

Appell till regering och riksdag angående frågan om sommartid

Vi som skriver detta representerar en stor samling bekymrade medborgare, som kommunicerar på Facebooksidan [Normaltid Alltid](#). Som namnet antyder emotser vi hoppfullt ett förestående avskaffande av direktiv 2000/84/EG om sommartid, vilket skulle innebära en återgång till svensk normaltid, UTC+1, som svensk standardtid året runt.

Den senaste tiden har politiker hörts uttala sig i media om att de hoppas på ”ständig sommartid”, dvs att flytta Sverige permanent till en östeuropeisk tidszon på UTC+2. Detta har oroat oss och många andra, som hyste förhoppningen att de för många så stressande årliga klock-omställningarna helt enkelt skulle tas bort.

I dagarna blev Statskontorets utredning om effekterna av tidsomställningen klar. I korthet säger den att det visserligen ur folkhälsosynpunkt inte är att rekommendera att införa en ny standardtid för vinterhalvåret – ett tidszonbyte till UTC+2 – men också att det kanske finns positiva folkhälsoeffekter av den nuvarande sommartidsomställningen. Den senare ståndpunkten bygger dock på ett antagande om att svenskarna ökar sin utomhusaktivitet under sommarmånaderna pga sommartiden – något som Statskontoret dock även skriver att det inte finns några vetenskapliga belägg för.

Nu har EU meddelat att frågan skjuts på framtiden. Vid någon tidpunkt kommer dock Sverige att behöva ta ställning till förslaget om att avskaffa direktiv 2000/84/EG, och vad vi förstår kommer då även frågeställningen om vilken tidszon som ska råda under vinterhalvåret att komma upp.

Inför båda dessa beslutspunkter önskar vi medborgare med ett engagemang i frågan att till våra beslutsfattare lämna in vår argumentation, i bilagan härintill. Vi uppmanar er att ta del av det vi framför och väga in det i kommande beslutsprocesser.

Vi har sömn- och stressforskning bakom oss, liksom Nobelprisbelönad biologisk forskning. Vi väddar därför om att forskning om folkhälsa ska väga tyngst – inte lösa antaganden, tillfälliga ovetenskapliga opinionsundersökningar utan information om konsekvenserna av alternativen, politikernas individuella önskemål eller transport- och näringssektorernas kommersiella eller logistiska behov.

Vi kanske inte representerar svenska folket i någon strikt vetenskaplig statistisk mening, men en ansevärd del av befolkningen finns dock på Facebook, där vi utgör den ojämförligen största gruppen i ämnet. Vi stödjer oss på forskning och fakta, och har också en namnsamling för att avskaffa sommartid på <http://www.skrivunder.com/normaltidalltid>. [1]

Argumenten och faktaunderlaget har samlats av många engagerade på vår Facebooksida.

Stockholm 2018-11-25

<http://www.facebook.com/normaltidalltid>

Kontakt

Christina Svensson: csppse@gmail.com

Pia Lerigon: pia.lerigon@gmail.com

Martin Bergek: martin.bergeck@gmail.com

Återinför normaltid, UTC+1, året runt – för folkhälsans skull

Underlag och argumentation sammanställd av Pia Lerigon, Christina Svensson och Martin Bergek för gruppen/sidan Normaltid Alltid <http://www.facebook.com/normaltidalltid>

Inom kort ska Sverige bestämma sig för om vi ska rösta ja till EU:s förslag om att avskaffa direktiv 2000/84/EG, och därmed avskaffa omställningarna till/från sommartid höst och vår.

Vi välkomnar ett avskaffande av sommartidsdirektivet, och hoppas att inga kommersiella eller andra intressen tillåts stå i vägen för detta. Forskning visar att dessa omställningar inte innebär några mätbara fördelar, men att själva sommartidsomställningen har negativa konsekvenser, något också Statskontoret konstaterar i sin utredning om sommartidsomställningen, publicerad 20181115. [2]

Något som Statskontoret enligt oss dock gör i sin rapport är att underskatta de negativa konsekvenserna av sommartid för befolkningen som helhet, och att överskatta de förmodat positiva effekterna med sommartid på sommaren, då det bygger på ett antagande som saknar belägg.

Sommartidens för- och nackdelar enligt Statskontoret

Statskontoret konstaterar att de ljusare vår- och sommarkvällarna *sannolikt* skulle innebära att befolkningen vistas mer utomhus samt rör sig mer, vilket i så fall skulle vara gynnsamt för folkhälsan. Det finns dock inga vetenskapliga studier för vårt land som belägger detta påstående, vilket Statskontoret också påpekar. Slutsatsen bygger på ett *antagande* om att förhållandena i Sverige skulle vara desamma som i länder med helt andra ljusförhållanden sommartid, när vi i Sverige i själva verket har solnedgång sent på kvällen sommartid, om den går ner alls.

