

## Mer om å skape bedre arbeidsplasser



Hvis du blar gjennom aviser eller hører på debatter, er det én melodi som går igjen: Unge er late. Unge sykemelder seg for lett. Unge tåler ingenting. Vi fremstilles som en gjeng som knapt klarer å stå opp av senga uten å ringe legen, og som ser sykefravær som en personlig menneskerett. Det høres nesten ut som hverdagen vår er en kombinasjon av pysjbukser, Netflix og Wolt-bud på døra, mens vi med den ene hånden skriver ut egenmelding og med den andre scroller på TikTok.

Men stemmer det egentlig?

Tallene fra Norsk Monitor viser at vi i Gen Z har en helt annen holdning til sykefravær enn tidligere generasjoner. I 1995 mente bare en fjerdedel av unge mellom 15 og 24 år at det var greit å ta en sykedag selv om man egentlig kunne gått på jobb. I 2023 svarte syv av ti det samme. På papiret ser det altså ut som vi er mye «mykere» enn de som kom før oss.

Og fortellingen om oss bygges raskt rundt slike tall. Vi blir satt inn i gamle narrativer, som det evige sitatet fra Silicon Valley: «Hard times create strong men, strong men create good times, good times create weak men.» I dette regnestykket er vi de «svake». De som har hatt det for godt. De som har glemt hva det vil si å bite tennene sammen. Jeg husker en artikkel med tittelen «Generasjon Z er blitt eksperter i selvdagnostikk og grensesetting, men ikke i utholdenhet» (Hammerfest, 2025). Der fikk vi i Gen Z beskjed om at det er forskjell på å være syk og å være sliten. Det er sterke ord. Og de treffer en nerve, fordi de setter fingeren på noe mange tenker: at vi tåler mindre. At vi har lært å sette grenser, men glemt hvordan vi skal stå i motgang.

Og vi ser det samme i overskriftene: «Gen Z tåler ingenting», «Unge er skjøre», «De sykemelder seg for lett». Det er en fengende fortelling – enkel, nesten for enkel. For ja, vi har en mer liberal holdning til sykefravær. Men er vi egentlig mer borte fra jobb enn generasjonene før oss?

Når vi legger bort overskriftene og ser på praksis, altså de faktiske sykefraværstallene, blir bildet ganske annerledes. NAV og SSB sine tall viser nemlig at sykefraværet i Norge de siste ti årene har vært bemerkelsesverdig stabilt. Det har svingt litt opp og ned, men ikke på en måte som gir dekning for påstanden om at «unge sykemelder seg mer enn før». Og her er det viktig å være presis: Vi ser på samme aldersgruppe over tid. Det betyr at vi sammenligner 25–29-åringer i 2010 med 25–29-åringer i 2024.

Blant de aller yngste, 16–19 år, er bildet faktisk nesten komisk stabilt. Sykefraværsprosenten lå på 2,2 i 2010, og i 2024 ligger den på 2,1. Altså – på femten år har det ikke skjedd noe annet enn en liten desimal ned. For 20–24-åringene har det gått i samme retning: fra 4,1 prosent til 3,9. Det er en faktisk nedgang, selv om overskriftene kunne fått deg til å tro at de lå hjemme med pysj og Pepsi Max hele uka.(NAV, 2025) Og hva med 25–29-åringene? Her kunne man kanskje ventet seg en dramatisk kurve, hvis vi skal tro debatten. Men tallene viser det stikk motsatte. Gruppen hadde 5,1 prosent sykefravær i 2010 og ligger på 5,2 i 2024. Helt stabilt. Med andre ord: unge voksne i jobb i dag er ikke mer borte enn unge voksne for 15 år siden. De er rett og slett på nøyaktig samme nivå som før, selv om vi har fått stempelet «skjøre» klistret i panna. (NAV, 2025)

Det er først når vi flytter blikket til 30–39 år – altså dagens millennials at vi ser en liten, men tydelig økning. For aldersgruppen 30–34 år har sykefraværet gått fra 5,4 til 6,2 prosent, mens gruppen 35–39 år har økt fra 5,3 til 6,1. Tallene er relativt stabile sammenlignet med ti år tilbake, men nok til å peke på en trend.(NAV, 2025) Og denne gangen finnes det en ganske opplagt forklaring: småbarnsfasen. Det er nettopp i denne alderen mange får sine første barn, eller er midt i de mest krevende årene med små barn hjemme. Barnehage betyr ikke bare søte tegninger og gule vester på tur, men også en konstant rullering av forkjølelse, febertopper, omgangssyke og øyekatarr. Foreldrene blir smittet, eller må være hjemme med syke barn. Det gjør at fraværet stiger, uten at det egentlig har noe med arbeidsmoral å gjøre, det handler om livsfase og helt normale hverdagsbetingelser. I tillegg til barnesyke og omsorgsdager kommer selve presset ved å kombinere jobb og småbarnsliv. Mange i 30-årene er samtidig i en fase der jobben krever stadig mer: de tar mer ansvar, leder team, eller er på vei opp i karrieren. Kombinasjonen av høyt ansvar på jobb og fullt ansvar hjemme gjør at det er liten buffer. Når noe ryker, så ryker det.

