

Gå ned i stilling, få mer liv: Karrierestigen i revers

Kategori: Arbeidsliv

Nivå: Middels

Dato: 2026-10-12

Lesetid: 13 min

Glem smoothien. Regn på timen. Så snakk med sjefen før kalenderen snakker for deg.



AI-generert illustrasjonsbilde

Glem alt du har lest på typiske treningsblogger. Den største trusselen mot folkehelsen i dag er ikke at vi koser oss med en sjokolade i helgen – det er at vi stresser oss utbrente for å betale for et liv vi ikke har tid til å leve. Det er på tide å snu stigen.

Det er en påstand, ikke et funn fra Folkehelseinstituttet. Sjokoladen har kostrådene fortsatt et øye på. Det som er telt, kommer lenger ned: lange uker, hjertet, skatten på den neste lønnshoppen, og hva en roligere stilling faktisk koster når skatten er trukket fra.

Kort fortalt

- Neste lønnshopp beholder du bare 54–66 % av, etter skatt.
- 80 % stilling: –20 % brutto, men bare –17,8 % netto. 60 %: –40 % brutto, –35,6 % netto.
- Fra 62 år, eller med vektige helse- og velferdsgrunner, har du lovfestet rett til redusert tid (aml. § 10-2) – også som leder.
- Mindre lønn gir mindre pensjonsopptjening. Litt sparing tidlig veier opp mye.
- «Går du av sent, dør du tidlig» er en myte.

Hvordan ville det kjennes med tre- eller firedagershelg – hver uke?

Å klatre nedover er ikke å gi opp. Det er å slutte å betale med søvn og kvelder for et trinn du ikke rekker å stå på. Noen ganger er det redusert stilling. Noen ganger er det å gå fra leder til fagperson. Noen ganger er det å la være å ta jobben som «bare» betyr litt e-post i helgene. Det gjelder ikke bare ledere på vei opp: regnestykkene under passer like godt for sykepleieren som vurderer 80 prosent, ingeniøren som vil ha fri fredag, og lederen som vil tilbake til fagjobben.

Hva koster den neste forfremmelsen deg i reell timepris?

«Happiness lies not in the mere possession of money; it lies in the joy of achievement, in the thrill of creative effort.» — Franklin D. Roosevelt, 1933

Ti tusen mer i måneden høres ut som et liv. Skattemeldingen er mindre begeistret. Og lønnsslippen sier ingenting om kvelden telefonen ligger ved tallerkenen.

Dette er et regneeksempel for inntektsåret 2026, ikke din fasit. Satsene er hentet fra Skatteetaten og regjeringen: 22 prosent skatt på alminnelig inntekt, 7,6 prosent trygdeavgift på lønn, og trinnskatt. For lønn mellom 318 301 og 725 050 kroner er trinnskatten 4,0 prosent. Den som allerede har

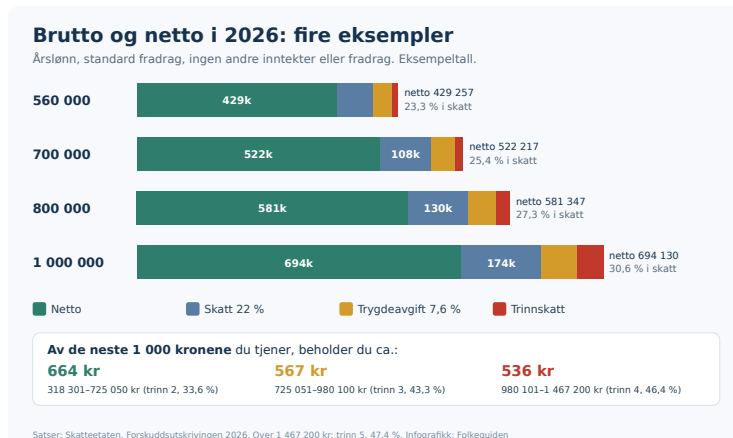


AI-generert illustrasjonsbilde

nådd taket for minstefradraget (95 700 kroner), får i dette intervallet en marginalsatt på omtrent $22 + 7,6 + 4,0 = 33,6$ prosent. Renten på boliglånet og fagforeningskontingenten endrer ikke det regnestykket, fordi de ikke vokser med lønnshoppet.