Vi vill samtidigt ta upp det som även Statskontoret lyfter i rapporten: Det är *vetenskapligt belagt* att **antalet hjärtinfarkter ökar** [3] dagarna efter omställningen till sommartid. De är inte många, men det har belagts ett starkt samband till ett antal dödsfall som orsakas av den stress och de sömnrörningar som forskningen också visat orsakas av tidsomställningen. Detta ställs alltså mot en *förmodad* ökning i utomhusaktiviteterna sommartid.

Forskning visar, förutom de förhöjda fallen av hjärtinfarkt vid sommartidsomställningarna, både förhöjd olycksfrekvens i trafiken [4, 5] och ökat antal arbetsplatsolyckor [6].

Vad forskning även visar, och som vi särskilt vill uppmärksamma är något som vi menar att Statskontoret har underskattat i sin rapport, nämligen att den biologiska klockan har mycket större påverkan på folkhälsan än vad som tidigare antagits [7], vilket också 2017 års Nobelpris påvisar [8]. Det är också något som är väldigt påtagligt i vår grupp, där det finns många vittnesmål om kvarstående svåra problem med den egna biologiska klockan pga klockomställningarna, vilket också visas av vår namninsamling [1].

Ökad cancerförekomst och försämrade skolresultat längre västerut i tidszonen

Det finns även relativt nya forskningsrön som visar på ett oroande samband mellan ökad förekomst av cancer och longitudinell position. Enligt en amerikansk studie [9] på 4 miljoner cancerfall finns det ett statistiskt signifikant samband mellan förekomst av ett flertal typer av cancer och den öst-väsliga positionen – det vill säga, de människor som lever långt västerut i en tidszon, där solen går ner vid en senare klocktid än längre österut, drabbas i högre grad av olika former av cancer.

En annan studie som gjordes i delstaten Indiana pekar på försämrade skolresultat, med en försämring av deras motsvarighet till högskoleproven med 2 %. [10]

Vårt att notera är att bägge dessa rapporter pekar på att effekten beror på att man levtt efter fel tid, inte på bytet av tid i sig.

Detta har relevans för Sverige under sommarhalvåret, då vi flyttar klockorna så att solen går ned en timme senare än den annars skulle ha gjort. Vid en eventuell ändring av tidszon till östeuropeisk tid, UTC+2, skulle antalet cancerfall ge en skillnad på cirka 6000 cancerfall per år jämfört med ständig (nuvarande) normaltid, utifrån en grov uppskattning som bygger på denna rapport och statistik från

Socialstyrelsen. Logiskt nog torde den ökningen delvis även höra samman med de många soltimmarna under sommarhalvåret – det vill säga det har även relevans vid ett status quo (bibehållen omställning två gånger om året).

Vi uppmanar våra beslutsfattare att noga väga in sådana data vid en sammanvägning av för- och nackdelar med sommartid respektive normalt看. Kanske rör sig folk mer, men vi *vet* att några dör, många har stress- och sömnproblem, och kanske får fler cancer.

Forskning om hälsoeffekter talar för bibehållen normalt看 året runt

Även om ”ständig sommartid” skulle ge ljusare eftermiddagar uppväger detta inte den starkt negativa effekt som mörkare morgnar under vinterhalvåret skulle innebära, vilket också Statskontoret konstaterar. Den samlade folkhälso- och biologiska vetenskapen i frågan pekar helt tydligt på att hälsan istället gynnas av en konstant klocktid som ligger så nära soltiden som möjligt. Detta gäller särskilt på våra breddgrader, och gäller alltså även själva sommartidsomställningarna höst och vår.

2017 gick **Nobelpriset i medicin** till forskning som handlade om den cirkadiska rytmen (dvs kroppens biologiska klocka). Den styr viktiga funktioner som sömn, hormonnivåer och metabolism. Forskning visar entydigt att en välfungerande dygnsrytm är viktig för vår hälsa. Störningar i den cirkadiska rytmen har bland annat kopplats till **sömnproblem, depression, kognitiv dysfunktion och flera neurologiska sjukdomar**. Särskilt viktigt är det enligt denna forskning med solljus tidigt på dagen.

