

oktober 2025


vision

Stress

– en växande utmaning för Visions medlemmar



Stress – en växande utmaning för Visions medlemmar

Visions 218 000 medlemmar leder, utvecklar och administrerar välfärden. Vision följer regelbundet upp hur medlemmarna har det på jobbet, och tidigare undersökningar visar att många har en hög arbetsbelastning och upplever stress. Förbundet arbetar därför för ett mänskligare arbetsliv, fritt från stress och ohälsa.

Stress kan i begränsad omfattning ibland hjälpa oss att fokusera och prestera. Om vi däremot stressar för mycket, under lång tid och utan att återhämta oss, kan vi drabbas av stressrelaterade sjukdomar. Att förebygga stress är viktigt eftersom vägen tillbaka kan vara lång.

Rapporten "Miljarder skäl att förbättra arbetsmiljön" som Facken i välfärden tog fram 2024 beskriver hur den stressrelaterade ohälsan ökar och når nya rekordnivåer. Värst drabbade är medarbetare inom välfärden. Att drabbas av stressrelaterad ohälsa och inte kunna arbeta innebär inte bara ett personligt lidande och försämrad privatekonomi, utan också stora utgifter för samhället genom stora utgifter för sjukfrånvaro.

Om undersökningen

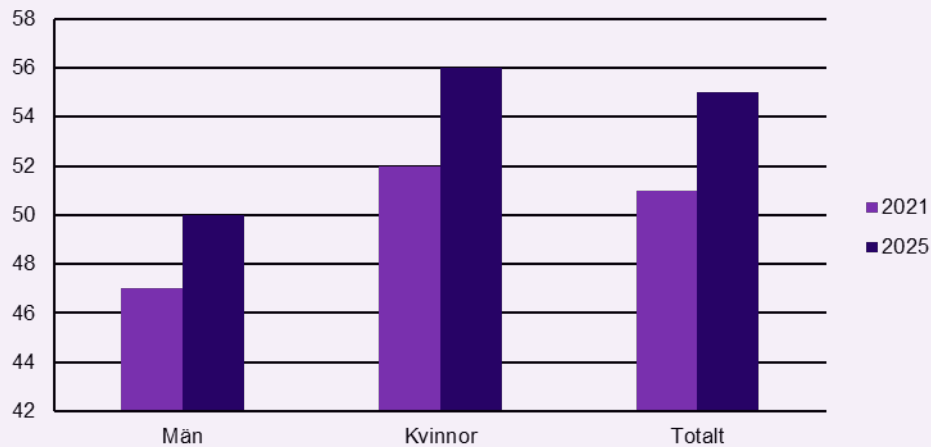
Denna skrift bygger på resultat från Visions arbetsmiljöundersökning 2025. Totalt svarade 18 944 personer på undersökningen, vilket ger en svarsfrekvens på 27 procent.

Undersökningen genomfördes som en webbaserad enkät 17 mars–13 april 2025. Urvalet var slumpmässigt och speglar Visions yrkesverksamma medlemmar med avseende på ålder, kön, yrkesgrupp och geografi. Av de svarande var 77 procent kvinnor och 22 procent män.

Mer än hälften upplever att de har för mycket att göra

Ett sätt att belysa riskfaktorer för stress är att man upplever sig ha för mycket att göra. Mer än hälften av Visions medlemmar, både kvinnor och män, upplever att de har för mycket att göra. Hela 55 procent anser det, vilket ligger strax över snittet för hela arbetsmarknaden på 51 procent. Sedan 2021 har siffran för Visions medlemmar ökat från 51 procent till 55 procent.

