

Framtidens arbetsliv

– en årlig rapport om kontorstrender

2026



CASTELLUM



Innehåll

Sammanfattning	2
Kontorets roll	4
Kontorets fördelar	5
Företagskultur	6
Hälsa	7
Socialt	9
Kontorsmiljö	12
Kontorsmiljöns betydelse	13
Kontorslösningar	14
Arbetsytor & mötesrum	17
Service & trivsel	19
Kontorsnärvaro	22
Distansarbete	23
Närvaro	24
Ledarskap	26
Riktlinjer	27
Kontorets läge	30
Lägets betydelse	31
Närområdet	32
Pendling	33
Parkering	34
Vem tycker vad	36

Om rapporten

Trendrapporten Framtidens arbetsliv baseras på en årlig undersökning genomförd av Aura Insight på uppdrag av Castellum i syfte att kartlägga nordiska kontors- och arbetsmiljöns förväntningar på arbetslivet och kontoret som arbetsplats.

I årets undersökning har totalt 3 999 kontorsarbetare över 18 år medverkat, varav 2 017 från Sverige, 958 från Danmark och 1 024 från Finland. Samtliga respondenter är från Nordstats och Cints paneler. Nedbrytningar på baser med färre än 30 respondenter visas ej.

I den här rapporten presenterar vi endast de svenska resultaten.

Sammanfattning

Vi ses allt oftare på kontoret – inte bara för att cheferna säger det, utan för att våra kontor har blivit bättre. När kontoret rymmer både arbetsro och samarbete, träning och socialt liv, blir vardagen både enklare och roligare. Det märks i nöjdheten. Välkommen till Castellums årliga trendrapport om framtidens arbetsliv.

För sjunde året i rad har vi undersökt svenska kontors- och arbetsmiljöns förväntningar på arbetslivet och kontoret som arbetsplats. Syftet är att bidra med fakta och insikter som kan hjälpa våra hyresgäster att skapa hållbara arbetsplatser där både företag och människor mår bra och utvecklas under många år framöver.

Att de som är nöjda med sin arbetsmiljö tillbringar mer tid på kontoret, det vet vi sedan tidigare. I årets rapport går vi därför på djupet i vad som påverkar hur nöjda vi är med våra kontor. Vilken kontorslösning fungerar bäst och vilken typ av ytor, faciliteter och tjänster efterfrågas mest?

Sammantaget pekar årets resultat på ett tydligt framgångsrecept för ett attraktivt kontor: egna eller delade rum med tillgång till tysta ytor, en trevlig lounge för social samvaro, gott om mötesrum, gym och uteplats – toppat med frukost, riktigt gott kaffe, och en kontorshund eller två.

Men kom ihåg, varje organisation är unik. Funderar ni på att byta eller bygga om ert kontor? Börja med en egen kartläggning. Castellums kontorsenkät hjälper er att snabbt få en tydlig bild av behoven.

52%

vill helst ha eget rum på kontoret

9 av 10

är nöjda med sin arbetsmiljö på kontoret

15%

fler i storstadslänen än i övriga län anser att kontorets läge är "mycket viktigt"

8 av 10

tycker kontoret är viktigt för hälsan

8%

lägre kontorsnärvaro i aktivitetsbaserade kontor

Årets 5 viktigaste insikter

1. **Kontoren blir bättre.** Arbetsmiljön på kontoret får höga betyg, stödet för individuellt arbete har ökat men det finns fortfarande en stor efterfrågan på tysta zoner.
2. **Hälsa är en hygienfaktor.** Kontorets betydelse för välmående ökar, och kontor som uppmuntrar till rörelse och erbjuder träning ger nöjdare medarbetare.
3. **Eget rum driver närvaro.** De som sitter i eget eller delat rum är mer nöjda med sitt kontor och arbetar fler dagar på kontoret.
4. **Aktivitetsbaserat ifrågasätts.** Andelen aktivitetsbaserade kontor minskar. Närvaron är lägre, och missnöjet högre jämfört med andra kontorslösningar.
5. **Cityeffekten.** Närvaron är lägre i storstäderna, där läge och kollektivtrafik värderas högre och pendlingstiderna är längre. Här är också aktivitetsbaserade kontor vanligare.

Vill du djupdyka i resultatet?



På castellum.se/framtidens-arbetsliv-2026 kan du läsa mer om rapporten och ladda ner en bilaga med alla nedbrytningar.



Kontorets roll

Kontorets roll har diskuterats flitigt de senaste åren, i media, i ledningsgrupper och i vardagen. Nu pekar resultaten tydligt åt samma håll. Kontorets betydelse har stärkts över tid och fortsätter att bli viktigare, inte minst för företagskulturen och medarbetarnas välmående. Men också för att själva arbetet flyter bättre på plats.

För organisationen framträder kontoret allt tydligare som en kulturbärare. En stor majoritet anser att kontoret är viktigt för att bygga och stärka en positiv kultur. Allt fler upplever också att kontoret underlättar arbetet, med smidigare samarbete, mer lärande i vardagen och bättre förutsättningar för kreativitet.

För individen handlar kontorets värde främst om välmående och gemenskap. Möten med kollegor, spontana avstämningar och miljöombyte är fortsatt de största fördelarna.

Nästan nio av tio tycker att kontoret är viktigt för det sociala livet, och kontorets betydelse för både fysisk och psykisk hälsa har aldrig varit större.

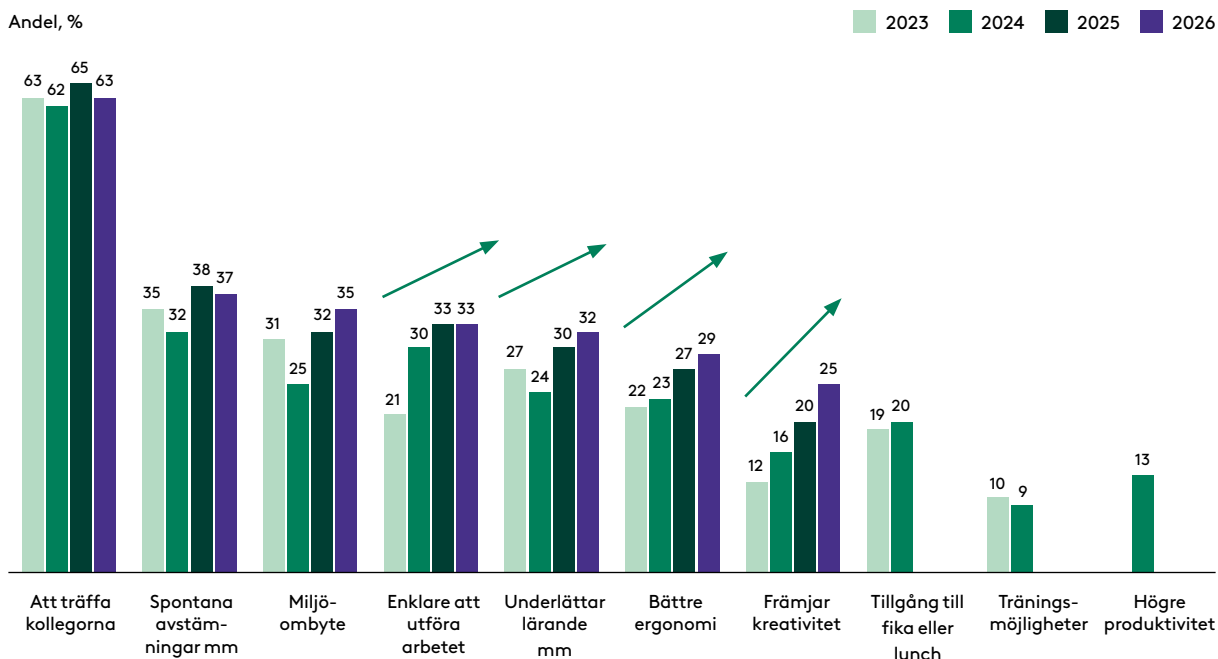
Kapitlet avslutas med frågan om man blivit kär på kontoret – något mer än var femte svensk kontorsarbetare uppger, medan ytterligare var tionde svarar "vet ej, kanske lite". En lättsam fråga som samtidigt belyser hur central roll kontoret kan spela i människors liv.

Kontorets fördelar

De främsta styrkorna med kontoret

För fjärde året i rad är umgänget med kollegor den största fördelen med att arbeta på kontoret. Samtidigt syns en tydlig trend: kontorets betydelse för att utföra arbetet effektivt, underlätta lärande, förbättra ergonomi och främja kreativitet har ökat successivt de senaste åren.

Vilka är de största fördelarna med att arbeta på kontoret jämfört med att arbeta på distans?



63%

av kontorsarbetarna anger att mötet med kollegorna är den största fördelen med att arbeta på kontoret

Kollegor viktigast för medarbetare utan chefsansvar

73 % bland medarbetarna utan chefsansvar anger att mötet med kollegorna är en av kontorets största fördelar, jämfört med 55 % av cheferna.

Äldre värderar kollegor och spontana avstämningar högre

Bland personer över 45 år uppger 67 % kollegor och 43 % spontana avstämningar som stora fördelar. Motsvarande siffror för personer under 45 år är 60 % respektive 32 %.

Kontoret viktigare för kreativitet bland yngre

För respondenter under 45 år anger 29 % att kontoret främjar kreativitet, jämfört med 19 % bland dem över 45 år.

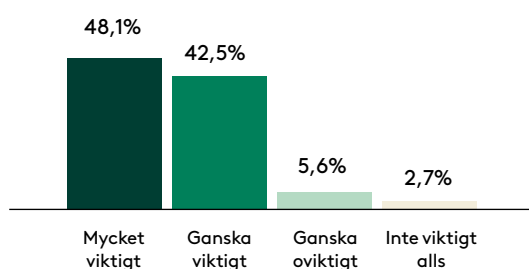
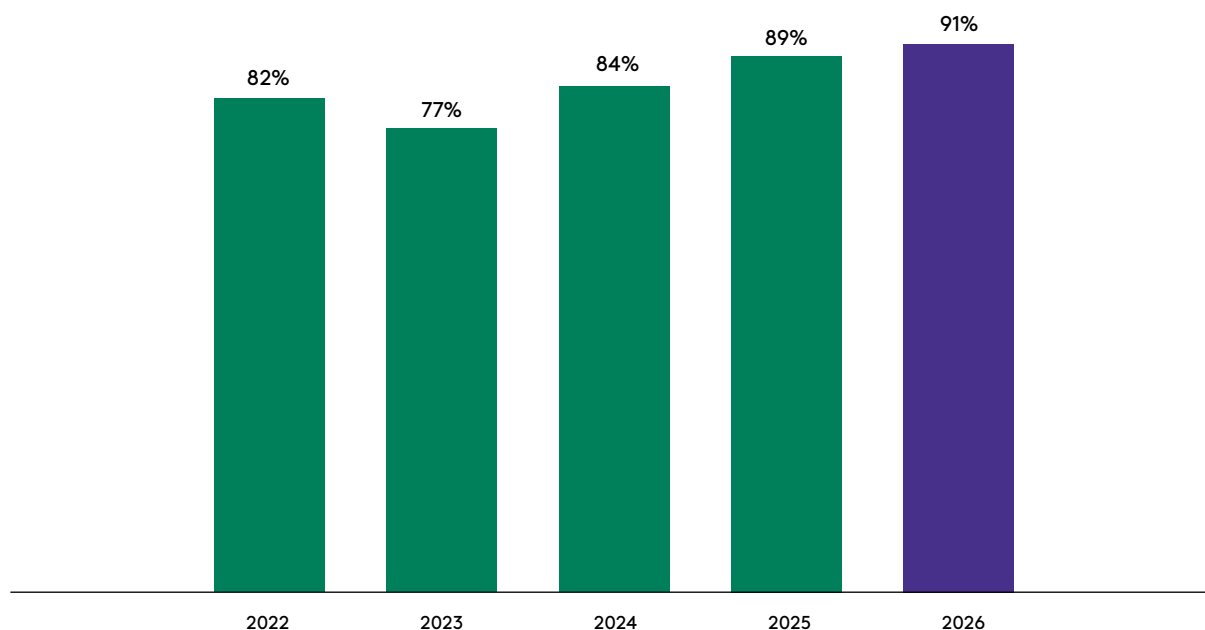
Företagskultur

Kontoret som kulturbärare

91 procent anser att kontoret är viktigt för att bygga och stärka en positiv företagskultur, vilket är en ökning med 15 procentenheter sedan 2023. I organisationer med 10–49 anställda är andelen särskilt hög – 94 procent anger att kontoret är viktigt för företagskulturen.

Hur viktigt är kontoret för att bygga och stärka en positiv kultur på ditt företag?

Andel som svarat Ganska viktigt eller Mycket viktigt



Andel som svarat Ganska viktigt eller Mycket viktigt, uppdelat på företagsstorlek



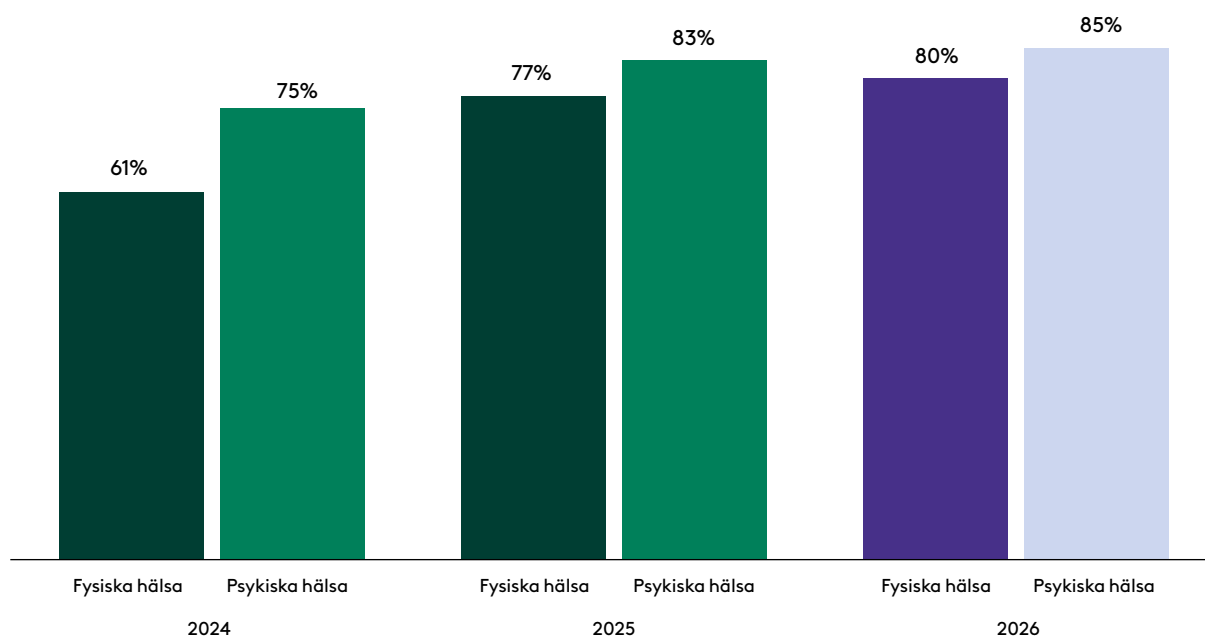
Hälsa

Kontorets betydelse för hälsa och välmående

Andelen svenska kontorsarbetare som upplever att kontoret är viktigt för den fysiska hälsan har ökat med 19 procentenheter de senaste två åren. Även kontorets betydelse för den psykiska hälsan trendar uppåt, och har stigit med 10 procentenheter under samma period.