Detta beskrivs flera artiklar: [Expressen](#), [Läkartidningen](#), [Karolinska Institutet](#) och [Dagens Medicin](#). [8]

På våra breddgrader, med så pass lite ljus under vinterhalvåret, är det ännu mer betydelsefullt av det ljus vi får infaller tidigt på dagen. Stress- och sömnforskare i Sverige och andra länder är kritiska till klockomställningarna, liksom till idén om att införa ständig sommartid, eftersom det har så negativa effekter på människors hälsa. Ännu mörkare morgnar på vintern riskerar att öka förekomsten av depressioner och sömnstörningar, som alltid ökar under vinterhalvåret i Sverige, och som också är ett ökande problem i samhället.

”... på hösten när vi går tillbaka till vintertid får vi mer ljus på morgonen. Den här extratimmen ljus vi får, under flera veckor på hösten, har stor betydelse för folkhälsan eftersom vi behöver morgonljuset för att reglera vår dygnsrytm”. Detta säger **Arne Lowden**, forskare med inriktning på sömn och ljus vid Stressforskningsinstitutet i Stockholm [11], och menar att ständig sommartid vore ”ett jättelikt experiment med vår hälsa”. [12]

Sömn- och stressforskaren professor **Torbjörn Åkerstedt** vid Stockholms Universitet och hans team på Stockholms Stress Center menar att vi i Norden borde ha normalt看 (”vintertid”) året runt då det är biologiskt viktigt med ljus på morgonen, och extra viktigt just för oss i Norden där mörkerbelastningen är så stor under vintern. Detta skiljer oss från Sydeuropa varför vi inte kan jämföra oss med länderna runt Medelhavet. En extra timmes ljus på kvällen är snarare en trivsselfaktor – för en del, inte för alla; det kan till och med vara skadligt för hälsan då det bidrar till att förskjuta dygnsrytmen.

Det här stöds även av internationell forskning. Professor **Timo Partonen** forskar i mörkersymtom, sömnlöshet och depression vid Institutet för hälsa och välfärd i Finland. Enligt Partonen skulle ständig normalt看 vara det klart bästa för människors hälsa.

”Mörka kvällar och ljusa morgnar hjälper vår naturliga klocka att bli trötta på kvällen och att vakna på morgonen” säger Partonen i en artikel i finska [Huvudstadsbladet](#). [13]

En klocktid som så nära som möjligt håller sig till solens ställning på himlen året runt är därför det som passar bäst med den mänskliga biologiska klockan. Att faktorer som att diabetes, depressioner, sömnproblem och inlärningssvårigheter är kopplade till den biologiska klockan, och skulle öka om vi införde sommartid året runt, förs fram i sammanhanget. I vår mening bör man noga lyssna på denna forskning, då detta inte bara berör ”en mindre del av befolkningen” utan befolkningen som helhet.

Riksdagsmotioner om sommartid och ”vad svenskarna vill”

Det kommer förhoppningsvis inte att bli aktuellt med några förändringar av Sveriges tidszon, då Statskontoret också starkt avråder från det på grund av de mörka morgnar på vintern det skulle

innebära, och konsekvensen av detta för folkhälsan. Men i samband med EU-kommissionens förslag har hörts röster och argument för att införa ”ständig sommartid”, dvs byta till östeuropeisk tidszon. Det har lagts ett antal motioner i Riksdagen de senaste åren om att införa sommartid året runt, och vår infrastrukturminister verkar vilja föreslå det. Därför vill vi här slutligen framföra en argumentation för att **på inga villkors vis i Sverige överväga att byta tidszon till östeuropeisk tidszon, UTC+2.**

Ibland har motionerna i Riksdagen använt uttryck i stil med att detta är ”vad folk vill”. Detta ställer vi oss frågande inför. Vad vi vet har ingen seriös opinionsundersökning gjorts där alla konsekvenser av de två olika alternativen tydligt redovisas. (Man kan också försiktigtvis fråga sig om detta är en sak som ska avgöras genom en opinionsundersökning?)



Bild 1 SVT:s webbenkät i oktober 2018



Bild 2 Webbenkät från ”Ring P1” oktober 2018, med debattinlägg från båda sidor.

Vad opinionsundersökningar däremot tydligt visar, är att väldigt många vill avskaffa tidsomställningarna helt och hållet. I EU-samrådet som genomfördes under sommaren 2018 svarade inte mindre än 86 procent att de önskar att tidsomställningen avskaffas.

Bara ordet ”sommartid” är semantiskt förrädisk. Det är naturligt väldigt lätt att utan större eftertanke välja ständig sommartid vid en direkt fråga, eftersom det låter ”trevligare”. Det är därför missvisande att ställa sommartid mot ”vintertid” utan att samtidigt upplysa om vilka konsekvenserna blir. I olika reportage i medierna hörs ibland märkliga svar i farten på frågan vilket man väljer, som till exempel ”det blir ljusare och varmare då”. Men det blir det ju inte. I Norden har vi väldigt lite dagsljus på vintern, hur vi än ställer klockorna.

