



The CLEAN PAPER

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

Fjernarbejde kan spare pendlingen. Det kan også fjerne den lille sociale kontakt, arbejdet plejede at give.

Et Science-studie af 588.322 amerikanske arbejdstagere anslår, at erhverv, der blev langt mere fjernbaserede efter pandemien, også blev mere ensomme, med større stigninger i psykisk mistrivsel, især blandt aleneboende. Det er ikke en generel sag mod fjernarbejde, men en advarsel om en skjult designvariabel: social kontakt.

Written by Cinzia Vaglio · Cross-checked by Laura Nesso · Edited by Michele Renda · Figures by Nova Vela
· 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, fjernarbejdet fjernede

Den sædvanlige debat om fjernarbejde handler om produktivitet, fleksibilitet og pendling. Kan folk udføre det samme arbejde hjemme? Kan de lide det? Vil de bytte løn for det? Bør virksomheder tvinge dem tilbage?

Spørgsmålene er reelle, men overser en mere stille variabel: **almindelig social kontakt**. Kontoret er ikke kun et produktionssted. Her får mange også små møder uden store krav: går forbi nogen, spiser nær andre, stiller et spørgsmål, overhører en samtale, er i et rum, der ikke er tomt.

I en ny Science-artikel anslår Natalia Emanuel, Emma Harrington og Amanda Pallais, hvad der skete, da fjernarbejdet fortsatte efter pandemien. Resultatet er ikke, at fjernarbejde er dårligt for alle. Det er, at job, som kunne flyttes hjem, blev væsentligt mere ensomme, og at psykisk mistrivsel steg mere i disse job, især blandt mennesker, der bor alene.

Det er en anden påstand end »fjernarbejde forårsager depression«. Den er snævrere og mere nyttig: Arbejdsstedet ændrer dagens sociale arkitektur.

Fjernarbejde ændrede dagens sociale arkitektur

Den skjulte variabel er kontakt, ikke produktivitet.

fjernarbejde

+1,2 arbejdstimer
alene/dag

kontakt på kontoret

svage bånd,
mennesker omkring

kontakt efter arbejde

+1,1 vågne timer alene

Grænse: Dette er ikke kontorpropaganda; det er et diagram over kontaktnetinfrastruktur.

En arbejdsdag fordelt på fjernarbejde, kontakt på kontoret og kontakt efter arbejdet, hvor den skjulte variabel er social kontakt snarere end produktivitet: 1,2 flere arbejdstimer alene og 1,1 flere vågne timer alene pr. dag, med stærkere effekt for mennesker, der bor alene.

Original diagram — The Clean Paper CC BY 4.0

Samme skift kan give forskellig ensomhed

Husstanden afgør, hvor meget kontakt der forsvinder.

bor med familien

kontakten på kontoret falder,
men hverdagskontakten hjemme
består

bor alene

en dag med fjernarbejde kan blive
en hel dag i ensomhed

Grænse: Stedet er ikke hele behandlingen; social kontakt er det.

Det samme skift til fjernarbejde virker forskelligt i forskellige husstande: at bo med familien bevarer noget hverdagskontakt; at bo alene kan gøre en dag med fjernarbejde til en hel dag i ensomhed. Stedet er ikke hele behandlingen; social kontakt er det.

Original diagram — The Clean Paper CC BY 4.0

Hvad studiet gjorde

Forfatterne sammenlignede ikke blot personer, der valgte fjernarbejde, med personer på kontoret. Det ville være stærkt konfunderet: Mennesker vælger job, virksomheder og ordninger af mange grunde.

I stedet sammenlignede de ansatte i erhverv, der plausibelt kan udføres hjemmefra, med ansatte i erhverv, som normalt kræver fysisk tilstedeværelse. Softwareudvikling og markedsføring er fjernarbejdsegnete; sygepleje, madlavning og maskindrift er ikke. Klassifikationen kommer fra Dingel-Neiman-indekset.

Designet er et difference-in-differences-studie. Forfatterne spørger, om isolation og mental sundhed ændrede sig mere efter pandemien i fjernarbejdsegnete job end i andre job. De bruger fem nationalt repræsentative amerikanske undersøgelser fra 2011 til 2024 og udelader 2020 og 2021 fra den centrale før-efter-sammenligning.

Udvalget er stort: 588.322 arbejdstagere på tværs af datakilderne. Udfaldene omfatter tidsdagbøger, Kessler K-6-score for psykisk mistrivsel, depression, brug af psykiatrisk behandling og receptmedicin.

Behandlingen er altså ikke personens præference for fjernarbejde, men eksponering for et erhverv, hvis arbejdsform ændrede sig langt mere efter pandemien.

Hvad der ændrede sig

I 2024 var 31,1 % af arbejdsdagene helt på afstand i fjernarbejdsegnete erhverv mod 8,9 % i andre. Den relative stigning efter pandemien var 17,9 procentpoint.

Samtidig tilbragte disse ansatte **1,2 flere arbejdstimer alene pr. arbejdsdag** relativt til andre. Artiklen beskriver det som en stigning på 58,0 %. Skaleret efter den relative stigning i fjernarbejde er det implicitte estimat 6,6 ekstra timer alene på fjernarbejdsdage.

Samlet vågentid alene steg også med **1,1 timer pr. arbejdsdag**. Artiklen rapporterer flere hele dage alene og færre sociale aktiviteter efter arbejdet.