Hur viktigt är kontoret för din fysiska och psykiska hälsa?

Andel som svarat Ganska viktigt eller Mycket viktigt



Kontoret viktigare för chefers hälsa

Chefer anger i högre grad än medarbetare utan chefsansvar att kontoret är viktigt för både den fysiska (85 % jämfört med 74 %) och psykiska hälsan (87 % jämfört med 81 %).

Extroverta ser större hälsoeffekter av kontoret

Extroverta upplever kontoret som viktigare för både fysisk hälsa (85 %) och psykisk hälsa (89 %) än introverta (77 % respektive 81 %).

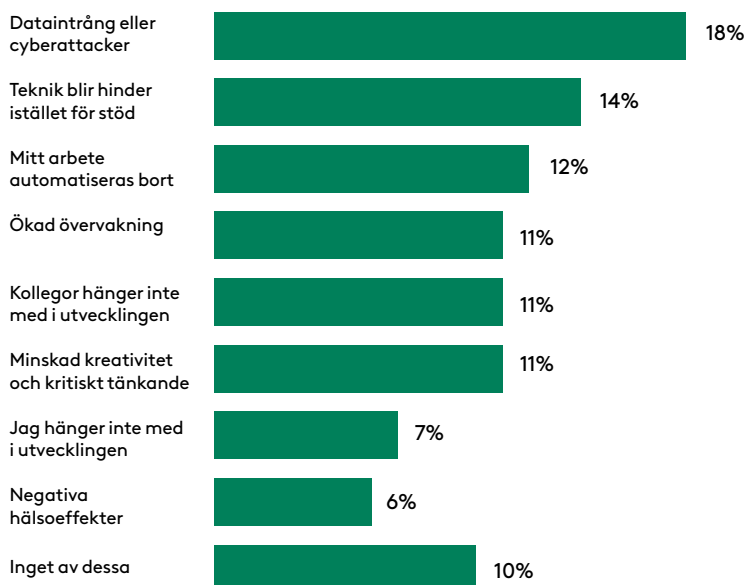


Hälsa

Oro kring ny teknik på kontoret

Ny teknik underlättar arbetsdagen på många sätt – men årets undersökning visar också att den kan bidra till stress och oro. Den största oron kring ny teknik på kontoret handlar om dataintrång och cyberattacker. Undersökningen visar också att kontorsarbetare är mer bekymrade över att kollegorna inte ska hänga med i den tekniska utvecklingen än sin egen förmåga att göra det.

Vad oroar dig mest med ny teknik på kontoret?



Män och kvinnor oroar sig för olika aspekter av ny teknik

14 % av männen oroar sig för ökad övervakning, jämfört med 9 % av kvinnorna, medan 8 % av kvinnorna oroar sig för att inte hänga med i den tekniska utvecklingen, jämfört med 5 % av männen.

Yngre är mer oroade för att bli ersatta av teknik

14 % av kontorsarbetare i åldern 25–44 år anger oro för att förlora jobbet till följd av ny teknik, jämfört med 8 % bland personer i åldern 45–65 år.

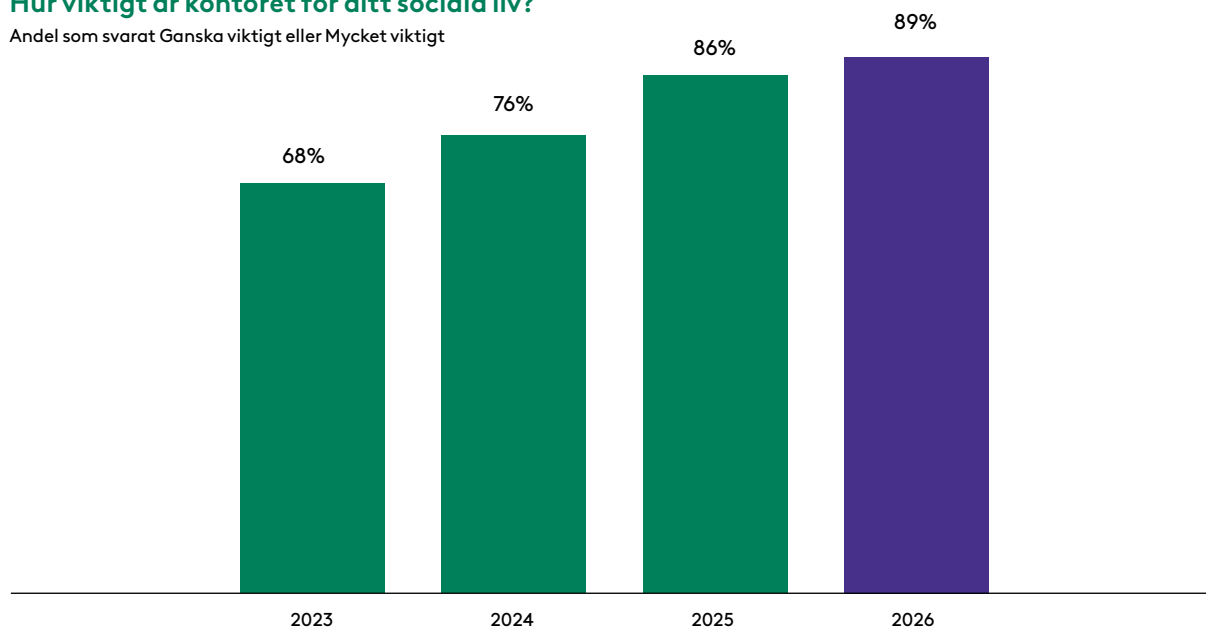
Socialt

Kontorets betydelse för det sociala livet

Kontorets roll för det sociala livet har stärkts kontinuerligt de senaste åren. 89 procent anger nu att kontoret är viktigt för det sociala livet. Uppfattningen att kontoret är viktigt delas av samtliga grupper, med små skillnader mellan åldrar, kön, personlighetstyper och positioner.

Hur viktigt är kontoret för ditt sociala liv?

Andel som svarat Ganska viktigt eller Mycket viktigt

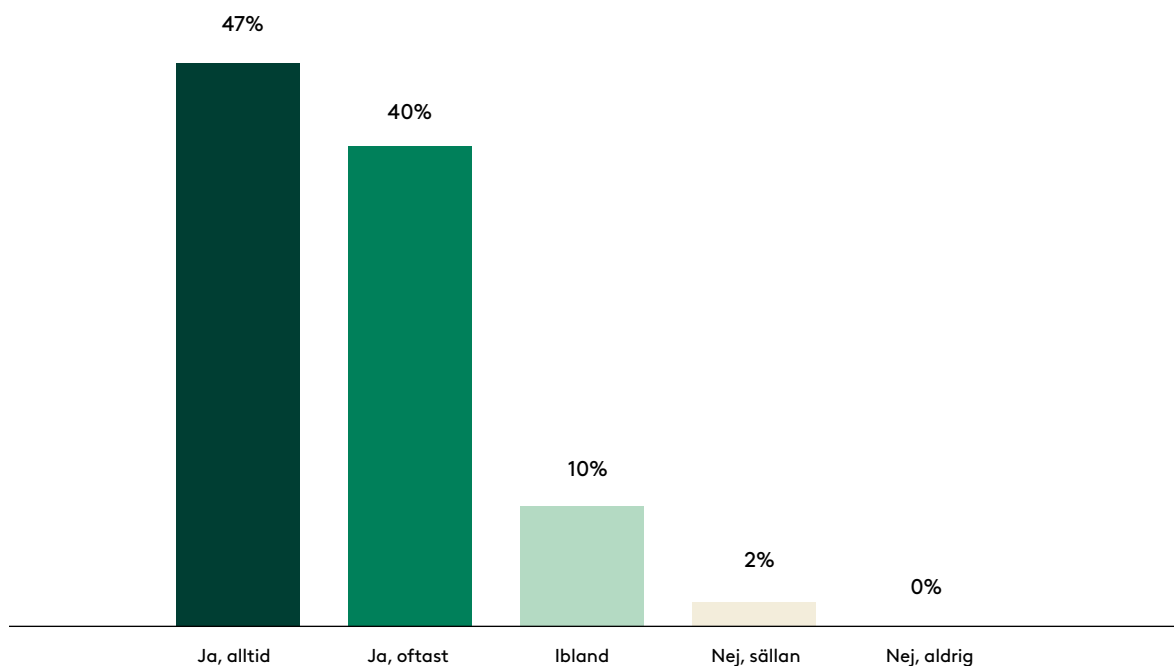


Socialt

Inkludering och gemenskap på kontoret

En majoritet av svenska kontorsarbetare upplever att de är inkluderade i gemenskapen på sin arbetsplats. Mest inkluderade känner sig chefer och de som beskriver sig själva som extroverta. De är också mer nöjda med sin kontorsmiljö.

Känner du dig inkluderad i gemenskapen på kontoret?



Introverta känner sig mindre inkluderade än extroverta.

Bara 36 % av de som identifierar sig som introverta känner sig alltid inkluderade på arbetsplatsen, jämfört med 53 % av de som beskriver sig själva som extroverta.

Höga chefer upplever störst inkludering

94 % av de högsta cheferna anger att de alltid eller oftast känner sig inkluderade, jämfört med 84 % bland medarbetare utan chefsansvar.

87%

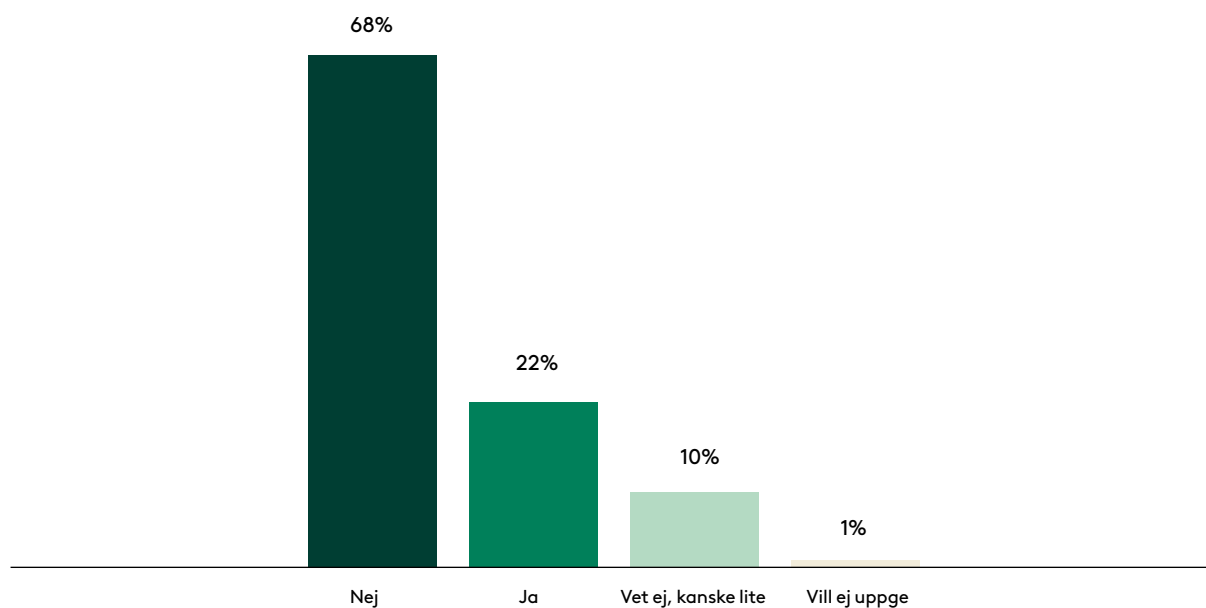
av kontorsarbetarna känner sig oftast eller alltid inkluderade på kontoret

Socialt

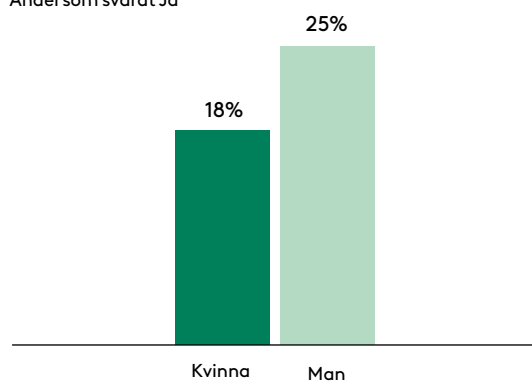
Kärlek på kontoret – hur vanligt är det?

Dejtingappar i all ära, men kontoret är fortfarande en het plats för flirt. Mer än var femte svensk kontorsarbetare uppger att de har blivit kära på kontoret. Ytterligare var tionde svarar "vet ej, kanske lite".

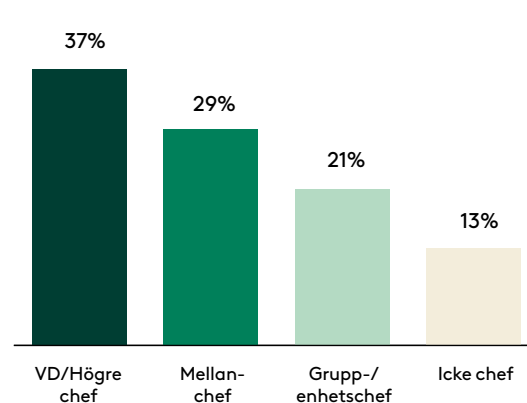
Har du blivit kär på kontoret?



Andel som svarat Ja



Andel som svarat Ja





Fler män än kvinnor har blivit kära i en kollega

Bland män är andelen 25 % som blivit kära på kontoret, jämfört med 18 % bland kvinnor.

22%

har blivit kära på kontoret



Kontorsmiljö

Kontorsmiljön spelar en allt viktigare roll i arbetslivet och påverkar inte bara vardagen på arbetsplatsen utan även valet av arbetsgivare. Nio av tio svenska kontorsarbetare uppger att kontorsmiljön är en viktig faktor när de söker nytt jobb, och betydelsen har ökat de senaste åren.

Enligt årets undersökning finns det ett visst glapp mellan hur kontoren är utformade idag och vilken kontorslösning medarbetarna själva skulle välja om de fick bestämma. Eget eller delat rum är fortsatt den mest populära kontorslösningen medan intresset för aktivitetsbaserade kontor utan eget skrivbord är fortsatt lågt, särskilt i stora organisationer där denna kontorslösning är vanligast.

Samtidigt kan vi se att majoriteten är nöjda med arbetsmiljön på kontoret och tycker den har

förbättrats över tid. Nöjdast är de kontorsarbetare som sitter i eget eller delat rum. Allt fler uppger också att deras kontor uppmuntrar till fysisk aktivitet. Men det finns fortfarande en del utmaningar, särskilt när det kommer till telefonsamtal och digitala möten.

Sammantaget verkar framgångsreceptet för ett riktigt bra kontor bestå av egna eller delade rum, med tillgång till tysta zoner, lounge, gym, uteplats, gott kaffe och frukost samt möjligheten att ta med en fyrbent vän.