I en undersökning av Sifo där 1000 personer tillfrågats, ställdes ”sommartid” mot det missvisande begreppet ”vintertid”. Där blev det en majoritet för ständig sommartid. Sannolikt upplystes inte deltagarna om vad de olika alternativen egentligen innebär ur ett hälsoperspektiv, med beaktande av sömn- och stressforskning, liksom biologisk och medicinsk forskning.

När enkäter gjorts av olika medier i samband med artiklar eller debatter i ämnet brukar normaltids ha majoritet. Se t ex den som gjordes av SVT i oktober. När undersökningen avslutades hade den nått upp till ca 80 000 svarande. [Bild 1]

Även Ring P1:s enkät i samband med programmet ”Ring P1” med olika inlägg i ämnet visade en klar majoritet för ständig normaltids [Bild 2].

I Facebookgruppen Normaltid Alltid kan man också notera en del inlägg där personer som först velat ha sommartid berättar att de ändrat sig efter att ha hört vad sömnforskningen säger.

Andra länders erfarenheter av ständig sommartid

År 2011 införde **Ryssland** sommartid året runt. Den folkliga opinionen var i Ryssland med bred marginal positiv inför förändringen men detta ändrades snabbt då folket fick uppleva de mörka vintermorgnarna som förändringen medförde. I synnerhet kom klagomålen från folk boende i norra delen av Ryssland (dvs våra breddgrader) då de negativa effekterna är störst där. Efter utbredda klagomål beslöt man 2014 att istället införa permanent normaltids. Samtidigt lade man till två tidszoner för att fler människor skulle kunna få en tid som bättre stämde med solen. [14]

Spanien är ett europeiskt land som ligger ”snett” i förhållande till soltiden, och med lång erfarenhet (närmare 80 år) av att ligga i ”fel” tidszon. Trots att landet är bland Europas allra västligaste har Spanien samma klocktid som bl a Tyskland, Danmark och Sverige. Detta innebär inte mindre än *dubbel* sommartid för Spanien vilket har fått konsekvenser för spanjorerna, som brukar omnämnas som ”kontinentala”, med sena vanor. I Spanien, börjar skolorna inte förrän vid 10-tiden på

förmiddagen och barnen går i skolan senare på kvällarna, efter sin traditionella siesta. En stor anledning till detta är en naturligt uppkommen kompensation för den dubbla sommartiden, för enligt soltid börjar skolorna i själva verket kl 8 på morgonen. Därutöver rapporterar Spanien stora folkhälsoproblem med för lite sömn och med sömnstörningar. [15]

Kina är ett annat exempel på ett land med extrem tidsomställning. I västligaste Kina står solen som högst kl 15 på eftermiddagen. Vilket har fått till följd att arbetstiden är förlagd till kl 11–19. På längre sikt kommer människan att anpassa sina vanor till solen – inte till vad det står på klockan.

I **Finland** har nu en stark opinion för att avskaffa sommartid pressat EU mot dagsläget när det gäller en förändring i förordningen. Där önskar man, liksom i **Danmark**, att återgå till normaltid.

Sommartid ger senare vanor och stör den biologiska klockan

I Sverige ligger vi på så nordliga breddgrader att solen lyser i princip dygnet runt på sommaren. Det innebär att vi egentligen inte har något praktiskt behov av en extra ljus timme på kvällen under sommaren. Det är bara under några veckor under vår och höst som det gör någon praktisk skillnad.

Observera också att det är långt ifrån alla som trivs med de extremt ljusa sommarkvällarna. Det finns ett stort antal vittnesmål i vår Facebookgrupp som talar om sömnstörningar och besvär under sommaren pga förskjutningen av solljuset och de enormt ljusa kvällarna. Föräldrar som har småbarn som behöver sova vid 20-tiden får stora besvär att få barnen att förstå att det är kväll när solen gassar, bland många andra exempel på besvär av sommartiden på sommaren.

Den där extra ljusa timmen på kvällen gör att vår naturliga dygnsrytm störs och förskjuts.

Ljuset gör oss pigga, mörkret gör oss trötta. Vi behöver mörka kvällar med flera timmar mörker före sovdags, och ljusa morgnar för att kalibrera vår biologiska klocka. Att ha ljust en timme till om kvällarna, när vi ska gå upp vid sextiden på morgonen är förödande. Folk går och lägger sig senare och får inte den sömn de behöver. De med tidiga arbetstider tvingas upp mitt i den sömnfas där kroppen är som mest avslappnad, med hälsoproblem som följd.

