilket tyder på att samtalet först uppstår när problemen redan blivit påtagliga. Många beskriver också att sömn upplevs som för privat eller inte relevant att prata om på arbetsplatsen.

Trötthet på jobbet är ett återkommande problem. Nästan tre av fyra uppger att de minst någon gång i månaden är så trötta att det påverkar deras prestation, och yngre yrkesverksamma rapporterar trötthet oftare än äldre. Trots detta tycker en majoritet att det inte känns lika naturligt att vila på jobbet som att ta en kaffepaus, något som tyder på att vila fortfarande inte ses som en självklar del av arbetsdagen.

Samtidigt finns en växande förståelse för att sömn är en del av hälsa och hållbarhet i arbetslivet. Majoriteten är positiva till att sömnfrämjande aktiviteter ska ingå i friskvårdsbidraget, och särskilt chefer och arbetsledare är öppna för ett så kallat sömnbidrag.

Tillsammans visar resultaten att sömn behöver inkluderas i arbetsmiljöarbetet och ses som en naturlig del av ett hållbart arbetsliv. Det är först när vi tar sömn på allvar i arbetsmiljöarbetet som vi kan skapa arbetsplatser där människor verkligen orkar, mår bra och presterar över tid.

SOVA-modellen – konkreta råd för arbetsgivare, chefer och medarbetare

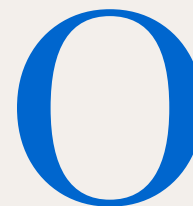
På SOVA har vi gjort sömn till en tydlig del av vårt arbetsmiljöarbete.

Utifrån insikter i engagemang- och medarbetarundersökningen har vi etablerat gemensamma arbetssätt, utbildat chefer och medarbetare och följt upp utvecklingen via pulsmätningar och avstämningssamtal. För att gå från vilja till vardag använder vi SOVA-modellen, ett praktiskt ramverk som hjälper oss att göra rätt saker i rätt ordning: styra riktningen, organisera samtalet, implementera vardagsnära åtgärder och att agera och följa upp över tid. Modellen har vuxit fram i verksamheten och fungerar i både små team och större organisationer. På sida 14–16 fördjupar vi varje del av SOVA-modellen. Här finns också en checklista för chefer och arbetsgivare som gör det lättare att implementera sömn i företagets arbetsmiljöarbete.



STYR RIKTNINGEN

Gör sömn synlig i arbetsmiljöarbetet.



ORGANISERA SAMTALET

Skapa forum där alla kan prata sömn, tryggt och enkelt.



VARDAGSNÄRA ÅTGÄRDER

Gör praktiken enkel och tillgänglig.



AGERA OCH FÖLJ UPP

Mät, justera och håll frågan levande.

För arbetsgivare och chefer

STYR RIKTNINGEN	ORGANISERA SAMTALET	VARDAGSNÄRA ÅTGÄRDER	AGERA OCH FÖLJ UPP
1. Sätt ett mätbart mål kopplat till sömn, till exempel "andelen medarbetare som vaknar utvilade minst tre gånger i veckan/månaden ska öka". 2. Lägg in sömn i arbetsmiljöplanen och förankra i ledningsgruppen. 3. Tydliggör ansvarsfördelningen: vem driver arbetet, vem följer upp och hur sker rapportering?	Ställ tre enkla frågor i medarbetarsamtal eller pulsmätning: 1. Hur upplever du din sömn och återhämtning just nu? 2. Upplever du trötthet på jobbet, i så fall när? 3. Finns det något vi kan justera, så som tider, möten, arbetsbelastning? Förklara varför ni frågar: Förebygga ohälsa, öka prestation, minska säkerhetsrisker. Genomför samtalen i en lugn miljö med fokus på omsorg och inte kontroll.	Skapa rätt förutsättningar 1. Inför tysta rum och avkopplingsytor och säkerställ tillräcklig vila mellan arbetspass (särskilt vid helgarbete och skift) så att medarbetare kan ta korta pauser och återhämta sig under dagen. 2. Sätt och följ tydliga normer för mejl och kontakt efter arbetstid, med definierade undantag för akuta ärenden, eftersom vila är en del av arbetshälsan. 3. Planera möten med dygnsrytmen i fokus genom att förlägga möten mellan kl. 09.00–16.00, när det är möjligt. Erbjud stöd • Genomför korta utbildningsinsatser (ca 30 min) om sömnens betydelse för hälsa, prestation och säkerhet. • Erbjud hälsofrämjande insatser av enklare slag som stärker sömnen, så som mindfulness/meditation, avslappning, stresshantering, sömnhygien- eller sömnvanecoaching samt godkända hälsoappar*. • Hänvisa vid behov till företagshälsovård eller vården för utredning och behandling av uttalade eller långvariga sömnbesvär.	1. Mät kontinuerligt genom pulsmätningar eller korta enkäter 2–4 gånger per år för att fånga trender i sömn, energi och återhämtning. 2. Följ upp sammanställda och anonymiserade resultat på månadsmöten och behandla dem på ledningsnivå för att besluta gemensamma åtgärd. 3. Testa små förbättringar som att justera scheman, rutiner eller pauser och skala upp det som fungerar. Det viktiga är att agera snabbt på insikterna och göra förbättring till en naturlig process.