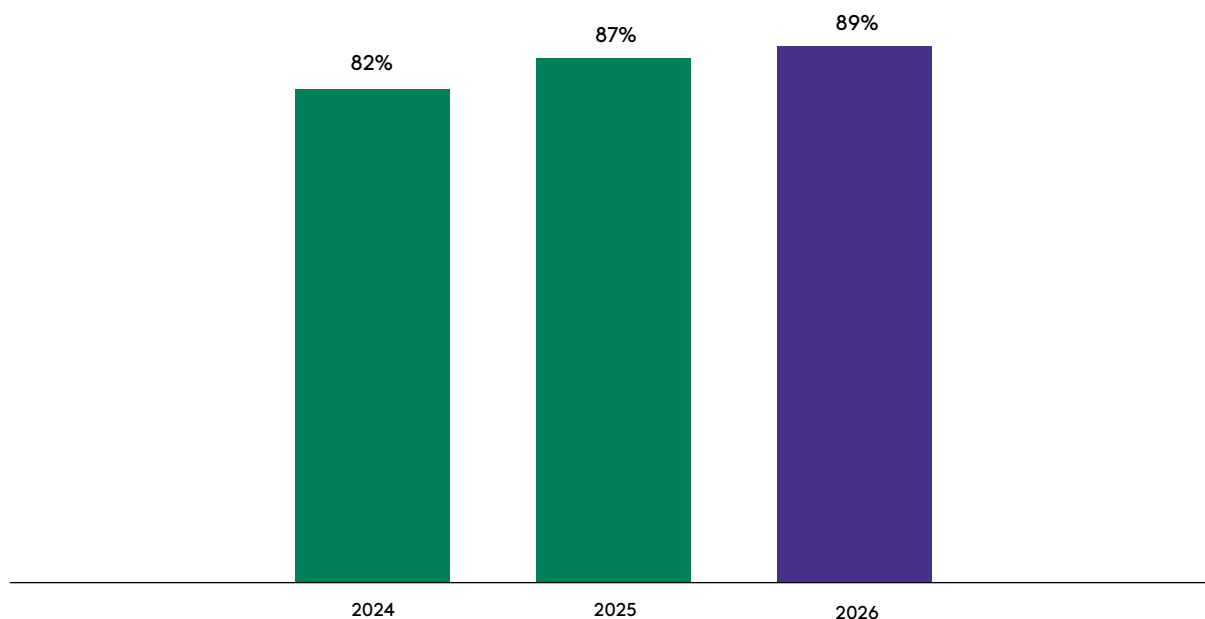
Kontorsmiljöns betydelse

Påverkar kontorsmiljön valet av arbetsgivare?

Kontorsmiljön spelar en stor roll vid val av arbetsgivare. Nästan nio av tio svenska kontorsarbetare uppger att kontorsmiljön är mycket eller ganska viktig. Det är en ökning med 8,5 procent sedan 2024 när frågan ställdes för första gången. Resultaten visar också att kontorsmiljön är särskilt viktig för yngre medarbetare.

Hur viktig är kontorsmiljön för dig vid val av arbetsgivare?

Andel som svarat Ganska viktig eller Mycket viktig



Andel som svarat Ganska viktig eller Mycket viktig



Andel som svarat Ganska viktig eller Mycket viktig

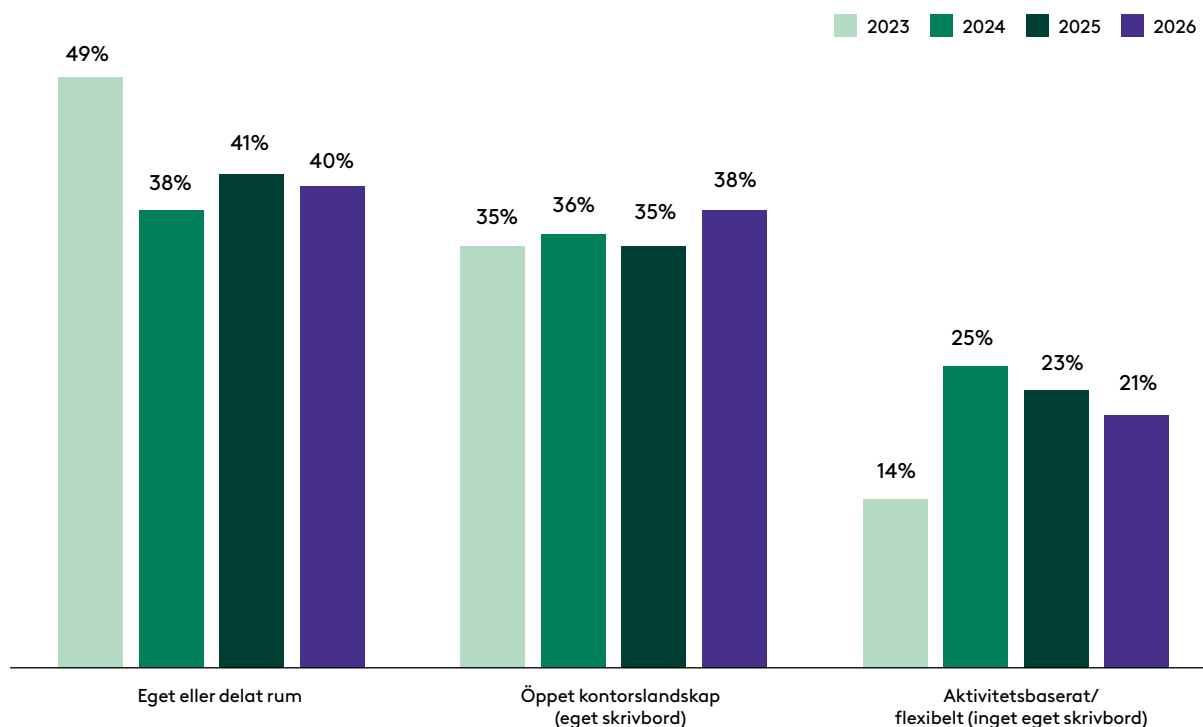


Kontorslösningar

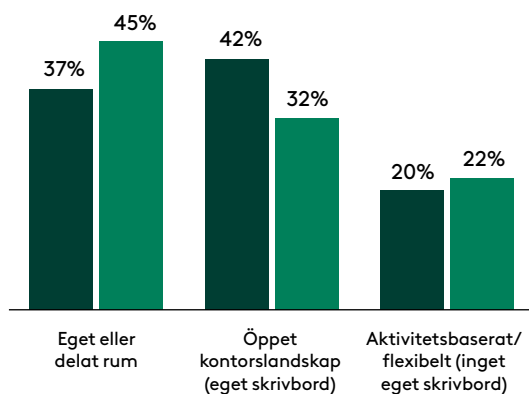
Eget rum eller kontorslandskap – så sitter vi idag

De flesta uppger att de idag sitter i eget eller delat rum. Andelen som sitter i öppet landskap med eget skrivbord har i årets undersökning ökat. Offentlig sektor erbjuder i högre grad eget eller delat rum och större organisationer arbetar mer aktivitetsbaserat.

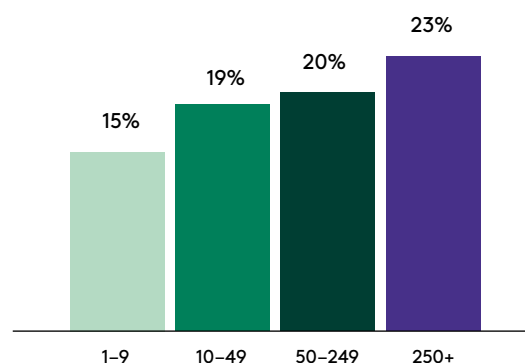
Vilken typ av kontorsmiljö erbjuder din arbetsgivare?



Sektor



Antal anställda som svarat Aktivitetsbaserat/flexibelt

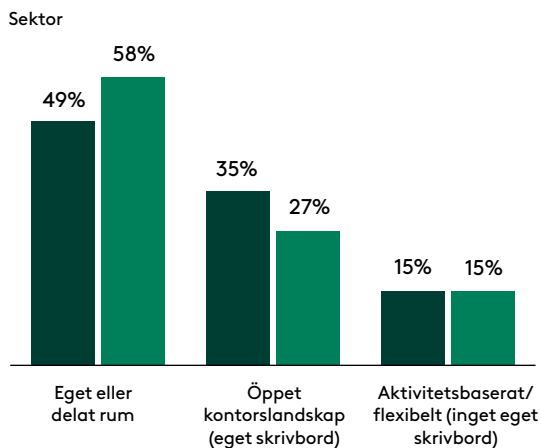
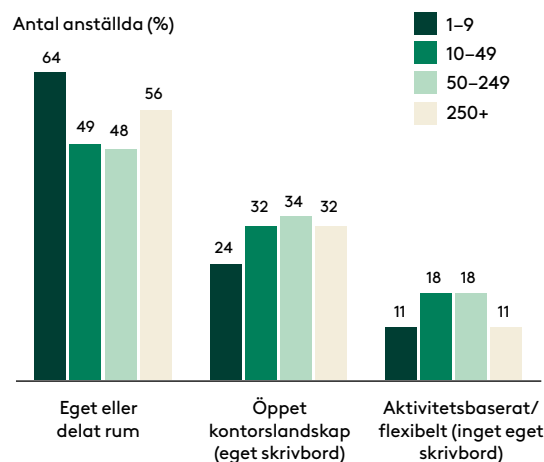
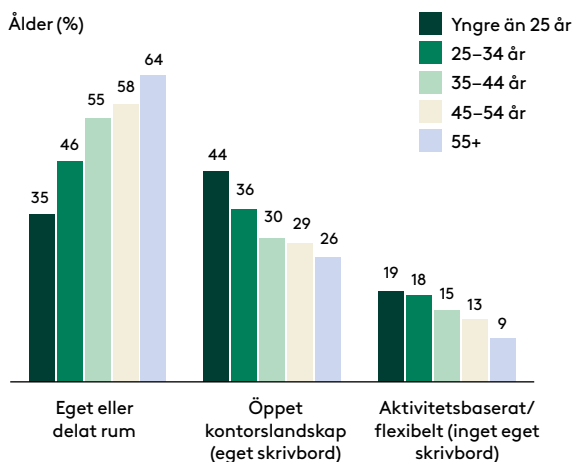
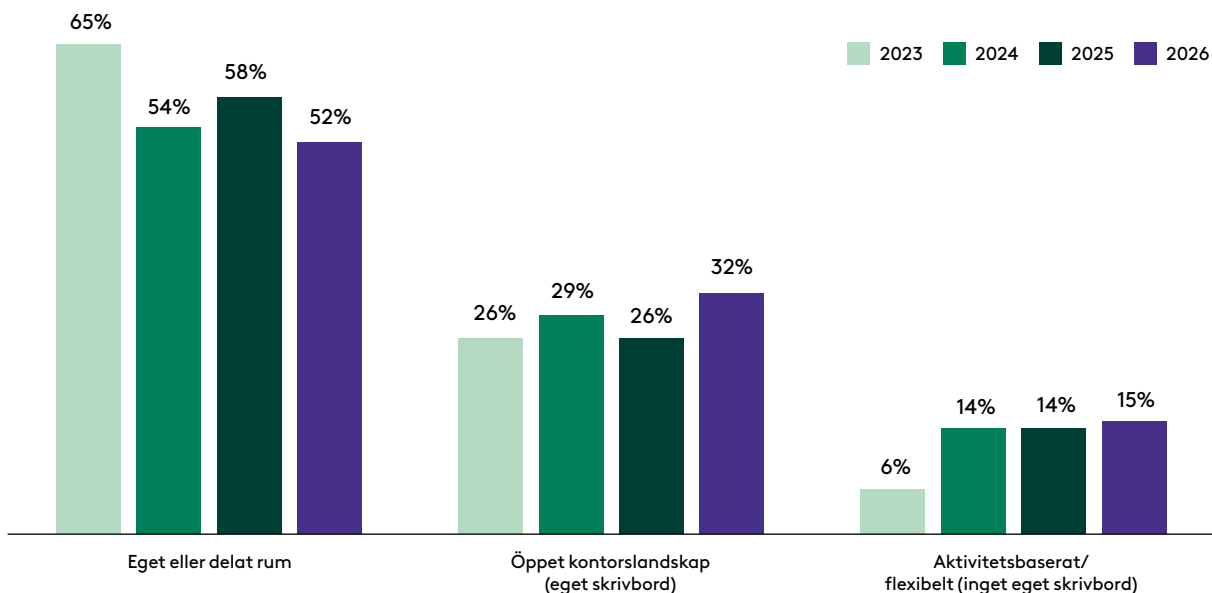


Kontorslösningar

Bästa kontorslösningen enligt medarbetarna själva

Eget eller delat rum fortsätter att vara den kontorslösning som flest svenska kontorsarbetare föredrar. Men andelen har minskat de senaste åren, samtidigt som intresset för öppet landskap med eget skrivbord har ökat.

Om du fick välja, vilken typ av kontorsmiljö föredrar du?



52%

vill ha eget eller delat rum

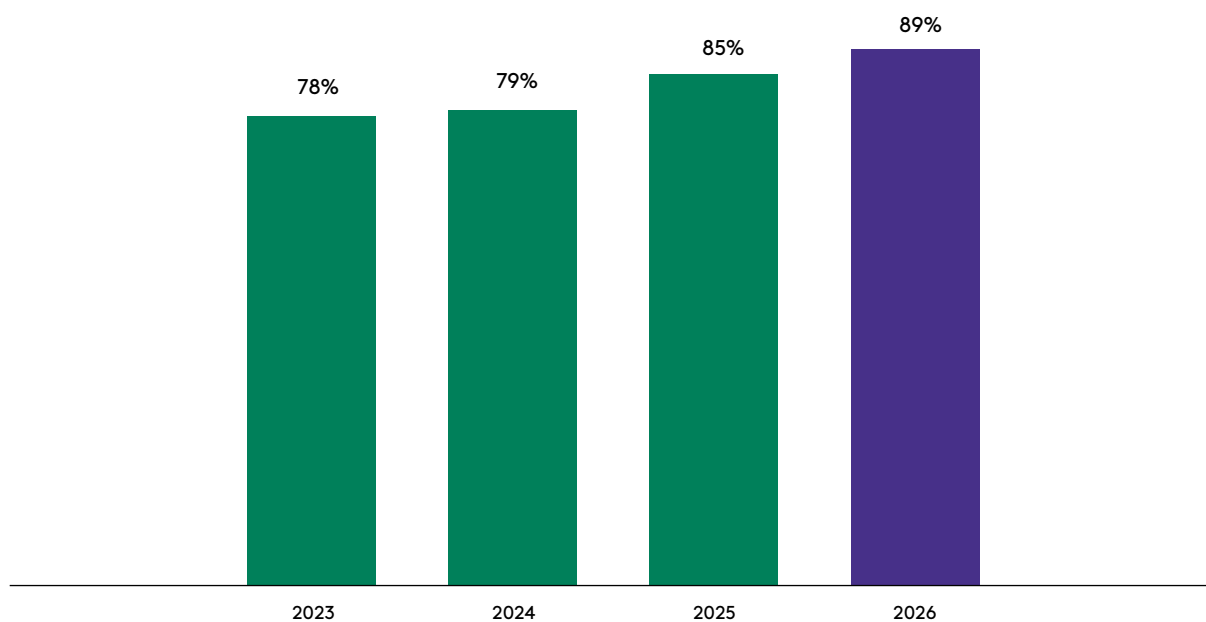
Kontorslösningar

Så nöjda är svenskarna med sin arbetsmiljö på kontoret

En majoritet av svenska kontorsarbetare upplever att arbetsmiljön på kontoret är god och har förbättrats över tid. Skillnaderna mellan olika grupper är relativt små, men vissa mönster framträder. Högre chefer ger genomgående högst betyg och medarbetare som sitter i aktivitetsbaserade kontorsmiljöer är mer missnöjda med kontorsmiljön jämfört med de som har eget eller delat rum.