Det er altså ikke slik at millennials «har blitt skjørere» enn da de var unge voksne. Det er ganske enkelt slik at småbarnsårene og de første toppjobbene skjer samtidig. Det gir et mer sårbart balansepunkt, og det avspeiles i statistikken. Ser vi videre på hvem som faktisk topper sykefraværet i Norge, så er det ikke de yngste. Det er aldersgruppen 40–59 år, altså dagens Gen X og de eldste millennialene. De har både den høyeste sykefraværsprosenten og det største antallet tapte dagsverk totalt. Forklaringen er sammensatt. For det første handler det om kroppen. Når du har vært i arbeidslivet i tju–tretti år, begynner slitasjen å merkes. Belastningsskader, muskel og skjelettplager, hjerte og livsstilssykdommer dukker opp langt oftere i denne alderen enn i 20-årene. Det er ikke latskap, det er biologi og erfaring i kroppen som krever sitt.



## Mer om å skape bedre arbeidsplasser

For det andre handler det om ansvar. Mange i denne aldersgruppen står i en dobbeltrolle: De har fortsatt barn eller tenåringer hjemme, samtidig som de må ta seg av aldrende foreldre. Presset kommer både ovenfra og nedenfra, og kombineres med fulltidsjobb. Resultatet blir høyere sykefravær ikke fordi de er «svakere», men fordi livssituasjonen er mer kompleks. Og til sist handler det om arbeidssituasjon. Mange i denne aldersgruppen har stått lenge i jobber med høyt fysisk eller psykisk press, og flere har ikke den fleksibiliteten yngre generasjoner etterspør og etter hvert får. Det betyr færre muligheter til å forebygge eller balansere hverdagen, noe som igjen gir flere fraværsdager.

Når vi setter alt dette sammen, blir ironien ganske tydelig: Det er ikke Gen Z som topper sykefraværstatistikken. Det er generasjonene som oftest peker på oss som «skjøre» eller «lite robuste». De står selv for flest tapte dagsverk, men likevel er det vi som ender opp som problembeskrivelsen. Når vi ser på sykefraværet over tid, er bildet ganske klart: Unge arbeidstakere har ikke mer fravær i dag enn for ti eller femten år siden. Nivåene er stabile, og i noen grupper til og med lavere. Økningen vi finner, skjer først og fremst i 30- og 40-årene – og forskningen peker på at dette henger sammen med livsfaser. Småbarnsårene, dobbelt ansvar hjemme og på jobb, samt økende helseplager i midtlivet, gir utslag i statistikken. Det betyr at myten om at «unge sykemelder seg mer enn før» ikke har dekning i tallene. Det vi ser, er snarere hvordan livsfaser påvirker sykefraværet ikke at én generasjon «mer skjør» enn en annen. Likevel lever fortellingen om de late, sykemeldte unge videre. Hvorfor? Fordi holdningene våre har endret seg kraftig, selv om praksisen ikke har gjort det. Og det er her kontrasten oppstår, mellom hva vi sier, og hva vi faktisk gjør.

Hvordan kan det ha seg at holdningene har endret seg dramatisk, mens praksisen er stabil? Hvorfor sier syv av ti unge at det er greit å ta en sykedag selv om man egentlig kunne gått på jobb – samtidig som de faktisk ikke er mer borte enn før? Jeg tror en del av forklaringen ligger i normene vi har vokst opp med. Covid-pandemien satte en ny standard: bli hjemme med symptomer. Der eldre generasjoner lærte at «du går på jobb med feber og tar en Paracet i lunsjen», lærte vi at en hoste var nok til å bli sendt hjem. Det handler ikke om latskap, men om et annet ansvarsbegrep – å beskytte kolleger, pasienter eller kunder. En annen del handler om fleksibilitet. Når hjemmekontor ble vanlig, oppstod en gråsone. Man kan være «for syk til å dra på kontoret», men samtidig «frisk nok til å svare på e-post hjemmefra». Da føles det naturlig å svare at man kan ta en sykedag – fordi begrepet har glidd ut. Så er det kulturen vi har vokst opp i. Vi er den første generasjonen som har fått høre at det er lov å sette grenser. «Kjenn etter», «ta en pause», «lytt til kroppen». Det er gode råd, men de kan også forklare hvorfor vi gir mer liberale svar i spørreundersøkelser. Vi har fått et nytt språk for å snakke om slitenhet og belastning.

Forskningen understøtter nettopp dette: Sykefravær følger livsfaser, ikke generasjoner. Holdningene våre har flyttet seg, men praksisen endrer seg først når livssituasjonen gjør det. Når småbarnsårene kommer, når helsa begynner å kreve sitt, da øker fraværet, uansett hvilken generasjon du tilhører.

Så forskjellen handler ikke om at unge har blitt skjøre. Den handler om at vi lever i en annen tid, med andre normer for hva som er akseptabelt, og et språk som gjør det lettere å si fra. Tallene viser at vi ikke er mer borte, men vi er mer åpne om at vi kunne vært det.

### Kilder :

Hammerfest, S. F. F. (2025, 8. juni). Generasjon Z er blitt eksperter i selvdiagnostikk og grensesetting, men ikke i utholdenhet [Debattinnlegg]. Aftenposten. <https://www.aftenposten.no/meninger/debatt/i/Rz706O/generasjon-z-er-blitt-eksperter-i-selvdiagnostikk-og-grensesetting-men-ikke-i-utholdenhet>

NAV. (2025, 29. august). Årsstatistikk – sykefravær og sykepenges. Hentet fra <https://www.nav.no/no/nav-og-samfunn/statistikk/sykefravar-statistikk/sykefravaersstatistikk-arsstatistikk>