Fakta: skatt på lønn i 2026

22 % skatt på alminnelig inntekt · 7,6 % trygdeavgift · trinnskatt 1,7–17,8 % i fem trinn · personfradrag 114 540 kr · minstefradrag 46 %, maks 95 700 kr. Kilde: Skatteetaten.



Infografikk: Folkeguiden. Eksempeltall, satser for 2026 fra Skatteetaten.

Si at du går fra 650 000 til 700 000 kroner. Begge tallene ligger i trinn 2.

- Brutto ekstra: 50 000 kroner
- Skatt av hoppet: $50\,000 \times 0,336 = 16\,800$ kroner
- Igjen etter skatt: 33 200 kroner i året, omtrent 2 767 kroner i måneden

Så kommer tiden jobben ikke kalte lønn. Si at forfremmelsen betyr helge-e-post, kveldsamtaler og omtrent to timer mindre søvn eller familietid i uka. $2 \times 52 = 104$ timer.

$33\,200 / 104 =$ omtrent 319 kroner for hver av de timene.



Infografikk: Folkeguiden. Eksempeltall, satser for 2026 fra Skatteetaten.

Det er ikke en dårlig timelønn. Det er en ærlig en. Stresset, den kortere søvnen og følelsen av å være på jobb i sofaen står ikke på slippen. De er med likevel. Tjener du over 725 050 kroner, er trinnskatten 13,7 prosent i neste trinn, og marginalsakten blir omtrent 43,3 prosent. Da krymper de 50 000 kronene enda mer. Ligger du på millionen, er du i trinn 4: $22 + 7,6 + 16,8 = 46,4$ prosent marginalsatt. Går du fra 1 000 000 til 1 050 000 kroner, sitter du igjen med 26 800 av 50 000 – og to timer mindre fritid i uka gir da omtrent 258 kroner timen. Regn med ditt trinn, ikke med naboens.

Brutto	Netto	Skatt totalt	Marginalskatt
420 000	336 297	19,9 %	33,6 %
560 000	429 257	23,3 %	33,6 %
700 000	522 217	25,4 %	33,6 %
800 000	581 347	27,3 %	43,3 %
1 000 000	694 130	30,6 %	46,4 %

Regneeksempel for 2026: kun lønn, personfradrag og minstefradrag.

Lange uker er ikke bare en følelse

WHO og ILO publiserte i 2021 et globalt anslag: å jobbe 55 timer eller mer i uka, sammenliknet med 35–40 timer, hang sammen med omtrent 35 prosent høyere risiko for hjerneslag og 17 prosent høyere risiko for å dø av iskemisk hjertesykdom. I 2016 anslo de 745 000 dødsfall av de to årsakene til sammen – 398 000 av hjerneslag og 347 000 av hjertesykdom – knyttet til lange uker. Det var 29 prosent flere slike dødsfall enn i 2000.



AI-generert illustrasjonsbilde

55 timer eller mer i uka hang sammen med ca. **35 %** høyere risiko for hjerneslag og **17 %** høyere risiko for å dø av iskemisk hjertesykdom, sammenliknet med 35–40 timer (WHO/ILO 2021).

Det er ikke et norsk gjennomsnitt, og det er ikke bevis for at akkurat din kveldsvakt blir et infarkt. Det er det beste globale anslaget vi har på at uker som spiser restitusjonen, ikke er gratis. Utbrenthet, slik WHO avgrenser den, er noe annet: et yrkesfenomen med utmattelse, avstand til jobben og dårligere mestring, ikke en hjertediagnose. Begge deler kan bo i samme kalender.

Har du råd til 80 eller 60 prosent stilling?

Samme satser, ny vei. Fra 700 000 kroner i full stilling til 80 prosent er 560 000. Differansen på 140 000 ligger fortsatt i trinn 2 i dette eksempelet.

- Skatt du slipper: $140\,000 \times 0,336 = 47\,040$ kroner
- Netto du mister: 92 960 kroner i året, omtrent 7 747 kroner i måneden

«Not all treasure is silver and gold, mate.» — Jack Sparrow

Arbeidsmiljøloven § 10-4 sier at alminnelig arbeidstid ikke skal overstige 40 timer i løpet av sju dager. Mange tariffavtaler ligger på 37,5 timer. Bruk din



AI-generert illustrasjonsbilde

faktiske arbeidstid. Med 37,5 timer gir 20 prosent kortere uke 7,5 timer tilbake. Over året er det 390 timer.