Vad tycker du om arbetsmiljön på kontoret?

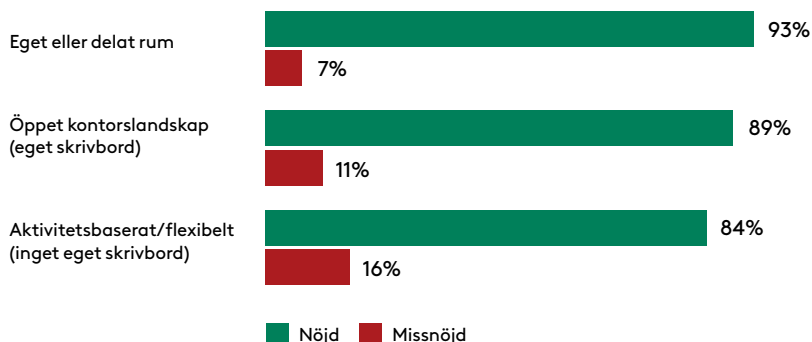
Andel som svarat Bra eller Mycket bra



Andel som svarat Bra eller Mycket bra



Nöjdhet i olika kontorslösningar

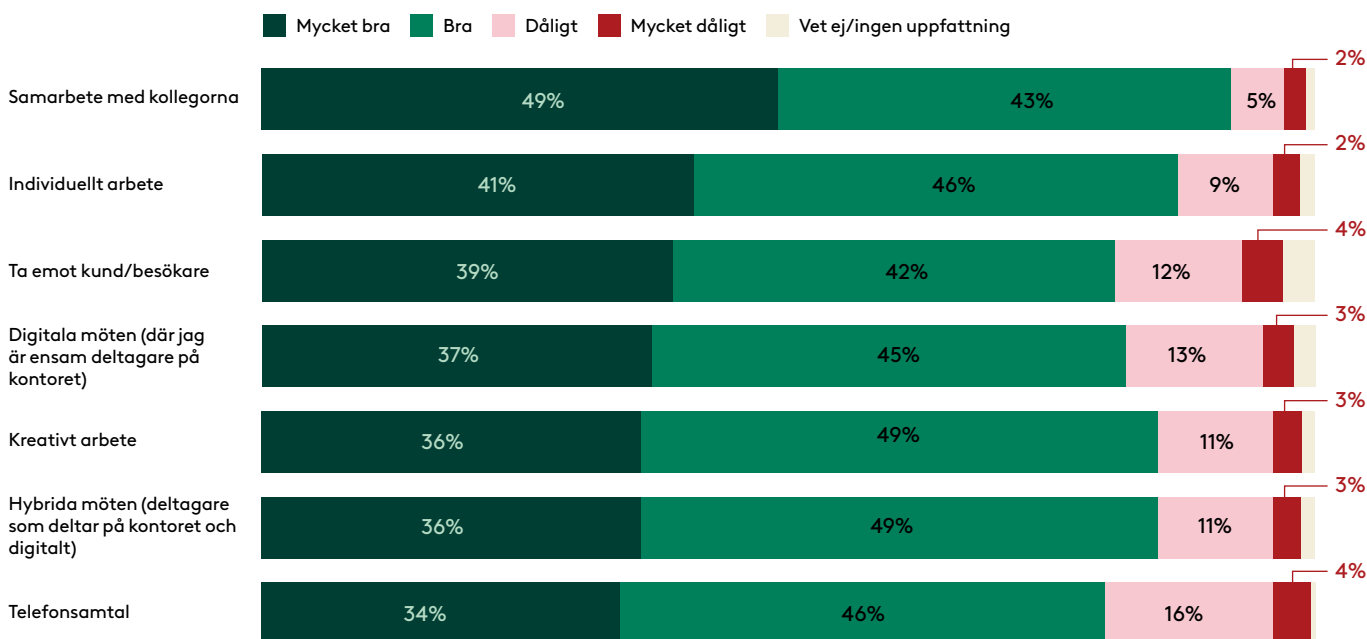


Arbetsytor & mötesrum

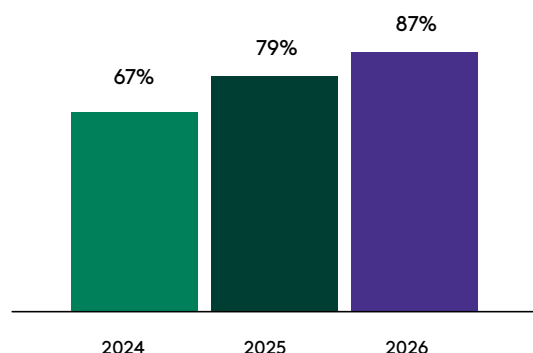
Hur väl stöttar kontoret olika arbetsuppgifter?

En klar majoritet av svenska kontorsarbetare är nöjda med hur deras kontor stödjer olika typer av arbetsuppgifter. Högst betyg får kontoret när det kommer till samarbete med kollegor. Däremot upplever man ett svagare stöd för telefonsamtal, digitala möten och att ta emot besökare.

Hur väl anser du att ditt kontors utformning, inredning och möblering generellt stödjer:



Utveckling av andel som svarat att individuellt arbete* fungerar Bra eller Mycket bra.



*Frågeformuleringen ändrades 2026 från "individuellt arbete i avskild miljö" till "individuellt arbete", vilket kan påverka jämförbarheten över tid.

Medarbetare som sitter i eget eller delat rum är mer positiva till hur kontoret stöttar deras arbete

92 % av de med eget/delat rum upplever bra stöd för individuellt arbete (kontorslandskap: 87 %, aktivitetsbaserat: 80 %), och 84 % för telefonsamtal (kontorslandskap: 79 %, aktivitetsbaserat: 72 %)

Chefer är generellt mer nöjda med hur kontoret fungerar

90 % av cheferna anser att kontoret stödjer individuellt arbete (icke chefer: 84 %) och 87 % att det stödjer hybrida möten (icke chefer: 81 %).

Introverta är mer missnöjda med hur kontoret stöttar olika arbetsuppgifter

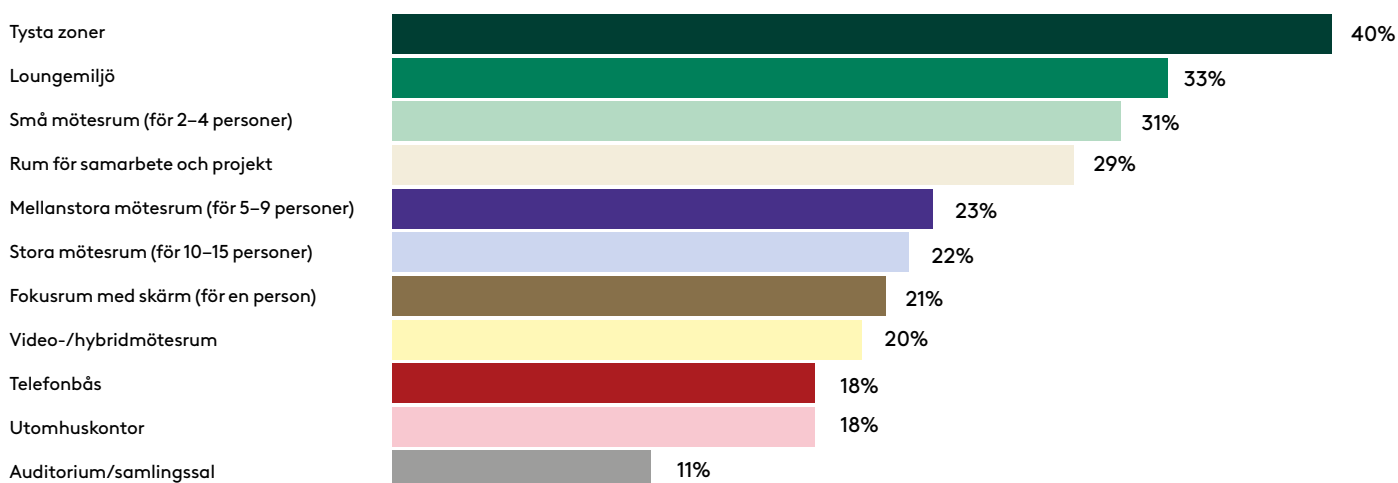
20 % av de som beskriver sig själva som introverta tycker inte att deras kontor stödjer kreativt arbete (extroverta: 10 %), och 16 % upplever bristande stöd för individuellt arbete (extroverta: 10 %).

Arbetsytor & mötesrum

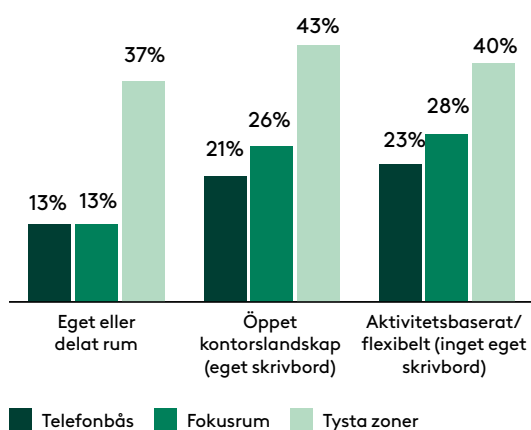
Arbetsytorna som efterfrågas mest

Tysta zoner är den arbetsyta som svenska kontorsarbetare tydligast efterfrågar. Särskilt stor är efterfrågan hos dem som sitter i öppet landskap och på aktivitetsbaserade kontor, där även telefonbås och fokusrum efterfrågas mer än på kontor där medarbetarna har egna eller delade rum. Undersökningen visar också att det finns en önskan om fler mindre mötesrum, rum för samarbete och projekt, och var tredje respondent efterfrågar loungemiljöer.

Vilka av följande arbetsytor vill du se fler av på ditt kontor?



Efterfrågade ytor i olika kontorslösningar



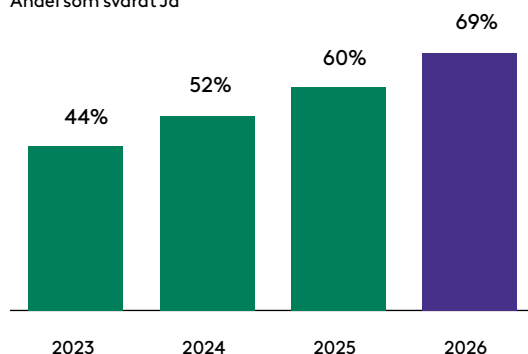
Service & trivsel

Främjar kontoret fysisk aktivitet?

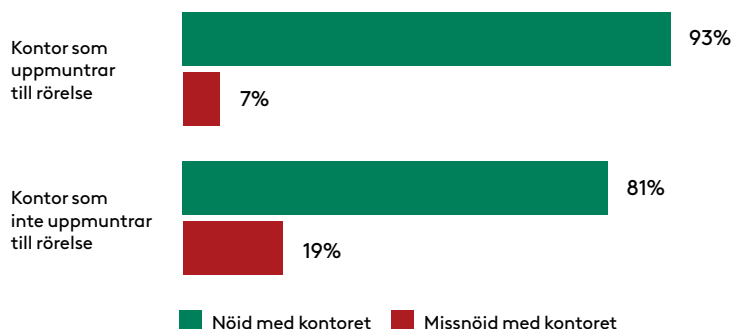
Andelen svenska kontorsarbetare som upplever att deras kontor uppmuntrar till fysisk aktivitet fortsätter att öka – och ökningen går snabbare än tidigare. På fyra år har andelen ökat med 57 procent. Resultaten visar också ett tydligt samband: ju mer kontoret uppmuntrar till rörelse, desto nöjdare är man med sin arbetsmiljö.

Uppmuntrar ditt kontor till fysisk aktivitet?

Andel som svarat Ja



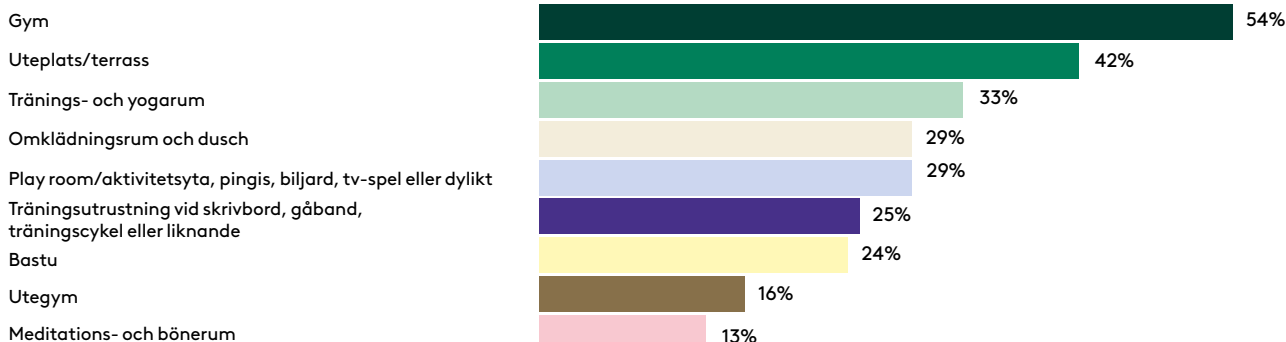
Vad tycker du om arbetsmiljön idag på kontoret?



Faciliteter för träning och återhämtning

Faciliteter som främjar rörelse och aktiva pauser är en konkret åtgärd som gör kontoret mer attraktivt och samtidigt bidrar till ett mer hållbart arbetsliv. Gym är den mest efterfrågade faciliteten på kontoret, följt av uteplats eller terrass.

Vilka av följande skulle du nyttja om de fanns på ditt kontor?



Uteplats lockar främst kvinnor och äldre

Nästan hälften av kvinnorna (47 %) skulle använda uteplats eller terrass, jämfört med 37 % av männen. Intresset är också större bland personer över 45 år (50 %) än bland yngre (37 %).

Yngre efterfrågar gym och aktivitetsrum

60 % av kontorsarbetare mellan 25–34 år skulle använda gym, jämfört med 45 % av de som är 45 år och äldre. Även aktivitetsrum lockar fler yngre (31 %) än äldre (23 %).