Andel som upplever (instämmer helt eller delvis) att de har för mycket att göra uppdelat på kön



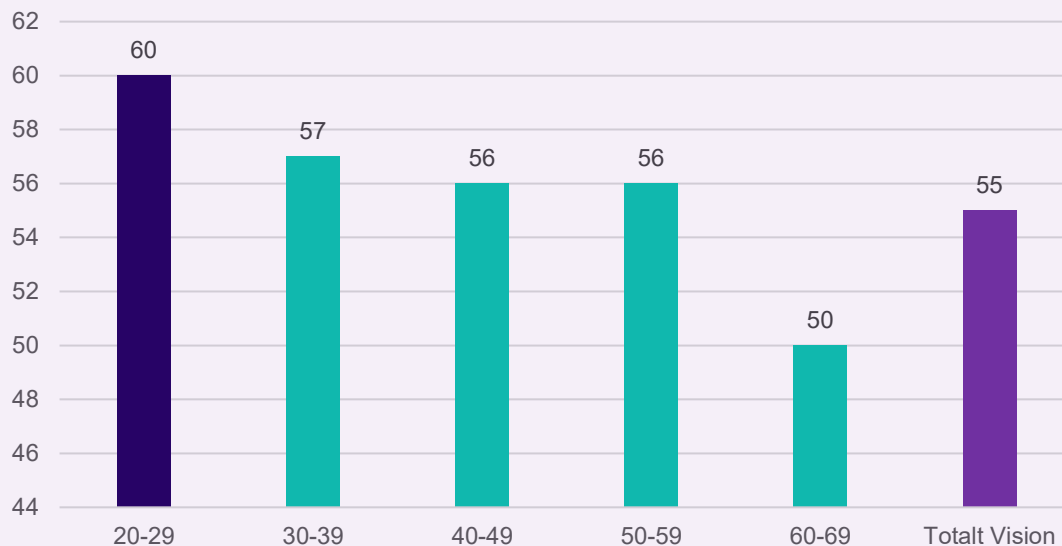
Vilka av Visions yrkesgrupper tycker att de har för mycket att göra? Inte särskilt förvånande toppar chefer med 71 procent, följt av socialsekreterare 68 procent, biståndsbedömare 65 procent, tandsköterskor 64 procent och medicinsk sekreterare/vårdadministratör 60 procent. För fyra år sedan, 2021, såg siffrorna annorlunda ut. Då toppade socialsekreterare med 76 procent, chefer 67 procent, kommunikatörer 64 procent, projektledare 58 procent och biståndsbedömare 57 procent. Vi kan således dra slutsatsen att dessa yrken ligger i riskzonen för att uppleva stress och i förlängningen bli sjukskrivna. Andel som upplever att man har för mycket att göra har ökat relativt stort för tandsköterskor och medicinska sekreterare de senaste fyra åren.

Unga känner sig mest stressade – en tydlig ökning sedan 2021

Andelen som har för mycket att göra har ökat för samtliga åldersgrupper, men mer markant för unga. Utifrån Visions arbetsmiljöundersökning 2025 ser man att upplevelsen av att ha för mycket att göra minskar med stigande ålder. Om man jämför med Visions undersökning för fyra år sedan kan man se att unga sticker ut. I undersökning från 2021 ansåg sig 52 procent av unga medlemmar ha för mycket att göra. Idag har den siffran ökat till 60 procent.



Andel som upplever att man har för mycket att göra, utifrån åldersgrupper 2025 (som unga räknas här de som är 20–29 år)



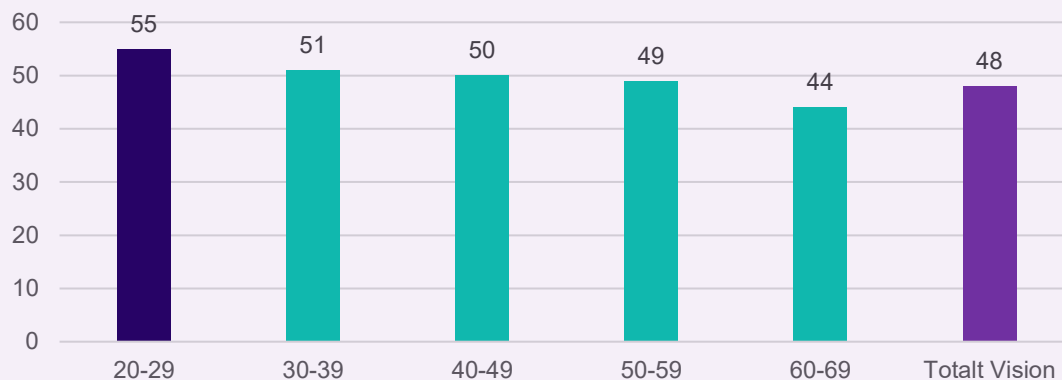
En tredjedel offrar sin fritid för att hinna med jobbet