Många tror kanske att vi vänjer oss, men så är det inte eftersom vår naturliga dygnsrytm följer solen och inte klockan, vilket exempelvis Spanien visar exempel på.

Slutkommentar

Det är mot det ovan angivna vi hoppfullt ser fram emot ett förestående avskaffande av sommartidsomställningarna höst och vår. Samtidigt måste vi å det starkaste mana till besinning och eftertanke i frågan om ett eventuellt byte av tidszon.

Det är av yttersta vikt att Sveriges regering och riksdag noga beaktar vad forskningen säger i en för folkhälsan så viktig fråga. Vi skulle må bättre helt utan klockomställningar, och ett skifte till östeuropeisk tidszon (UTC+2), s k ”ständig sommartid” är helt okänd terräng. Om ett sådant beslut skulle genomdrivas med en påstådd hänvisning till folkviljan måste denna folkvilja grundligt redovisas i en vetenskapligt genomförd opinionundersökning eller folkomröstning där båda alternativens påverkan på sömn, stress och andra hälsfaktorer tydligt framgår.

Låt klockan vara det den är skapad att vara, nämligen att visa solens position på himlen. I vårt moderna samhälle med allt friare arbetstider och vanor kan vi själva bestämma våra tider i allt högre grad, utan att behöva vara styrda av vad klockan visar. Anpassa livsstilen – inte klockan!

Yrkande

Att riksdagen säger ja till EU:s förslag om att avskaffa EU:s direktiv 2000/84/EG och därmed att stadigvarande återgå till svensk normaltid, UTC+1, som standardtid i Sverige året runt.

Referenser

1. Namninsamling för avskaffande av sommartid (16200 namnunderskrifter 2018-11-02)
<https://www.skrivunder.com/normaltidalltid>
2. Statskontorets kartläggning av tidsomställningens effekter i Sverige
<http://www.statskontoret.se/globalassets/publikationer/2018/201824.pdf>
3. Daylight saving time shifts and incidence of acute myocardial infarction—Swedish Register of Information and Knowledge About Swedish Heart Intensive Care Admissions
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22285108>
4. Fatal accidents following changes in daylight savings time: the American experience.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S138994570000320>
5. Sleep Deficit, Fatal Accidents, and the Spring Shift to Daylight Savings Time
<https://www.mcmaster.ca/inabis98/occupational/coren0164/index.html>
6. Changing to Daylight Saving Time Cuts Into Sleep and Increases Workplace Injuries
<https://www.apa.org/pubs/journals/releases/apl9451317.pdf>
7. The human circadian clock's seasonal adjustment is disrupted by daylight saving time
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0960982207020866>
8. Nobelpriset i medicin 2017
 - a) <https://www.expressen.se/nyheter/nu-presenteras-vinnaren-av-nobelpriset-i-medicin/>
 - b) <http://lakartidningen.se/Aktuellt/Nyheter/2017/10/1130-Nobelpriset-i-fysiologi-eller-medicin-tilkannages/>
 - c) <https://ki.se/nyheter/nobelpriset-i-fysiologi-eller-medicin-2017-till-jeffrey-c-hall-michael-rosbash-och-michael-w>
 - d) <https://www.dagensmedicin.se/artiklar/2017/10/02/har-ar-vinnaren-av-arets-nobelpris---se-direktsandningen/>
9. Longitude Position in a Time Zone and Cancer Risk in the United States,
<http://cebp.aacrjournals.org/content/26/8/1306.long>
10. Detrimental Effects of Daylight-Saving Time on SAT Scores:
https://www.researchgate.net/publication/241843122_Detrimental_Effects_of_Daylight-Saving_Time_on_SAT_Scores
11. Prevent: Forskare varnar för slopad vintertid
<https://www.prevent.se/arbetsliv/halsa/2018/forskare-varnar-for-slopade-vintertid/>
12. SVT Nyheter: Ett jättelikt experiment med vår hälsa
<https://amp.svt.se/nyheter/inrikes/forskare-om-slopade-vintertid-ett-jattelikt-experiment-med-var-halsa>
13. Huvudstadsbladet: Mörkerforskare menar att normaltid är bättre för hälsan
<https://www.hbl.fi/artikel/morkerforskare-normaltid-ar-battre-for-halsan/>
14. Svenska Yle: Ryssland övergår till ständig vintertid
<https://svenska.yle.fi/artikel/2014/07/01/ryssland-overgar-till-standig-vintertid>
15. Europaportalen
<https://www.europaportalen.se/2013/09/byte-av-tidszon-ska-ge-spanien-fordel>