Kvinnor och män prioriterar olika typer av träning

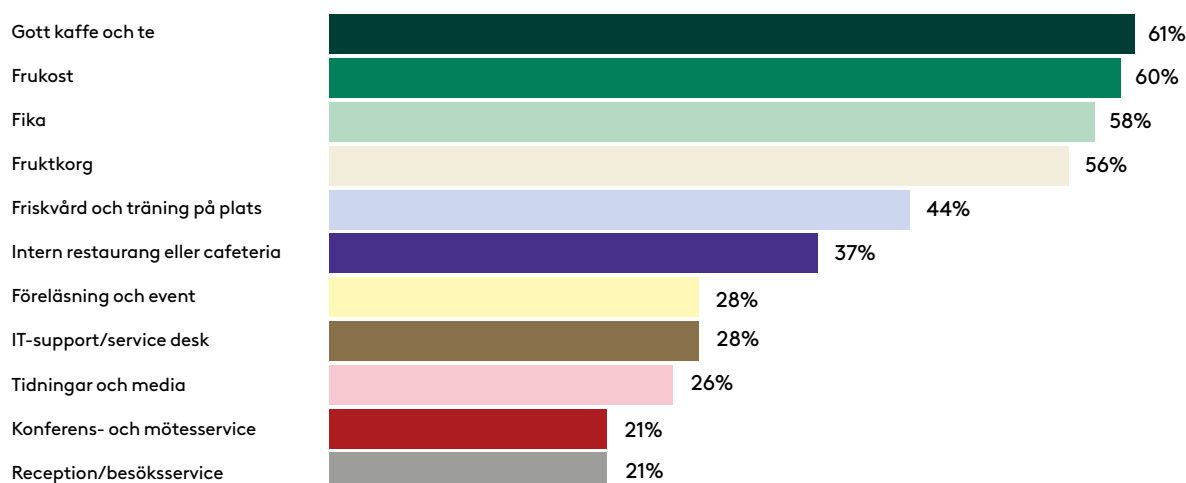
38 % av kvinnorna skulle använda tränings- eller yogarum, jämfört med 28 % av männen. Män visar samtidigt större intresse för bastu (29 % mot 20 %) och utegym (19 % mot 14 %).

Service & trivsel

Servicen som gör kontoret mer attraktivt

I många år har gott kaffe och te toppat listan över den service svenska kontorsarbetare skulle nyttja om den erbjöds på kontoret. Så också i år, tätt följt av frukost, fika och fruktkorg.

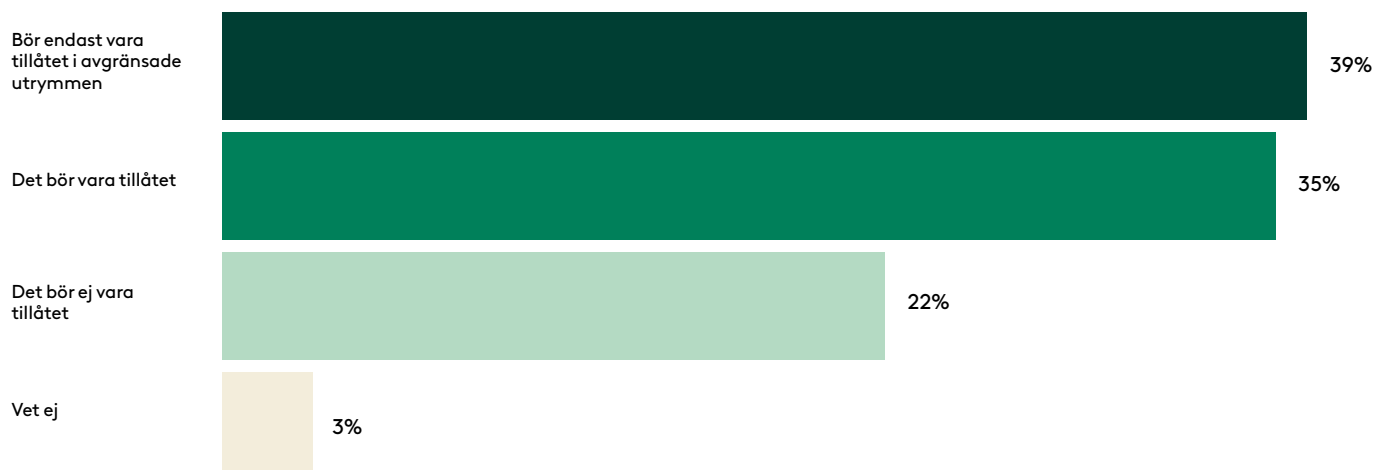
Vilka av följande skulle du nyttja om de fanns på ditt kontor?



Synen på fyrbenta kollegor

Kontorshundar kan bidra till både trivsel och rörelse under arbetsdagen, och årets undersökning visar att inställningen till hund på kontoret är positiv bland svenska kontorsarbetare. Men de flesta vill inte ha helt fria tassar; den vanligaste hållningen är att hundar bör vara välkomna i avgränsade utrymmen. Samtidigt finns en tydlig grupp som inte vill se hundar på kontoret överhuvudtaget.

Vad stämmer bäst med din inställning till hund på kontoret?





Yngre är mer positiva till hundar på kontoret

80 % i åldern 25–34 år är positiva till hund på kontoret, jämfört med 68 % bland personer över 55 år.

Chefer är mer öppna för kontorshundar

80 % av högre chefer och mellanchefer är positiva, jämfört med 70 % bland medarbetare utan chefsansvar.

Små arbetsplatser är mer hundvänliga

79 % på företag med färre än 10 anställda är positiva till hund på kontoret, jämfört med 69 % på företag med fler än 250 anställda.

Kontorsnärvaro

Majoriteten av svenska kontorsarbetare arbetar idag på kontoret fyra till fem dagar i veckan, och vi ser att allt fler vill arbeta på plats. Samtidigt är möjligheten till distansarbete fortsatt viktig vid val av arbetsgivare, särskilt bland yngre.

I årets undersökning framgår det att svenska kontorsarbetare i genomsnitt arbetar fler dagar på kontoret än de själva uppger att de skulle göra om de fick välja – även om skillnaden har minskat över tid. Resultaten visar ett samband mellan nöjdhet och närvaro – både hur ofta man faktiskt är på kontoret och hur ofta man skulle vilja vara där.

Chefer fäster generellt stor vikt vid hög kontorsnärvaro och lyfter effektivare samarbete, starkare kultur och enklare intern kommunikation som de främsta skälen. Många organisationer har tydliga riktlinjer för var arbetet ska utföras, oftast med krav på minst tre dagar i veckan på kontoret.

Inställningen till kontorsnärvaro har blivit mer positiv de senaste åren, även när det gäller obligatorisk närvaro. Kontoret framstår därmed som en fortsatt viktig del av arbetslivet, där tydliga ramar och attraktiva arbetsmiljöer samverkar med hur ofta medarbetare väljer att vara på plats.

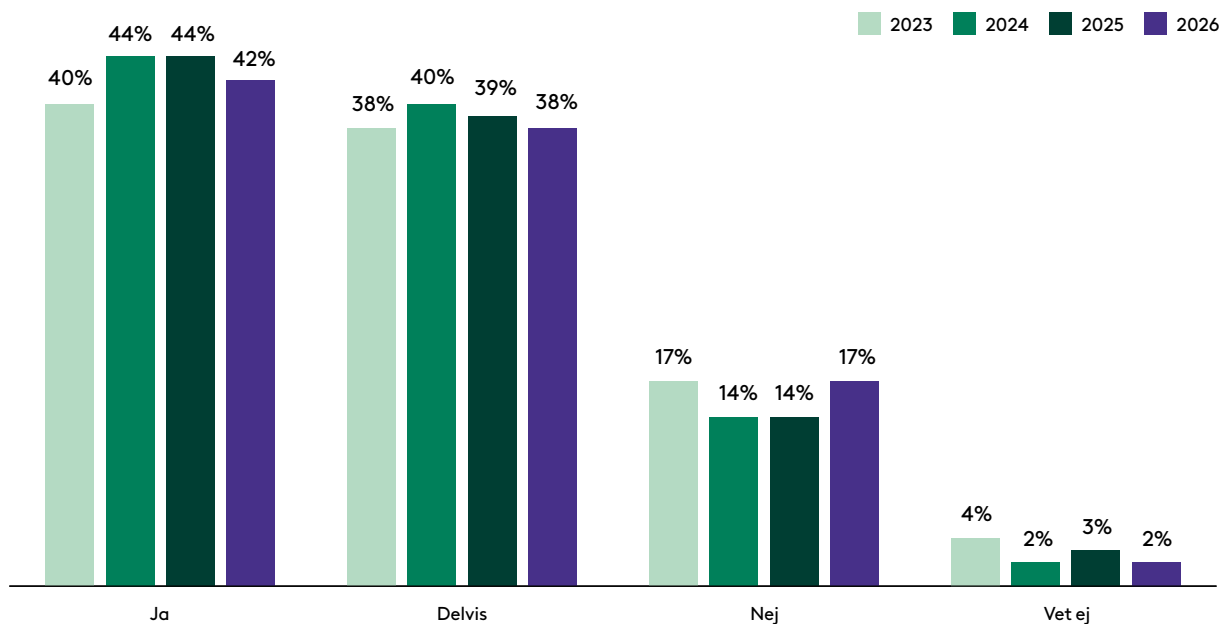


Distansarbete

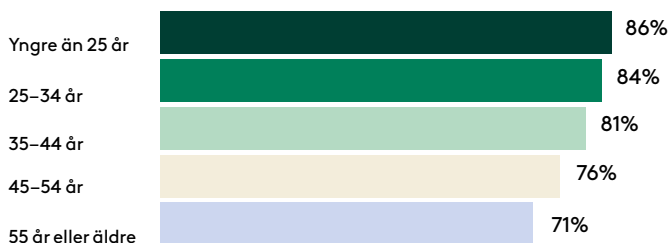
Hur viktig är möjligheten till distansarbete?

Möjligheten till flexibilitet och distansarbete är en viktig faktor för många svenska kontorsarbetare vid val av arbetsgivare. Ju yngre desto viktigare.

Skulle möjligheten till distansarbete vara en avgörande faktor för dig vid val av arbetsgivare?



Andel som svarat Ja eller Delvis



42%

tycker att möjligheten till distansarbete är avgörande vid val av arbetsgivare

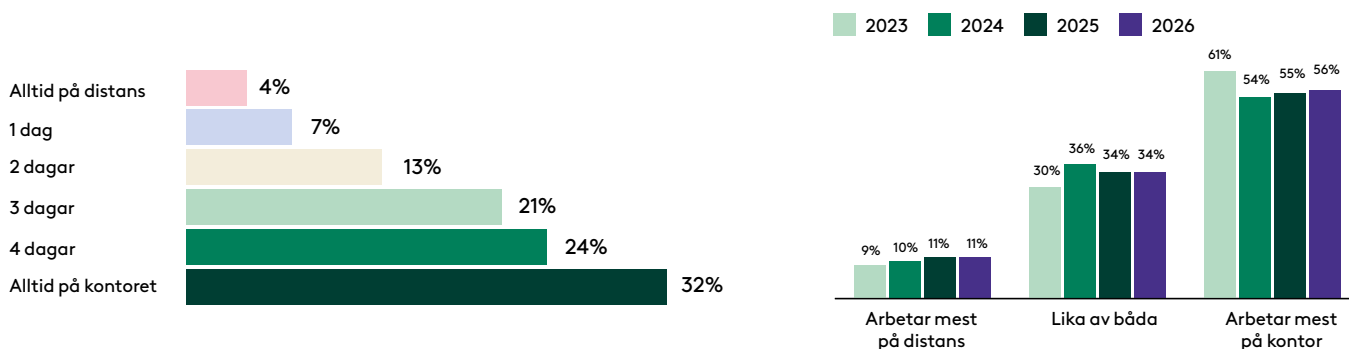


Närvaro

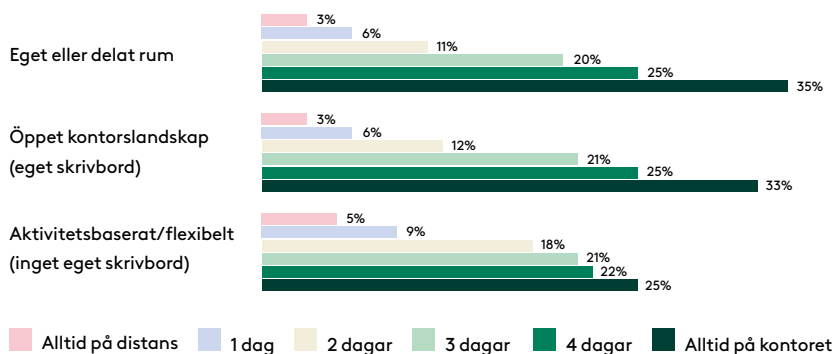
Så många dagar i veckan är vi på kontoret

Var tredje svensk kontorsarbetare uppger att de alltid arbetar på kontoret, och mer än hälften är där fyra till fem dagar en vanlig arbetsvecka. Resultaten visar att kontorsnärvaron generellt är lägre i storstadslänen. Vi kan också se att de som jobbar på aktivitetsbaserade kontor generellt har lägre närvaro, och att de som sitter i eget eller delat rum arbetar fler dagar på kontoret.

Ungefär hur många dagar arbetar du på kontoret en vanlig arbetsvecka?



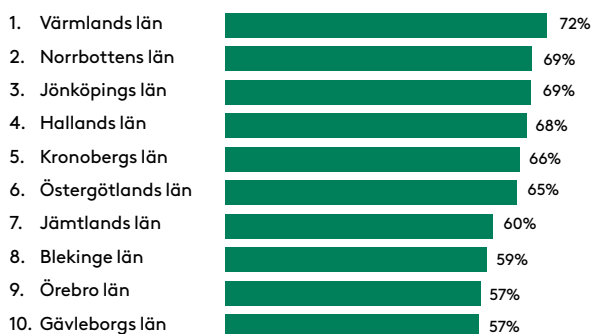
Närvaro i olika kontorslösningar



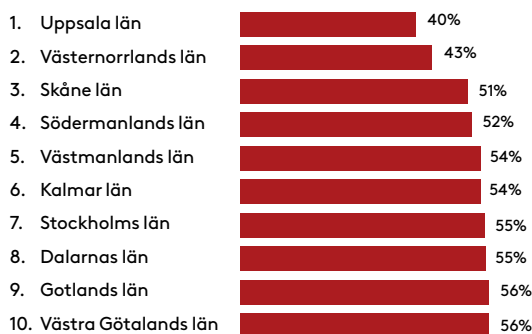
Topp 10 – högst och lägst kontorsnärvaro i landet

Andel som svarar 4–5 dagar på kontoret

Högst kontorsnärvaro



Lägst kontorsnärvaro

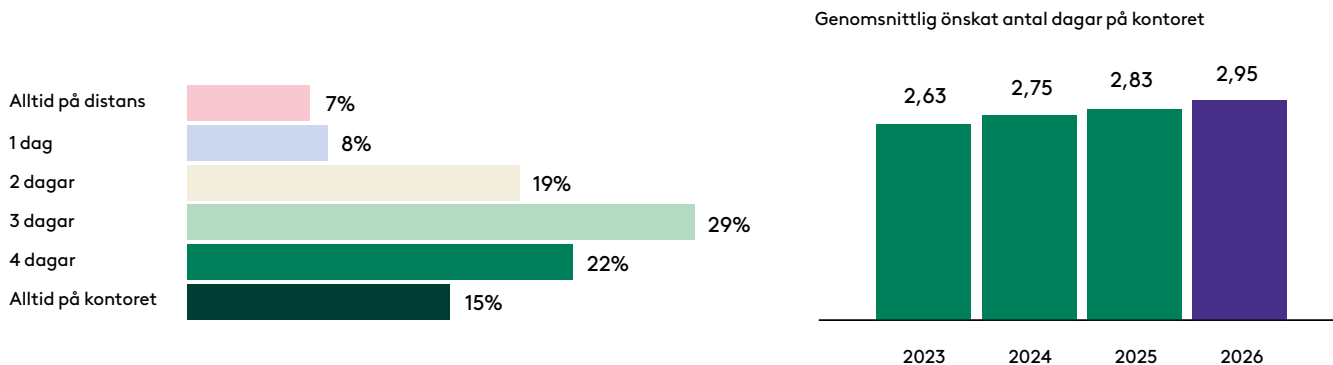


Närvaro

Så ofta vill vi vara på kontoret

När svenska kontorsarbetare själva får välja hur många dagar de vill arbeta på kontoret framgår det att många önskar mer distansarbete än i dag. Samtidigt pekar utvecklingen över tid mot en ökad vilja att tillbringa mer tid på kontoret.