Så legger du inn pendlingen selv, for den finnes det ikke én norsk pris på. Førte minutter hver vei, én kontordag mindre i uka, er 80 minutter $\times 52 =$ omtrent 69 timer i året som ikke lenger sitter på bussen. Til sammen 459 timer. $92\,960 / 459$ er omtrent 202 kroner for hver time du kjøper tilbake. Det er aritmetikk, ikke en studie. Bytt inn dine minutter.

Går du ned til 60 prosent (420 000 kroner), mister du 185 920 kroner netto, men får tilbake 780 arbeidstimer og 139 pendletimer – 919 timer i året. Prisen per time er fortsatt omtrent 202 kroner, og reell timelønn stiger til 244 kroner. Ved 420 000 er du fortsatt i trinn 2, så hver tapt krone skattes likt.

100, 80 eller 60 %? Penger mot tid

Eksempel: 700 000 kr i full stilling, 37,5 t/uke, 40 min pendling hver vei på kontordager.

Stilling	Brutto	Netto	Netto du mister	Timer du får tilbake	Reell timelønn
100 %	700 000	522 217	-	-	227 kr
80 %	560 000	429 257	92 960	459 t	234 kr
60 %	420 000	336 297	185 920	919 t	244 kr

80 %: brutto -20 %, netto bare -17,8 %. 60 %: brutto -40 %, netto -35,6 %.
Hver time du kjøper tilbake koster ca. 202 kr i tapt netto - både ved 80 og 60 %.

Timer tilbake = arbeidstimer + pendling. Forenklet: 52 uker uten ferie. Pensjon og andre fradrag er ikke med.
Skattesatser 2026: Skatteetaten. Infografikk: Folkeguiden

Infografikk: Folkeguiden. Eksempeltall, satser for 2026 fra Skatteetaten.

I dette eksempelet: 20 % lavere brutto gir bare 17,8 % lavere netto – og reell timelønn går opp, fra ca. 227 til 234 kroner (80 %) og 244 kroner (60 %).

Lavere skattbar inntekt er ikke et triks. Det er sånn trinnskatten er bygget: den siste krona skattes hardere enn den første. Derfor koster en roligere stilling mindre netto enn bruttotallet på møteinnkallingen. Energivivaet står ikke i skattemeldingen. Det merkes på om kvelden kan brukes til noe annet enn å stirre.

Gradert sykemelding er en annen dør. Den går via fastlegen når helsa svikter, og NAV har egne regler for sykepenger. Å velge 80 prosent fordi du vil ha livet tilbake, er en avtale med arbeidsgiver og en lavere lønn. Ikke bland de to.

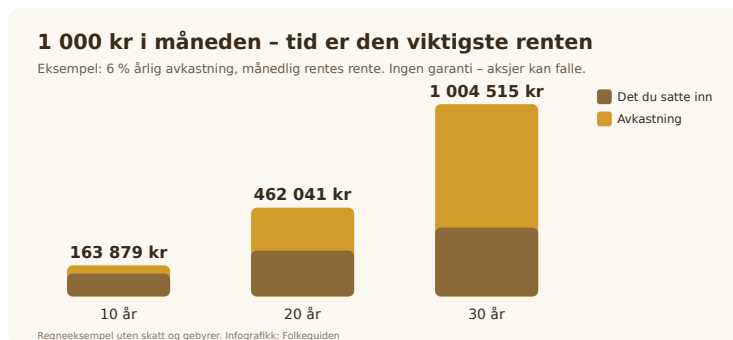
Pensjonen merker det. I folketrygden legges 18,1 prosent av pensjonsgivende inntekt opp til 7,1 G (om lag 970 000 kroner i 2026) inn i pensjonsbeholdningen hvert år. Ved 700 000 er det 126 700 kroner, ved 560 000 er det 101 360, og ved 420 000 er det 76 020. Tjenestepensjonen fra jobben (minst 2 prosent av lønna) krymper på samme måte. Det er ingen grunn til å la være, men en grunn til å spare litt selv – se under.

Går du av tidlig, lever du lenger?