*Observera: Friskvårdsbidraget får endast användas för enklare, hälsofrämjande aktiviteter (t.ex. mindfulness/meditation, stresshantering, mental träning, yoga, avslappning eller hälsoappar). Klinisk behandling/terapi, inklusive KBT i vårdkontext eller medicinsk sömnbehandling, omfattas inte. Det är arbetsgivaren som beslutar om godkända aktiviteter inom Skatteverkets ramar och kvitton ska tydligt beskriva friskvårdsinslaget. Läs mer på Skatteverkets hemsida om personalvårdsförmån och rättslig vägledning om friskvårdsbidrag.

För arbetsgivare och chefer

STYR RIKTNINGEN	ORGANISERA SAMTALET	VARDAGSNÄRA ÅTGÄRDER	AGERA OCH FÖLJ UPP
☐ Mål för sömn finns i arbetsmiljöplanen. ☐ Ansvar fördelat mellan HR, chef och skyddsombud. ☐ Sömn finns med i medarbetarsamtal eller pulsundersökningar.	☐ Sömnfrågor ställs minst en gång per kvartal. ☐ Chefer har tillgång till en enkel samtalsmall eller checklista. ☐ Syftet med samtalet är tydligt kommunicerat till medarbetarna.	☐ Återhämtning möjliggörs i praktiken: pausyta och vila mellan pass. ☐ Riktlinjer för kontakt utanför arbetstid är fastställda, kommunicerade och efterlevs. ☐ Möten planeras inom kl. 9–16.	☐ Pulsfrågor om sömn och återhämtning ställs regelbundet. ☐ Resultat delas och diskuteras med ledningsgrupp, HR och skyddsombud. ☐ Identifierade förbättringsåtgärder följs upp och dokumenteras.

”Att regelbundet fråga om sömn signalerar att det är en del av arbetsmiljöansvaret och stärker förtroendet mellan chef och medarbetare. Forskning visar att när sömnfrågan lyfts öppet ökar både medvetenheten och viljan att förändra vanor.”

– Magnus Lunderquist, personalchef, SOVA

SOVA-modellen: Gör såhär

För medarbetare

STYR RIKTNINGEN	ORGANISERA SAMTALET	VARDAGSNÄRA ÅTGÄRDER	AGERA OCH FÖLJ UPP
Sätt en tydlig sömnvana som personlig målsättning. Det kan vara så enkelt som att lägga dig vid samma tid fem kvällar i veckan eller att skapa en rutin för nedvarvning innan sänggående. Små, konsekventa steg gör stor skillnad över tid.	• För dagbok över din sömn en vecka. Ta upp mönster som påverkar jobbet med din chef under planerade medarbetarsamtal. • Dela tips med kollegor för att avdramatisera frågan.	• Etablera goda sömnvanor. • Se över din sovmiljö. • Prata om sömn. • Vid långvariga besvär sök hjälp via vården eller företagshälsan.	Utvärdera dina sömnvanor varje månad • Vad har fungerat bra? • Vad vill du förändra eller testa framöver? • Hur påverkar din sömn ditt mående och din prestation på jobbet?

”Små justeringar kan ge stora effekter över tid. När du reflekterar regelbundet tar du aktivt ansvar för din egen återhämtning och hälsa samt bidrar till en kultur där sömn värderas lika högt som prestation.”

– Magnus Lunderquist, personalchef, SOVA

Om SOVA

Vi på SOVA är sängexperter sedan 1989. Vi vet vikten av god sömn och vill bidra till att fler chefer inte bara vågar och vill, utan också förstår hur de kan prata sömn med sina medarbetare. Vi vill att sömn ska vara en naturlig del av arbetsmiljöarbetet. Det är ett ämne som bör följas upp både på individnivå och som ett nyckeltal för ledningsgruppen.

Vi på SOVA har ett tydligt mål: att förbättra sömnen för alla, en säng i taget.

Vill du läsa mer om hur Sverige sov förra året? Läs mer på
sova.se/om-sova/hallbarhet/social-hallbarhet



Sängexpert sedan 1989