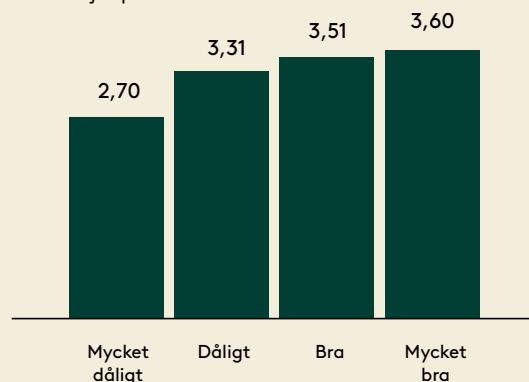
Hur många dagar skulle du vilja jobba på kontoret en vanlig arbetsvecka?



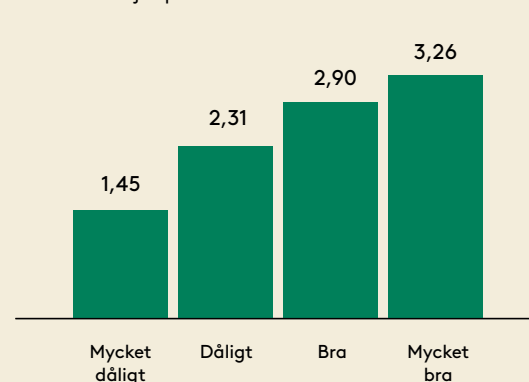
Ger bättre arbetsmiljö högre närvaro?

Hur nöjd man är med arbetsmiljön på kontoret hänger tydligt samman med hur många dagar man är, och vill vara på kontoret. Högre nöjdhet har ett starkt samband med både högre faktisk och önskad kontorsnärvaro, men resultaten säger inget om orsak och verkan.

Antal dagar på kontoret jämfört med hur nöjd man är med arbetsmiljön på kontoret



Önskat antal dagar på kontoret jämfört med hur nöjd man är med arbetsmiljön på kontoret

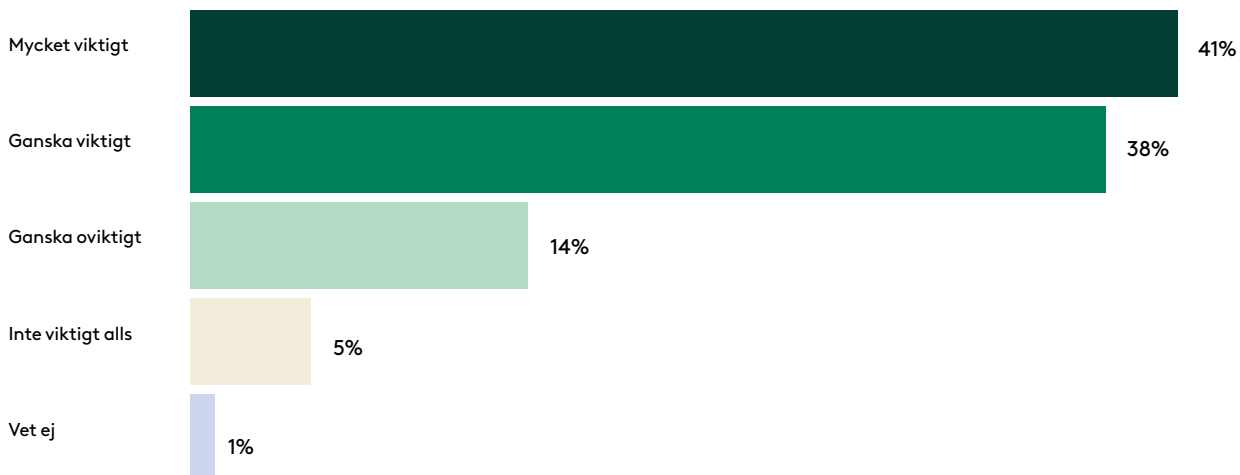


Ledarskap

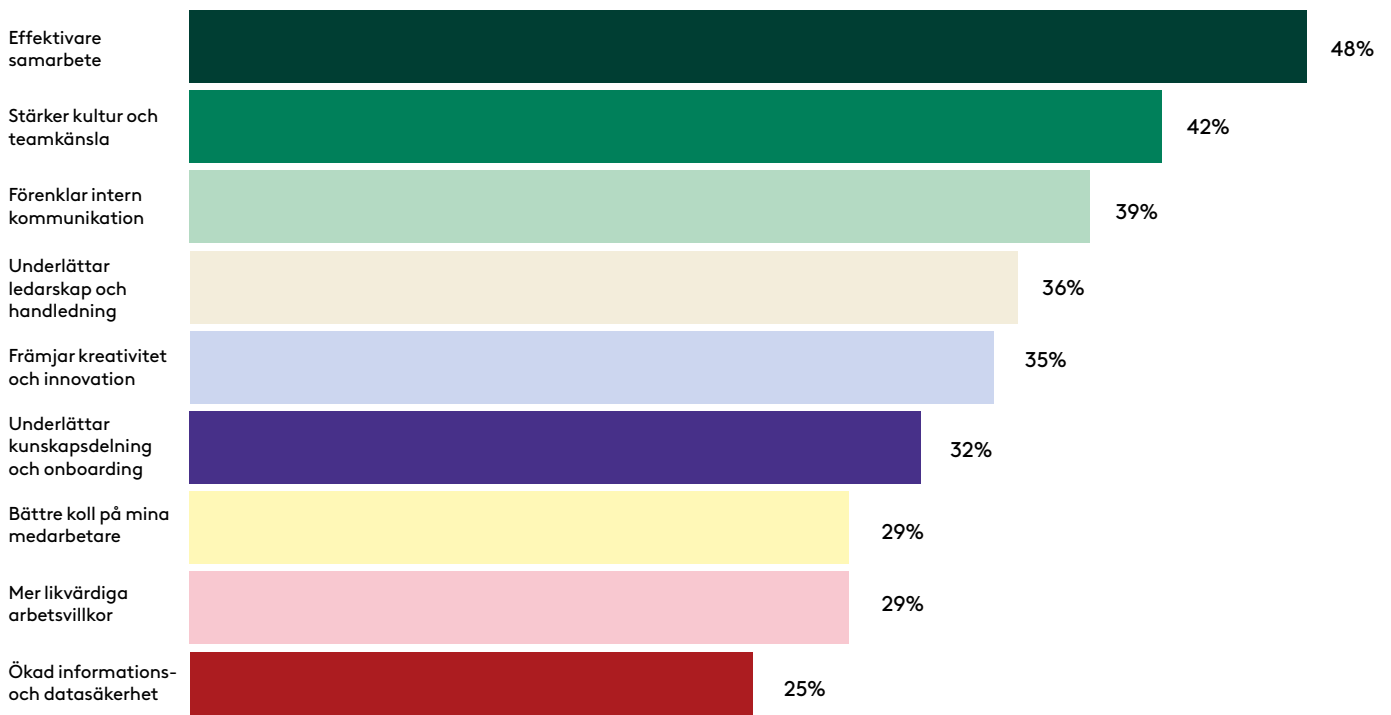
Chefernas syn på kontorsnärvaro

Åtta av tio chefer uppger att det är viktigt att medarbetarna har en hög närvaro på kontoret. De främsta skälen är att hög kontorsnärvaro anses bidra till effektivare samarbete, stärkt kultur och teamkänsla samt enklare intern kommunikation.

Är det viktigt att dina medarbetare har en hög närvaro på kontoret?



Varför anser du att en hög närvaro på kontoret är viktig?

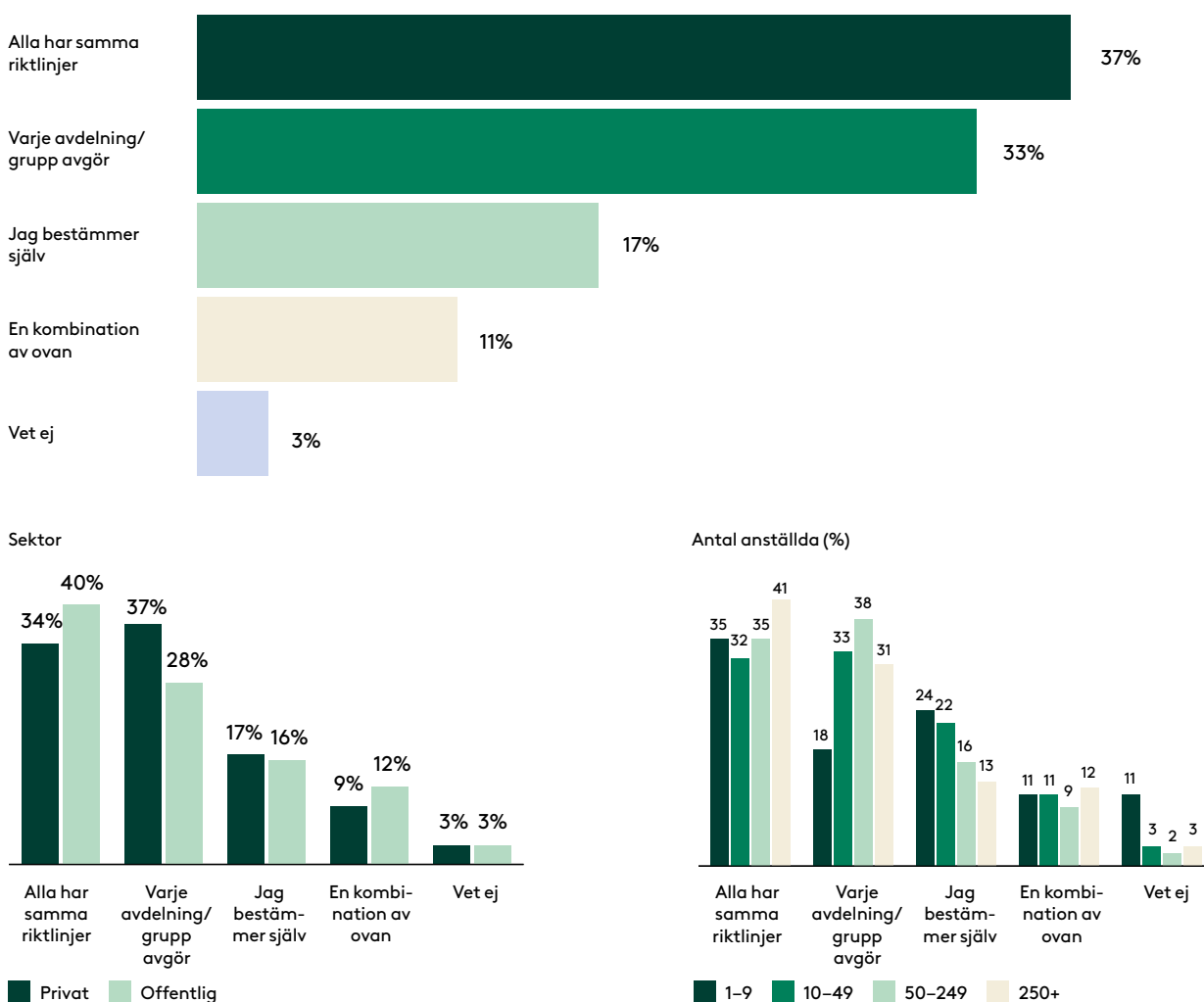


Riktlinjer

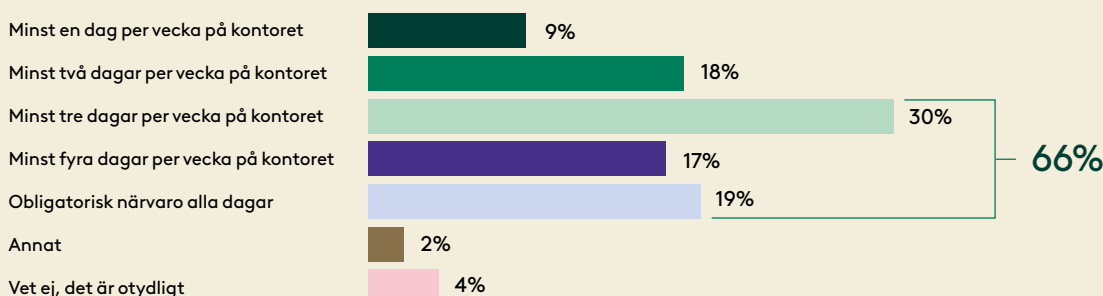
Riktlinjer för distansarbete – vad gäller?

De flesta svenska kontorsarbetare omfattas av någon form av riktlinjer för distans- och hybridarbete. Inom offentlig sektor är centralt styrda riktlinjer vanligare, medan privata organisationer oftare låter avdelningar sätta egna ramar. I mindre organisationer ges individen oftare eget ansvar. Av de som uppger att det finns riktlinjer för var arbetet ska utföras svarar flest att de förväntas vara på kontoret minst tre dagar per vecka. Var femte svensk kontorsarbetare måste vara på kontoret varje dag.

Hur utformas riktlinjerna för distansarbete på din arbetsplats?



Vilka riktlinjer gäller för dig?