Ett annat sätt att undersöka om det finns risker för stress i arbetslivet är om man måste "jobba över" för att hinna med sina arbetsuppgifter. Andelen som känner sig tvingade att hoppa över lunch, arbetar över och/eller tar med jobb hem varje vecka har minskat något sedan 2021. Då angav 36 procent att de varje vecka "jobbar över", att jämföra med 32 procent som 2025 svarar att de gör det varje vecka. Glädjande är att siffran går neråt, men trots det är det en tredjedel som varje vecka måste ta av sin fritid för att hinna med sitt jobb.

Nästan hälften kan inte koppla bort jobbet på fritiden – unga värst drabbade

Ytterligare ett sätt att mäta om man upplever en stressig arbetsmiljö är att man inte har möjlighet att koppla av tankarna på jobbet under fritiden. På frågan om man kan koppla av tankarna på jobbet under fritiden anser att 48 procent av Visions medlemmar att de inte kan det. Denna siffra ligger kvar på ungefär samma nivå som för fyra år sedan (47 procent). Ökningen är något större bland gruppen unga och man ser generellt samma trend som i frågan ovan, ju äldre desto lägre andel. Denna siffra bekräftar bilden av att unga är särskilt utsatta för stress.

Andel som upplever att man inte kan koppla av tankarna på jobbet under fritiden varje vecka, utifrån åldersgrupper 2025 (som unga räknas här de som är 20–29 år)



Visions fem yrken med högst andel som upplever att man inte kan koppla av tankarna på jobbet under fritiden varje vecka, 2025

Pastor/Präst	69%
Chef	65%
Kommunikatör/Informatör	57%
Projektledare	56%
Pedagog	54%

Gemensamt för dessa yrken är att de ofta har ett koordinerande och ledande uppdrag, samt att de samtidigt arbetar med människor. Undantaget är kommunikatörer som kanske inte har lika mycket kontakt med människor som de övriga fyra yrkesgrupperna.

Vision vill

Vi kan konstatera att många av Visions medlemmar upplever flera riskfaktorer som kan leda till stress. Facken i Valfärdens rapport "Miljarder skäl att förbättra arbetsmiljön" från 2024 visade att sjukfrånvaron i välfärden kostar samhället miljardbelopp årligen. Hög anspänning på arbetsplatsen är ofta grund för den stressrelaterade sjukskrivningen.

Därför vill Vision:

- Att riksdag och regering beslutar om att sanktionsavgifter införs för arbetsgivare som brister i tillämpning av OSA-föreskrifterna. För att minska den stressrelaterade ohälsan bör sanktionsavgifter införas för arbetsgivare som inte i tillräcklig utsträckning arbetar med systematiskt arbetsmiljöarbete och den organisatoriska och sociala arbetsmiljön (OSA).

- ▶ Välfärdens arbetsmiljö måste bli bättre och chefer ska ha rätt förutsättningar att leda. Forskning har identifierat friskfaktorer, som ringar in de organisatoriska förutsättningar som visat sig ha en positiv påverkan på arbetsmiljö, produktivitet och sjukfrånvaro. Används dessa friskfaktorer aktivt, systematiskt och långsiktigt på en arbetsplats, finns stor chans att skapa en god arbetsmiljö och låg sjukfrånvaro.
- ▶ Unga sticker ut i undersökningen. Här behöver arbetsgivare bli bättre på att fånga upp unga i verksamheten som upplever att de känner stressade.

**Kontakt vid frågor
om rapporten**

Björn Cárdenas
Strateg
bjorn.cardenas@vision.se
08-789 63 13

Presskontakt

Caroline Cederquist
Press- och opinionschef
caroline.cederquist@vision.se
076-130 89 97

Visions medlemmar leder, utvecklar och administrerar välfärden och jobbar i kommuner, regioner, privata företag eller kyrkan. Många är också studenter med siktet inställt på arbete inom välfärden. Våra medlemmar finns inom tusentals olika yrken och bildar tillsammans ett värdefullt nätverk. Vi är en feministisk organisation, partipolitiskt obundna och ingår i TCO.