Det er let at undervurdere. Pendling kan være ubehagelig og kontorer distraherende. Men kontoret er også en automatisk kilde til svage sociale bånd. For nogle betyder tabet lidt; for mennesker, der bor alene, kan det betyde meget.

Forstærkningen ved at bo alene

De stærkeste effekter ses blandt ansatte, der bor alene.

Stigningen i ekstreme former for ensomhed var koncentreret her: langt flere hele dage alene og dage uden selv den omgivende kontakt fra fitnesscenter, butik eller restaurant.

Det giver intuitiv mening. En partner, børn eller familie bevarer almindelig kontakt i hjemmet. For en aleneboende kan en fjernarbejdsdag blive en hel dag uden nogen fysisk til stede.

Derfor er »fjern eller kontor« for groft. Følgerne afhænger også af husstand, kvarter, pendling, personlighed, helbred, omsorgsforpligtelser og samordning af kontordage.

Den mentale sundhed ændrede sig også

Målene for mental sundhed bevæger sig i samme retning som isolationsmålene.

Psykisk mistrivsel steg omkring **0,1 standardafvigelser** relativt til andre job. I Panel Study of Income Dynamics steg K-6-scoren 0,3 enheder fra et gennemsnit på 3,0 før pandemien. Stigningen var omtrent dobbelt så stor for aleneboende.

Mønstret findes også i depression, behandling og recepter. Sandsynligheden for at opsøge en fagperson steg 4,6 procentpoint fra 7,9 %. Recepter mod depression eller angst steg 1,8 point fra 10,9 %;

alle recepter for mental sundhed 1,9 point fra 11,6 %.

Placebokontrollerne er vigtige: Der var ikke tilsvarende stigninger i anden behandling eller andre recepter. En generel stigning i sundhedsforbrug forklarer derfor dårligere resultatet.

Forfatterne anslår, at fjernarbejdets vækst står for omtrent en tredjedel af den samlede stigning i isolation og psykisk mistrivsel. Det betyder noget, men er ikke hele historien.

Hvad dette ikke beviser

- Det beviser **ikke**, at fjernarbejde er dårligt for alle.
- Det beviser **ikke**, at en bestemt person fik det dårligere, fordi vedkommende valgte hjemmearbejde.
- Det viser **ikke**, at kontorarbejde automatisk er sundere.
- Det adskiller **ikke** fuldt fjernarbejde fra hybridarbejde.
- Det identificerer **ikke** alle grupper, der kan have gavn af fjernarbejde.
- Det måler **ikke** ensomhed med en fuldt valideret ensomheds- eller netværksskala.
- Det fjerner **ikke** alle mulige pandemirelaterede confoundere; designet antager ellers sammenlignelige trends efter udeladelsen af 2020 og 2021.
- Det siger **ikke**, at produktivitet, handicapadgang, omsorgsfleksibilitet eller pendlingstid er uvigtige.

Fjernarbejde kan være værdifuldt. Mange foretrækker fjern- eller hybridordninger, og anden forskning finder bedre tilfredshed, fastholdelse og balance. En social omkostning er ikke en samlet dom.

Hvor stærk er evidensen?

Studiet kombinerer tidsbrug, skalaer for mental sundhed, behandling og recepter i flere nationalt repræsentative amerikanske datasæt. Erhvervsdesignet undgår også blot at sammenligne mennesker, der selv valgte fjernarbejde, med andre.

Robustheds- og placebokontroller støtter mønstret. Effekterne er stærkere for aleneboende, som isolationsmekanismen forudsiger, og ses ikke i anden behandling. Generativ AI-eksponering forklarer heller ikke mønstret; resultaterne følger fjernarbejdsegnethed.

Svagheden er fortolkningen. »Fjernarbejdsegnet erhverv efter pandemien« er ikke det samme som fem hjemmedage for et bestemt individ. Estimerne omfatter hybridarbejde, afsmitning på arbejdspladsen, erhvervsændringer og umålte forskellige chok.

Den mest nøgterne læsning er derfor, at studiet giver seriøs evidens for øget isolation og dårligere mål for mental sundhed, især blandt aleneboende — ikke en enkel individuel recept.

Konsekvensen for design

Konklusionen er ikke »alle tilbage på kontoret«, men »design ikke fjernarbejde, som om stedet var den eneste variabel«.

Forskellige hybriddage kan efterlade kontoret socialt tomt. Møder uden uformel kontakt kan gøre dagen effektiv og isolerende samtidig. For en aleneboende kan en fuld uge hjemme fjerne den eneste garanterede hverdagskontakt.

Forfatterne foreslår blandt andet samordnede kontordage og uformel kontakt, også online. Det er ikke nostalgi for kontorbåse, men en erkendelse af, at social kontakt er infrastruktur.

Det bedre spørgsmål er: Hvilken menneskelig kontakt gav den gamle ordning tilfældigt, og hvordan kan en ny ordning skabe den med vilje?

Kort fortalt

Emanuel, Harrington og Pallais anslår, at fjernarbejdets vækst efter pandemien gjorde arbejdsdage mere ensomme og faldt sammen med dårligere mål for mental sundhed, især for aleneboende. Ansatte i fjernarbejdsegnede erhverv havde omkring 1,2 flere arbejdstimer og 1,1 flere vågne timer alene pr. dag relativt til andre. Mistrivsel, behandling og recepter steg mere, mens anden behandling ikke gjorde det. Det er ikke en generel sag mod fjernarbejde, men en designadvarsel: Fleksibilitet kan spare tid og samtidig fjerne social kontakt, især for mennesker, hvis hjem allerede er tomme.

Kilder

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

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