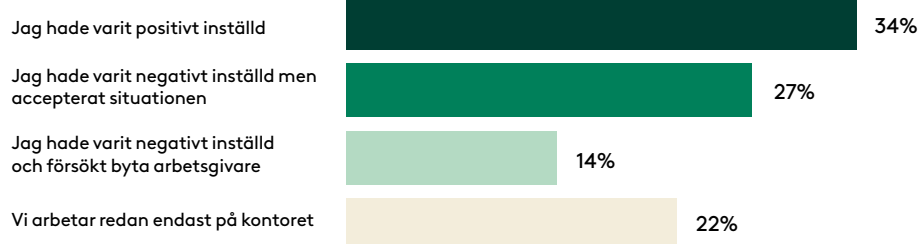
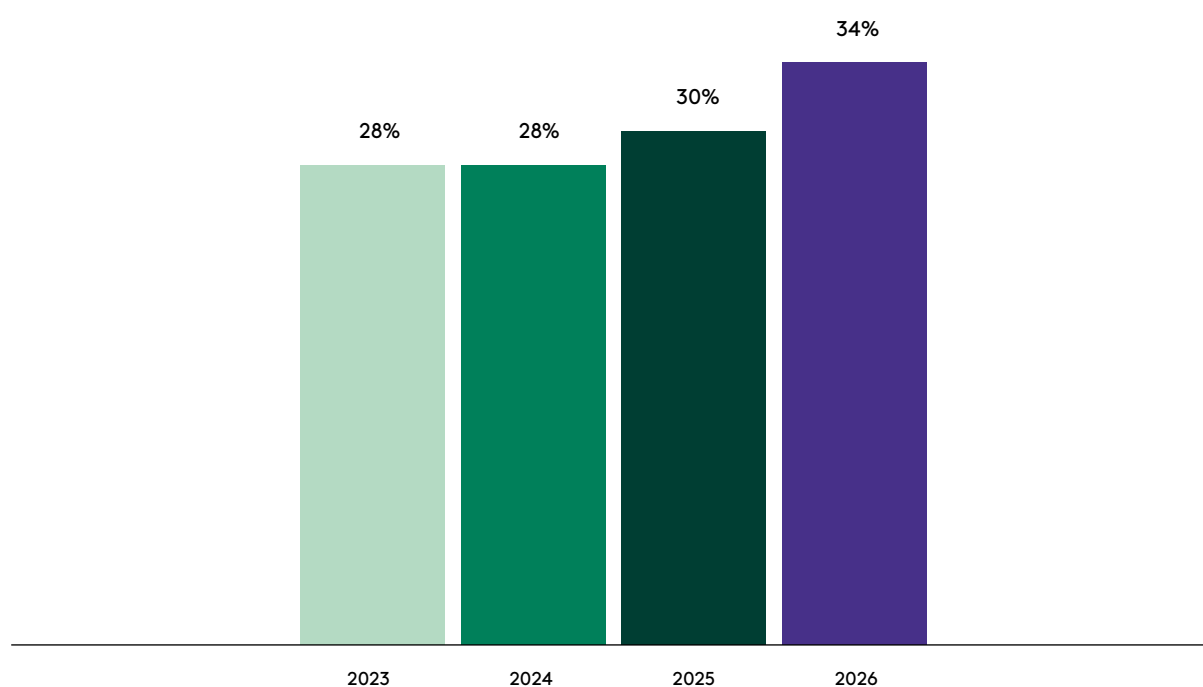
Riktlinjer

Så ser vi på obligatorisk kontorsnärvaro

Acceptansen för obligatorisk kontorsnärvaro alla dagar i veckan fortsätter att öka. En växande andel svenska kontorsarbetare är positiva till ett sådant krav, eller uppger att de redan idag arbetar uteslutande från kontoret.

Hur skulle du reagera om din arbetsgivare införde obligatorisk kontorsnärvaro alla dagar i veckan?

Andel som är positivt inställda





Män är mer positiva till obligatorisk närvaro

41 % av männen uppger att de hade varit positiva, jämfört med 26 % av kvinnorna.

Yngre är mer positiva än äldre

42 % av personer under 35 år hade varit positiva, jämfört med 28 % av dem över 35 år.

Chefer är mest positiva

41 % av cheferna uppger att de hade varit positiva, jämfört med 24 % av icke-chefer.

Kontorets läge

Kontorets läge har stor betydelse för svenska kontorsarbetare och spelar en viktig roll vid val av arbetsgivare. Tillgänglighet är centralt, samtidigt som förändrade resvanor och nya krav på service, mobilitet och parkering breddar bilden av vad som uppfattas som ett attraktivt kontorsläge.

En majoritet av svenska kontorsarbetare – nio av tio – bedömer kontorets läge som viktigt vid val av arbetsgivare, även om vi kan se vissa geografiska skillnader. Framför allt handlar det om hur enkelt och smidigt det är att ta sig till kontoret med bil eller kollektivtrafik.

Men resvanorna är i förändring. Även om bilen fortsatt är det vanligaste färdmedlet minskar bilresorna till förmån för kollektivtrafiken. Detta avspeglas också i efterfrågan på bilparkering som minskat över tid.

Sammanfattningsvis pekar resultaten på att kontorets läge och tillgänglighet förblir en strategisk fråga som påverkar både kontorsnärvaron och möjligheten att attrahera såväl arbetsgivare som kunder.

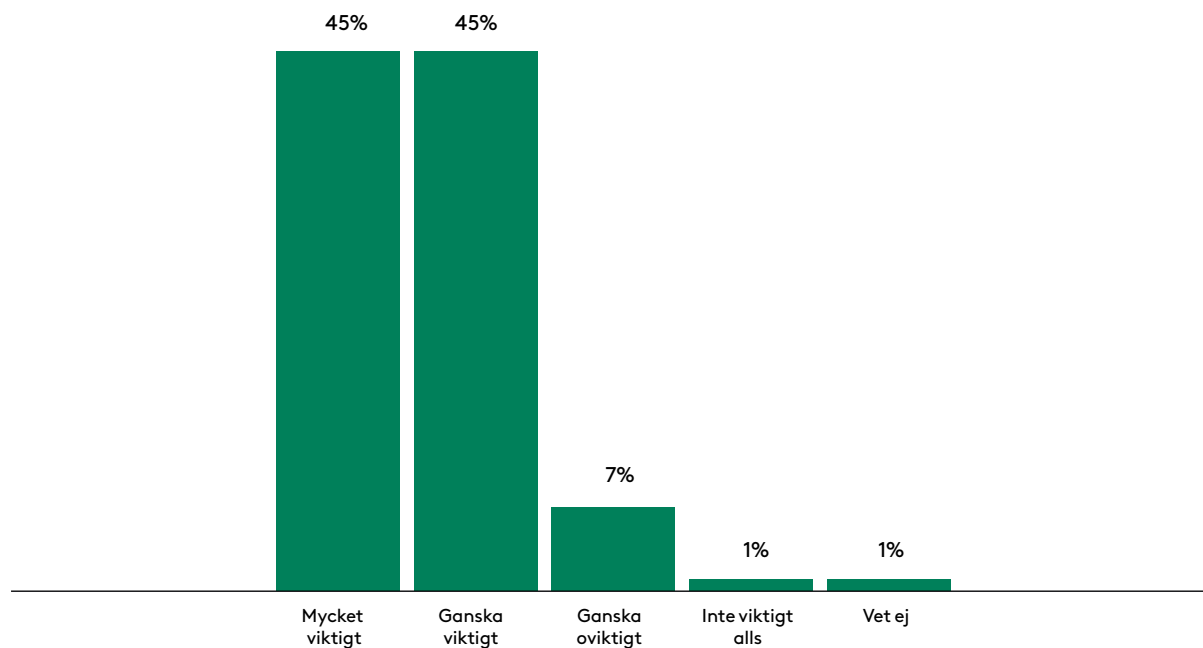


Lägets betydelse

Vikten av ett bra läge

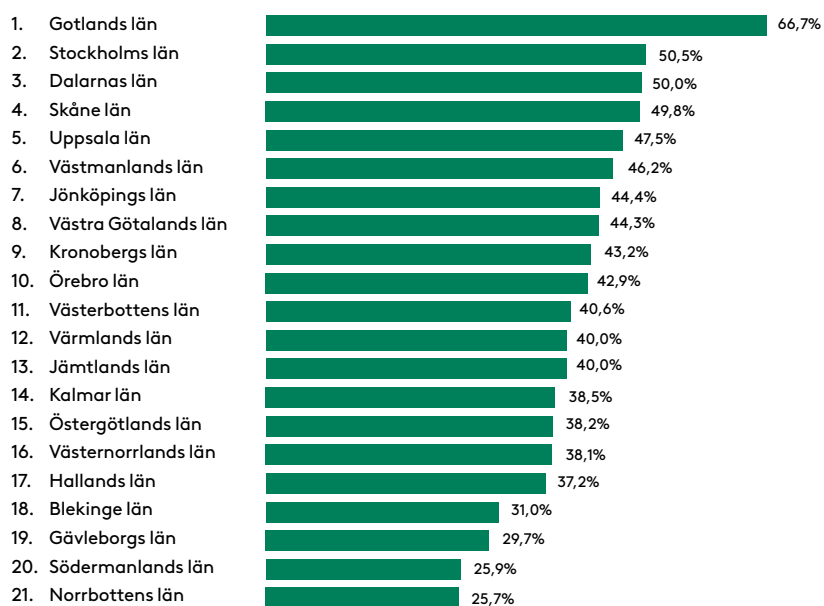
90 procent av svenska kontorsarbetare uppger att kontorets läge är mycket eller ganska viktigt vid val av arbetsgivare. Fördelningen i landet är relativt jämn, men när man ser till andelen som anger att kontorets läge är mycket viktigt framträder tydliga regionala skillnader. I storstadsnära och tjänsteintensiva län, som Gotland och Stockholm, är kraven på läget högre.

Hur viktigt är kontorets läge för dig vid val av arbetsgivare?



Så viktigt är läget i olika delar av landet

Andel som svarat Mycket viktigt

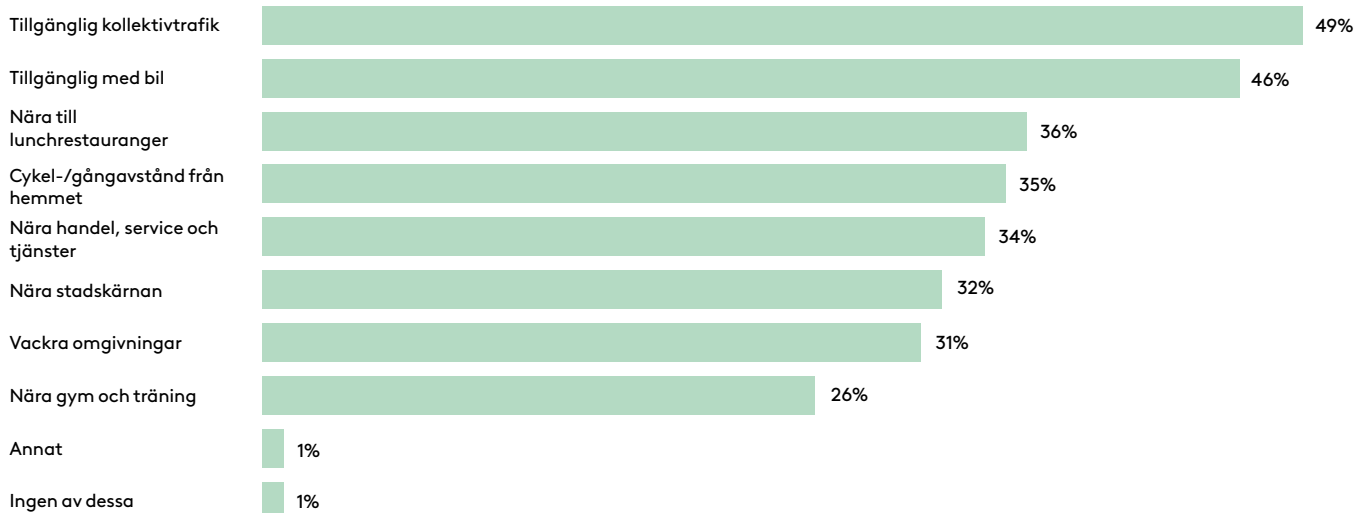


Närområdet

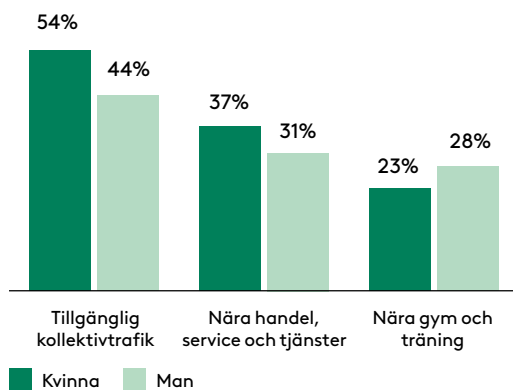
Vad är ett bra läge?

Möjligheten att ta sig till kontoret med både bil och kollektivtrafik är de viktigaste faktorerna för ett bra geografiskt läge enligt svenska kontorsarbetare. Men undersökningen visar även att många kontorsarbetare värdesätter ett levande och funktionellt närområde som förenklar vardagen.

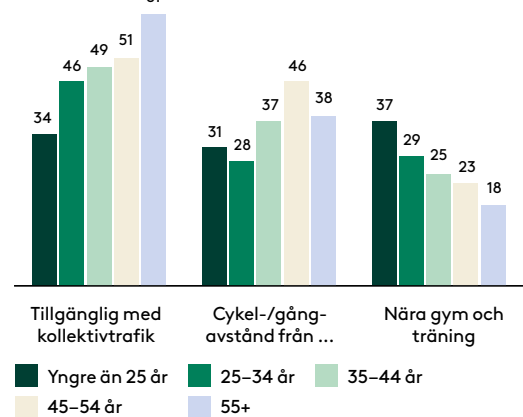
Vad är viktigt för att du ska tycka att en arbetsplats har ett bra geografiskt läge?



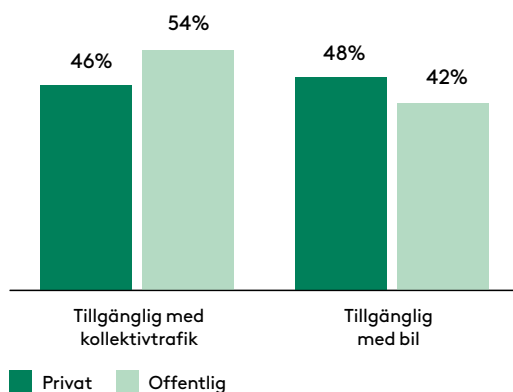
Kön



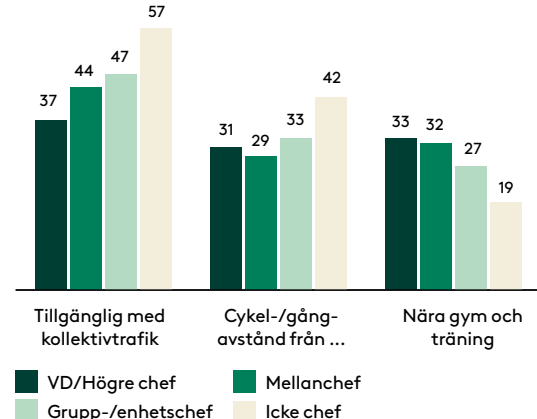
Ålder (%)



Sektor



Roll (%)

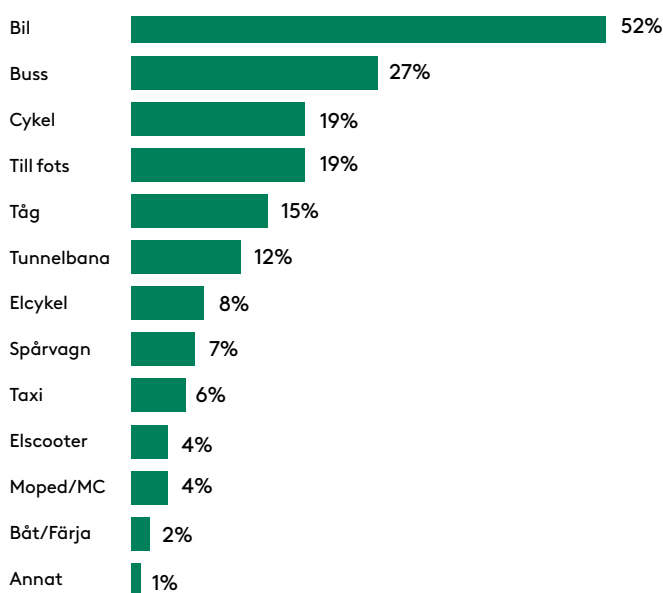


Pendling

Så tar vi oss till kontoret

Bil är fortsatt det vanligaste sättet för svenska kontorsarbetare att ta sig till jobbet. Andelen som uppger att de tar bilen till jobbet har dock minskat med 10 procent i årets undersökning. Samtidigt har andelen som åker kollektivt ökat. Var femte person anger att de cyklar till jobbet, och lika många promenerar vilket även det är en ökning. Vi kan dock se stora skillnader mellan större och mindre städer, och olika län, vilket pekar på hur avgörande lokala förutsättningar är för valet av färdmedel.

