

Nästan var femte person tar med sig jobbet på semestern

En ny Sifo-undersökning visar att nästan var femte person aldrig helt släpper arbetet under semestern. För många börjar semestern på riktigt först när de vaknar utan väckarklocka och inte längre har någon aning om vilken veckodag det är.

Semestern börjar inte nödvändigtvis när autosvaret är aktiverat, visar en ny Sifo-undersökning gjord på uppdrag av First Camp. För många följer jobbet med in i ledigheten. Man kanske snabbt kollar jobbmejlerna eller kommer att tänka på något som borde ha undersökts, och plötsligt står man och googlar det trots att man egentligen är ledig. Enligt undersökningen släpper nästan var femte person aldrig helt arbetet under semestern. Samtidigt visar resultaten att många som har campat någon gång under de senaste tre åren lyckas koppla bort tankarna på jobbet. Faktum är att nästan två av tre tillfrågade campare varvar ner redan under de första semesterdagarna.

”I en vardag där många ständigt är uppkopplade blir semestern allt viktigare för återhämtningen. Camping erbjuder ofta sådant som många saknar i vardagen – tid utomhus, färre skärmar, kvalitetstid med familj och vänner samt friheten att inte behöva planera varje minut. Det skapar goda förutsättningar för att varva ner och vara mer närvarande i stunden”, säger Johan Söör, VD på First Camp.

Enligt undersökningen svarar drygt 35 procent att de slutar tänka på jobbet redan under semesterns första dag. Ytterligare 29 procent gör det efter två till tre dagar. Totalt har alltså 64 procent kopplat bort arbetet inom de första semesterdagarna. Samtidigt uppger 18 procent att de aldrig helt släpper jobbet under semestern.

När vet vi att semestern har börjat på riktigt?

För många handlar semester om att lägga vardagens rutiner och krav bakom sig, inte bara fysiskt utan även mentalt. Enligt undersökningen är det just frånvaron av vardagens fasta hållpunkter som för många signalerar att semestern verkligen har börjat.

Det vanligaste tecknet är att vakna utan väckarklocka och att inte veta vad klockan är. Nästan lika många svarar att semestern börjar på riktigt när de tappar känslan för vilken veckodag det är. För andra handlar det om att läsa böcker som de annars inte hinner med, ta en öl eller ett glas vin mitt på dagen eller att inte öppna jobbmejlerna över huvud taget. Allt detta är fullt förståeligt, enligt Petra Lindfors, professor i psykologi med inriktning mot arbets- och organisationspsykologi vid Stockholms universitet.

”Att få distans till arbetsrelaterade krav är en viktig del av återhämtningen. När vi är lediga får vi ofta större möjlighet att själva styra över vår tid, vilket kan bidra till ökat välbefinnande. Det viktiga är inte att helt släppa alla rutiner, utan att ledigheten får innehålla något annat än arbete”, säger Petra Lindfors.

Nästan var femte släpper aldrig jobbet

Även om majoriteten kopplar bort arbetet relativt snabbt visar undersökningen också att semester inte automatiskt innebär att jobbet försvinner ur tankarna. Enligt Petra Lindfors kan det finnas flera förklaringar till detta.

”För vissa är det svårt att helt släppa jobbet under semestern. Men miljöombyte, motion, fritidsintressen och socialt umgänge hjälper oss att koppla bort tankar på jobbet och främjar återhämtning. Det är sådana aspekter som kan hjälpa oss att återhämta oss och rikta tankarna bort från arbetet”, säger Petra Lindfors.

För många handlar semester om att hitta ett tydligt avbrott från vardagen, men vägen dit kan se olika ut. Vissa söker enkelheten och att vara nära naturen, medan andra prioriterar bekvämlighet, roliga aktiviteter och service.

”Campingsemester kan se ut på många olika sätt i dag. För vissa handlar det om tält, husbil eller husvagn och en enkel semester. För andra handlar det om stuga, pool, aktiviteter och bekvämlighet. Gemensamt är att semestern ofta innebär ett tydligt avbrott från vardagen, där man kan låta kalendern spela en mindre roll och i stället ägna tiden åt det man känner för här och nu”, avslutar Johan Söör, vd för First Camp.

De första tecknen på att semestern har börjat:

1. 29,4 % – Vaknar utan larm och har ingen aning om vad klockan är
2. 28,2 % – Tappar helt koll på vilken dag det är
3. 12,7 % – Läser böcker som man annars inte hinner läsa
4. 12,5 % – Tar en öl eller ett glas vin mitt på dagen
5. 11,7 % – Öppnar inte jobbmejl en enda gång

Om undersökningen

Undersökningen genomfördes i Sifos webbpanel, Sifopanelen under perioden 10–14/20–24 maj 2026. Totalt intervjuades 3606 personer i åldern 18–79 år, varav 1076 uppgav att det campat under de senaste 3 åren (tält, husvagn, husbil eller stuga på campingplats). Webbpanelen är riksrepresentativt rekryterad utifrån slumpmässiga urval. Det förekommer ingen självrekrytering i Sifopanelen.

Om First Camp

First Camp Group är norra Europas ledande aktör inom camping och resorts. Koncernen driver över 90 destinationer i Sverige, Danmark, Norge, Finland, Tyskland och Schweiz, vilka drivs under varumärkena First Camp, Leksand Resort, Jesperhus, Apukka Resort, Kronocamping Lidköping, Via Claudia, Camp Ripan, Camping Lodge samt Azur Camping. Totalt erbjuder destinationerna över 24 000 platser för husvagn och husbil samt mer än 4 000 stugor. Sedan 2017 har First Camp Group förvärvat över 70 destinationer och fokuserar på tillväxt genom digitalisering, gästnöjdhet och hållbarhet.

Läs mer om First Camp Group på corporate.firstcamp.se och hitta inspiration till din campingsemester på <https://firstcamp.se>

Här hittar du fler pressbilder i hög kvalitet <https://app.skyfish.com/shared-link/slx1rigm?sortBy=name-asc>