Du har kanskje hørt at Boeing-ansatte som gikk av sent, døde få år etter. Det er en myte. Boeing tilbakeviste den selv i 2004, og BBC har gjennomgått tallene uten å finne noe belegg.

Den mest siterte studien, Tsai og kolleger i BMJ (2005), fulgte ansatte i Shell. De som gikk av ved 55 og levde til 65, hadde høyere dødelighet enn de som gikk av ved 65. Mellom 60 og 65 var det ingen forskjell. Men mange går av tidlig fordi de allerede er syke. Det sier mer om helse enn om pensjon. En norsk studie med hele befolkningen (Hernæs mfl., 2013) brukte en reform som ga noen tilgang til tidligpensjon: pensjonsalderen påvirket ikke dødeligheten. En stor amerikansk studie (Fitzpatrick og Moore, 2018) fant en liten økning i dødelighet hos menn rett etter 62 år – en effekt som er omdiskutert og ikke bekreftet i de norske dataene.

Konklusjonen er kjedelig og trygg: Det er ingen klar årsakssammenheng. De som går av sent er ofte friskere, og de som tjener mest lever lengst uansett. Du trenger ikke være millionær for å gå ned i tid eller av tidlig. Du trenger en plan.



Infografikk: Folkeguiden. Regneeksempel, ingen garanti for avkastning.

Eksempel: 1 000 kroner i måneden med 6 prosent årlig avkastning blir omtrent 1 004 500 kroner etter 30 år (360 000 satt inn) og 462 000 etter 20 år (240 000 satt inn). Ti år ekstra doubler nesten resultatet. Aksjer kan falle, og 6 prosent er en antakelse, ikke et løfte.

- **Indeksfond** med lave kostnader er en enkel start.
- **BSU** (til og med året du fyller 33): spar inntil 27 500 kroner i året og få 10 prosent igjen i skattefradrag (maks 2 750 kroner).
- **IPS:** inntil 25 000 kroner i året i fradrag i inntekten (2026), låst til pensjonsalder.
- Det er aldri for sent. 20 år gir mindre enn 30, men mye mer enn ingenting.

Statusburet

Det vanskeligste er sjelden regnearket. Det er hva kollegene tror. At du ikke «vil» lenger. At du ikke tåler trykket. At du går fra leder til ansatt og dermed ned i rang, ikke bare ned i møter.

Frykten er ekte, og den er ikke et tall. Ingen seriøs kilde kan fortelle deg hva akkurat ditt lunsjbord kommer til å si. Det vi vet, er at utbrenthet i WHO's forstand nettopp handler om avstand til jobben og en følelse av å mestre den dårligere – altså det motsatte av å være umotivert på ekte. Mange som klatrer ned, gjør det for å kunne gjøre arbeidet bra lenger.

En tittel er et skilt. Den varmer ikke middag, og den følger deg ikke hjem når ungen spør om du skal åpne pc-en igjen. Hvis du trenger mot, er det lov å låne et som er eldre enn LinkedIn:

«Det fanns saker som man måste göra, även om det var farligt. [...] Annars är man ingen människa utan bara en liten lort.» — Jonatan, Bröderna Lejonhjärta, 1973

Slik tar du samtalen uten å virke umotivert

Du har ikke automatisk rett til å gå fra leder til vanlig stilling. Det er en avtale. Redusert arbeidstid er noe annet, og der har loven en dør.

Arbeidsmiljøloven § 10-2 fjerde ledd gir rett til kortere arbeidstid for den som har fylt 62 år, eller som av helsemessige, sosiale eller andre vektige velferdsgrunner trenger det – hvis reduksjonen kan gjennomføres uten vesentlig ulempe for virksomheten. Det er et vilkår, ikke et trumfkort. Retten gjelder også deg i ledende stilling (§ 10-12), og du har rett til å gå tilbake til tidligere arbeidstid når grunnlaget faller bort. Uten slike grunner er 80 eller 60 prosent en avtale – mange arbeidsgivere sier ja. Tillitsvalgt eller verneombud kan være med inn.