Hur tar du dig vanligtvis från hemmet till kontoret?



Privat sektor åker mer bil

55 % av de som arbetar inom privat sektor tar bilen till jobbet, jämfört med 48 % inom offentlig sektor.

Örebro leder cykeltrenden

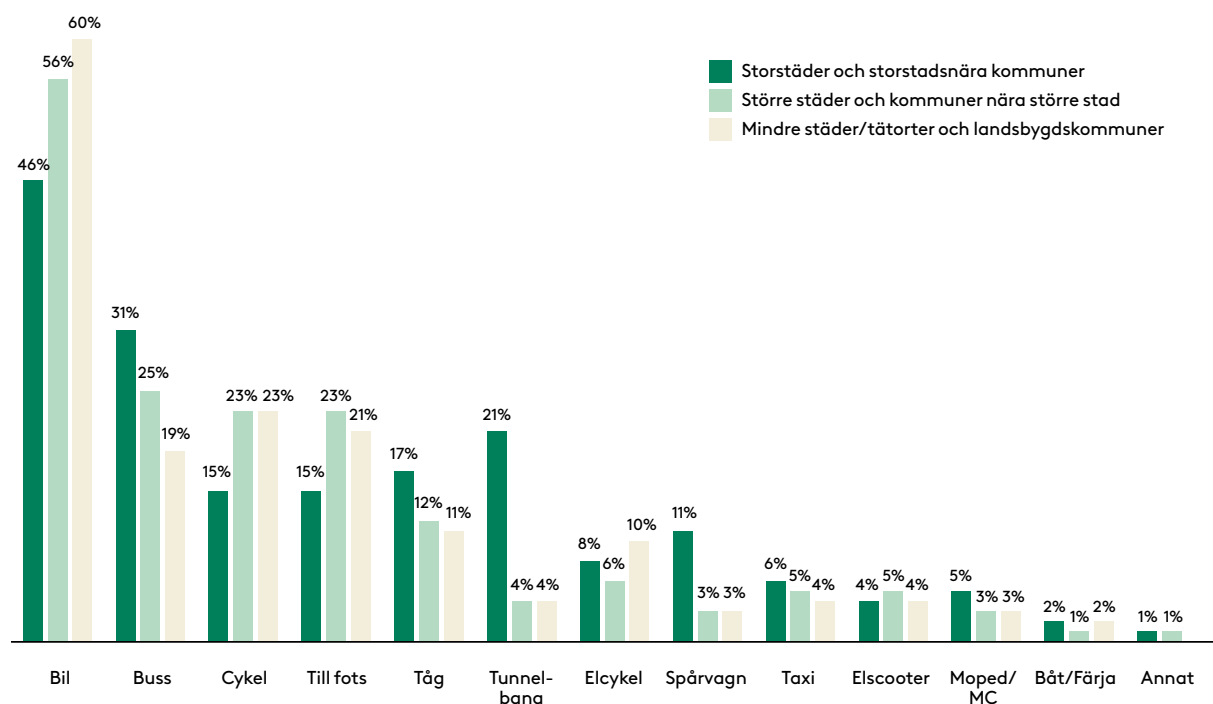
Kontorsarbetare i Örebro är de som använder cykeln mest för att ta sig till jobbet. Hela 38,6 % jämfört med Blekinge där bara 3,4 % anger att de cyklar till kontoret.

Halland mest bilberoende

Halland är det län där flest, 72,1 %, tar bilen till jobbet. Mindre än var tionde promenerar till kontoret i Halland.

Flest promenerar till kontoret i Östergötland

Östergötland är det län där flest tar sig till fots till kontoret, hela 34,8 %. Medan bara 41,6 % tar bilen till jobbet, vilket är den lägsta siffran i hela landet.



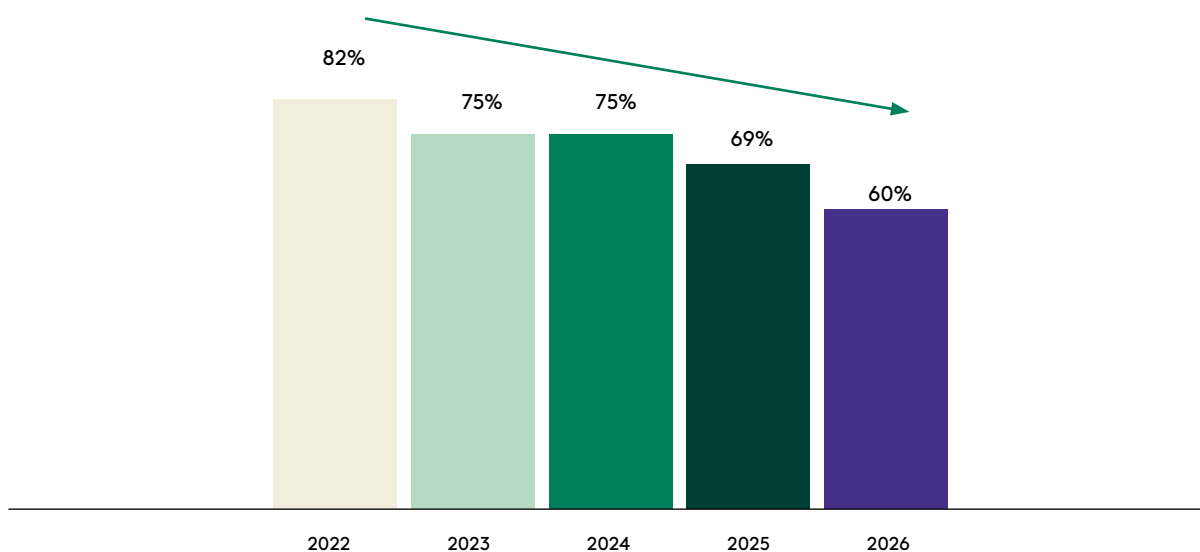
Parkering

Hur viktig är parkeringen?

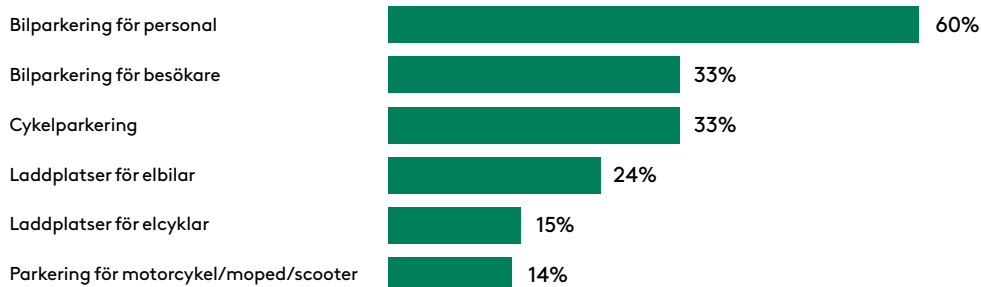
Tillgänglighet med bil är en viktig faktor för att svenska kontorsarbetare ska tycka att kontoret har ett bra läge, vilket också avspeglas i efterfrågan på parkering. Sex av tio rankar bilparkering för personal som viktigt, även om efterfrågan minskat de senaste åren. Även efterfrågan på laddplatser till elbilar planar ut jämfört med tidigare år. Intresset för laddplatser till elcyklar har däremot ökat med 50 procent jämfört med 2025 års mätning.

Vilka av följande parkeringsfaciliteter i anslutning till arbetsplatsen är viktiga för dig?

Bilparkering för personal



Topplista: Parkering





Tillgänglighet med bil
och kollektivtrafik är
viktigast för ett bra läge

6 av 10

rankar bilparkering för personal som
viktigt, även om efterfrågan minskat
de senaste åren

33%

vill ha cykelparkering på jobbet



Vem tycker vad?

Så skiljer sig behoven mellan olika grupper

I det här kapitlet har vi djupdykt i skillnaderna mellan olika grupper och vem som tycker vad om kontoret. Och ja, när man kokar ner det blir det ibland lite förenklat. Men ibland också ganska träffsäkert.

Äldre

Kontorsveteranerna åker oftast kollektivt till kontoret. Väl där vill man gärna kunna stänga om sig. Ändå är det kollegorna som lockar mest, och gott kaffe och fika är nästan heligt. Extra plus för uteplats och en IT-support som räddar dagen, men oron för dataintrång och cyberattacker finns alltid där. Man vill ju inte vara den som råkar klicka på fel länk igen ...

Män

Män jobbar oftare på aktivitetsbaserade kontor än vad kvinnor gör. De är normalt också mer nöjda med sin arbetsmiljö. Gym och bastu uppskattas lite extra, och gärna en parkering utanför. De har mer inflytande över när de själva ska vara på kontoret, men är samtidigt mer positiva till obligatorisk kontorsnärvaro. Tanken på att vara övervakade gillas däremot inte.

Chefer

Ju högre chef, desto mer nöjd är man med sitt kontor. De ser gärna en hög närvaro, men drar själva ner snittet och kör sina egna regler. Gym, bastu och kontorshund får tummen upp. Däremot värderar de inte en fika med kollegorna lika högt. Ändå blir de kära på kontoret dubbelt så ofta som medarbetare utan chefsansvar. Det är också vanligare att chefer tar taxi och elcykel till jobbet jämfört med andra.

Unga

Unga trivs oftast bra på kontoret och uppskattar ett sjyst kontor där det är lätt att vara kreativ och hänga med kollegorna. Öppet landskap är favoriten. Frukost, play room, gym runt hörnet och en kontorshund ger extra guldkant. De kan acceptera obligatorisk närvaro, men möjligheten att jobba på distans väger tungt när de väljer arbetsgivare.

Kvinnor

Kvinnor sitter oftare i kontorslandskap, och har tysta zoner och fokusrum högt på önskelistan. De har ofta tydliga ramar för närvaro, åker gärna kollektivt och värderar kollegorna högt. Uteplats och tränings- eller yogarum är populärt, liksom frukt, friskvård, föreläsningar och event. Många känner däremot stress över att inte hänga med i teknikutvecklingen på arbetsplatsen.

Icke-chefer

Medarbetare utan chefsansvar tycker kollegorna är det överlägset bästa med kontoret, men de flesta föredrar eget rum om de får välja. De uppskattar förstås riktigt gott kaffe och fika, men frukost, frukt och friskvård står också högt i rang. Och även om majoriteten trivs bra på kontoret vill man gärna ha friheten att jobba hemifrån då och då.



Extroverta

Den som är lite mer åt det extroverta hållet stortrivs ofta på kontoret. Arbetsmiljön får höga betyg oavsett arbetsuppgift. Öppet landskap är inga problem, snarare en chans att få lite liv och rörelse. Extra roligt vore det förstås om alla kollegorna också var där samtidigt, så det där med obligatorisk kontorsnärvaro vore kanske inte så dumt ändå.

Offentlig sektor

Här är eget rum både vanligare och mer eftertraktat än på privata företag. Närvaro är oftast styrt med gemensamma riktlinjer. De flesta är nöjda med sin arbetsmiljö, men vill gärna ha fler tysta zoner och tycker ibland att tekniken är mer av ett hinder än ett stöd. Fika och frukost står högt i kurs – och kontoret får gärna ligga så nära kollektivtrafiken som möjligt. Bilen? Den kommer i andra hand.

Stora företag

Här är aktivitetsbaserade kontor vanligast, trots att många drömmer om eget rum, fler fokusrum och tysta zoner. Arbetsmiljön får ofta sämre betyg än på mindre företag, och små mötesrum är en ständig bristvara. Samtidigt ger lounge, gym, uteplats och egen restaurang pluspoäng. Och service som frukost och friskvård lockar även när kalendern säger fredag.

Introverta

Den här gruppen verkar oftare sitta på aktivitetsbaserade kontor. De är mindre nöjda med sin arbetsmiljö, och tillbringar mindre tid på kontoret. Flexibilitet och miljöombyte är viktigt och kontorshundar får mer än gärna vara med så länge de inte skäller i fokuszonen. Kollegorna uppskattas visserligen också, men känslan av att vara helt inkluderad är inte alltid lika stark.

Privat sektor

Preferensen för eget eller delat rum finns även här, men på en lägre nivå än i offentlig sektor. Närhet till gym och träning är viktigare än för de som jobbar inom den offentliga sektorn. Kontorshundar är extra välkomna, och man tar gärna bilen till jobbet. Oron för dataintrång och cyberattacker är också större i privat sektor.

Små företag

På små företag är det vanligare med egna rum, och man förväntas normalt vara på plats lite mer. Samtidigt är flexibiliteten större, och man sätter oftare sina egna ramar för hur ofta man är på kontoret. Stödet för fysisk aktivitet är däremot inte särskilt stort, och man har låga förväntningar på service. Här är det också större chans att hunden får hänga med.



Castellums kontorsenkät

Vill du göra en egen undersökning?

Den här rapporten ger vägledning om svenska kontorsarbeters förväntningar på kontoret som arbetsplats. Men varje verksamhet är unik. Ska ni flytta, bygga om eller utveckla ert kontor och vill få koll på just era medarbetares behov rekommenderar vi en egen undersökning.

Castellums kontorsenkät är en färdig, kostnadsfri undersökning för våra hyresgäster. Den ger en snabb, tydlig och jämförbar bild av hur era kontorslokaler används i dag, vilka funktioner som saknas och vad som skapar mest värde framåt. Resultatet ger er ett robust beslutsunderlag som hjälper er att prioritera i utformningen av ert kontor.

Låter det intressant? Läs mer och skicka in en intresseanmälan på castellum.se/kontorsenkät så hjälper vi er i gång.



Egna anteckningar

[illegible]

Castellum är ett av Sveriges största börsnoterade fastighetsbolag. Vi skapar framtidens hållbara arbetsplatser och drivs av att erbjuda rum där både organisationer och människor mår bra och utvecklas. Alla förtjänar en arbetsplats att längta till.

Läs mer om
Framtidens arbetsliv



CASTELLUM