Selve samtalen tåler å være kjedelig:

1. **Be om et møte.** Ikke en korridor etter en dårlig uke.
2. **Start med det du fortsatt skal levere.** «Jeg vil gjøre denne jobben bra over tid» er et annet budskap enn «jeg er lei».
3. **Foreslå en prøveperiode.** For eksempel tre måneder med 80 prosent, eller uten vakttelefon. Så har begge en vei tilbake.



AI-generert illustrasjonsbilde

4. **Skil helse fra preferanse.** Er det søvn, smerter eller en hverdag som rakner, si det. Da er det tilrettelegging, ikke en hobby.
5. **Skriv ned det dere blir enige om.** Tilgjengelighet, frister, lønn. Muntlige kveldsamtaler har en tendens til å vokse.

Trenger du faktisk den dyre tingen?

Forfremmelsen og billånet annonseres ofte samme høst. Den ene skal bevise at den andre var verdt det. I regneeksemplet over er netto av 50 000 kroner i lønn omtrent 2 767 kroner i måneden. **Hvis avdraget på bilen som skal imponere naboen er større enn det, er det bilen som fikk lønnsoppgjøret. Ikke du!**

«Wealth consists not in having great possessions, but in having few wants.» — tilskrevet Epiktet

Vi setter ikke inn en rente her. Bankens tilbud er ferskere enn en artikkel. Legg månedlig avdrag ved siden av nettoen du faktisk sitter igjen med. Hvis tingen krever den jobben du ikke orker, er tingen for dyr uansett farge.



AI-generert illustrasjonsbilde

Det du kan gjøre denne måneden, uten kurs:

- Lag maten du allerede kan. Kostrådene er billigere enn ferdigmaten som skal kompensere for en uke uten tid.
- Si opp det abonnementet du ikke har åpnet siden i fjor.
- Sjekk forsikringene én gang. Ikke fem.
- Reparer det som virker hvis det får en time og en reservedel.
- Kjøp det kjedelige brukt når sikkerheten ikke står på spill. Billån til status er det motsatte grepet.
- Bruk pendlingen du allerede regnet på: én dag mindre på kontoret er både tid og drivstoff, hvis jobben tillater det.

Stigen ned er ikke fattigdom som ideal. Den er et spørsmål: hva er igjen av lønnshoppet når skatten, kvelden og søvnen har tatt sitt – og trenger du tingen som gjorde hoppet nødvendig?

Den nye statussymbolen

Bilen i oppkjørselen sier hva du betaler. Fri på fredag sier hva du eier: tiden din. Den ekte statusen er ikke den største SUV-en i gata, men å være den som henter tidlig i barnehagen, som har tid til å gå tur på en tirsdag, som går ned i tid ved 55 – eller av ved 62 – fordi regnestykket og sparingen er lagt i god tid.

Naboen ser bilen i ti sekunder. Du lever med kalenderen hver eneste dag. Lev for deg selv, ikke for publikum. Ingen har noensinne ønsket seg flere møter på dødsleiet.

Det fineste du kan kjøpe for lønna, er tid du ikke må selge tilbake.

Kilder

- Skatteetaten: Trinnskatt
- Skatteetaten: Trygdeavgift
- Regjeringen: Skattesatser 2026
- Skatteetaten: Forskuddsutrifvingen 2026 (personfradrag, minstefradrag, trinn)
- WHO/ILO, 17. mai 2021: Long working hours increasing deaths from heart disease and stroke
- WHO: Burn-out an occupational phenomenon (ICD-11)
- Arbeidsmiljøloven § 10-2 (Lovdata)
- Arbeidsmiljøloven § 10-4 Alminnelig arbeidstid (Lovdata)
- Arbeidsmiljøloven § 10-12 Unntak (Lovdata)
- NAV: Alderspensjon – opptjening
- NAV: Grunnbeløpet i folketrygden
- Tsai mfl. BMJ 2005: Age at retirement and long term survival (Shell)
- Hernæs mfl. J Health Econ 2013: Does retirement age impact mortality?
- Fitzpatrick & Moore, J Public Econ 2018: The mortality effects of retirement
- BBC 2012: Does retiring late kill you? (Boeing-myten)
- Skatteetaten: BSU
- Skatteetaten: IPS, maks fradrag
- Helsenorge: Utbrenthet
- Bilder: AI-genererte illustrasjonsbilder. Infografikker: Folkeguiden.

Sist sjekket 12. oktober 2026.