



Försäkringskassans lägesrapport II

# Psykisk ohälsa i dagens arbetsliv



Försäkringskassan

# Sjuk av stress: Kvinnor löper dubbel risk

Oavsett yrke löper kvinnor mer än dubbelt så stor risk som män att bli sjukskrivna för stressrelaterad psykisk ohälsa. Risken är som störst i åldern 30–39 år och utöver psykisk ohälsa kan stress leda till bland annat hjärt- och kärlsjukdomar. Könsskillnaderna förstärks av att många kvinnor arbetar i riskyrken inom välfärdssektorn och ofta bär dubbla arbetsbördor. För att nå en bättre balans i privat- och arbetsliv oavsett kön krävs ökad jämställdhet och mer fokus på förebyggande arbetsmiljöarbete.

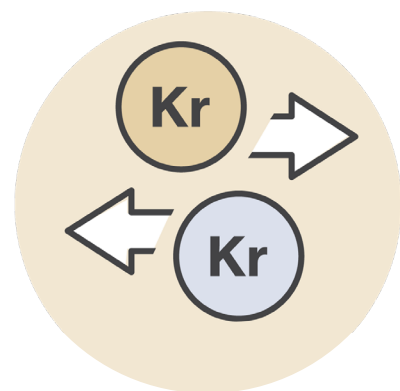
Psykisk ohälsa är den främsta orsaken till längre sjukfrånvaro i ekonomiskt utvecklade länder som Sverige. Psykisk ohälsa orsakar stort lidande för enskilda och innebär stora kostnader för samhället genom försämrade arbetsinsatser och minskad produktion. Särskilt den stressrelaterade psykiska ohälsan har ökat över tid och aldrig tidigare har så många varit sjukskrivna för stress som under 2024.

Under 2023 stod stressrelaterade sjukfall för 21 procent av de totala utgifterna för sjukpenning vilket motsvarade 9,2 miljarder kronor. Det var en ökning med 14 procent från föregående år.<sup>1</sup> Av den stressrelaterade psykiska ohälsan är utmattningssyndrom orsakad av långvarig negativ stress den diagnos som leder till längst sjukskrivningar och störst utgift i sjukförsäkringen vid tillfälligt nedsatt arbetsförmåga.

## Den psykiska ohälsan dominerar sjukfrånvaron

I Försäkringskassans lägesrapport *Från ryggont till utmattning* från 2023 konstateras att den längre sjukfrånvaron under de senaste tre decennierna gått från ont i kroppen till psykisk ohälsa. Det har skett i takt med att arbetslivet förändrats med färre i manuella arbeten inom varuproduktion och fler som arbetar inom olika typer av tjänsteproduktion.

Efter en tillfällig nedgång under Covid-19 pandemin har andelen sjukfall i psykiatriska diagnoser längre än 60 dagar återigen ökat. För kvinnor beror 45 procent av de längre sjukfallen på psykisk ohälsa. Motsvarande siffra för män är 32 procent. Den totala andelen sjukfall som beror på psykisk

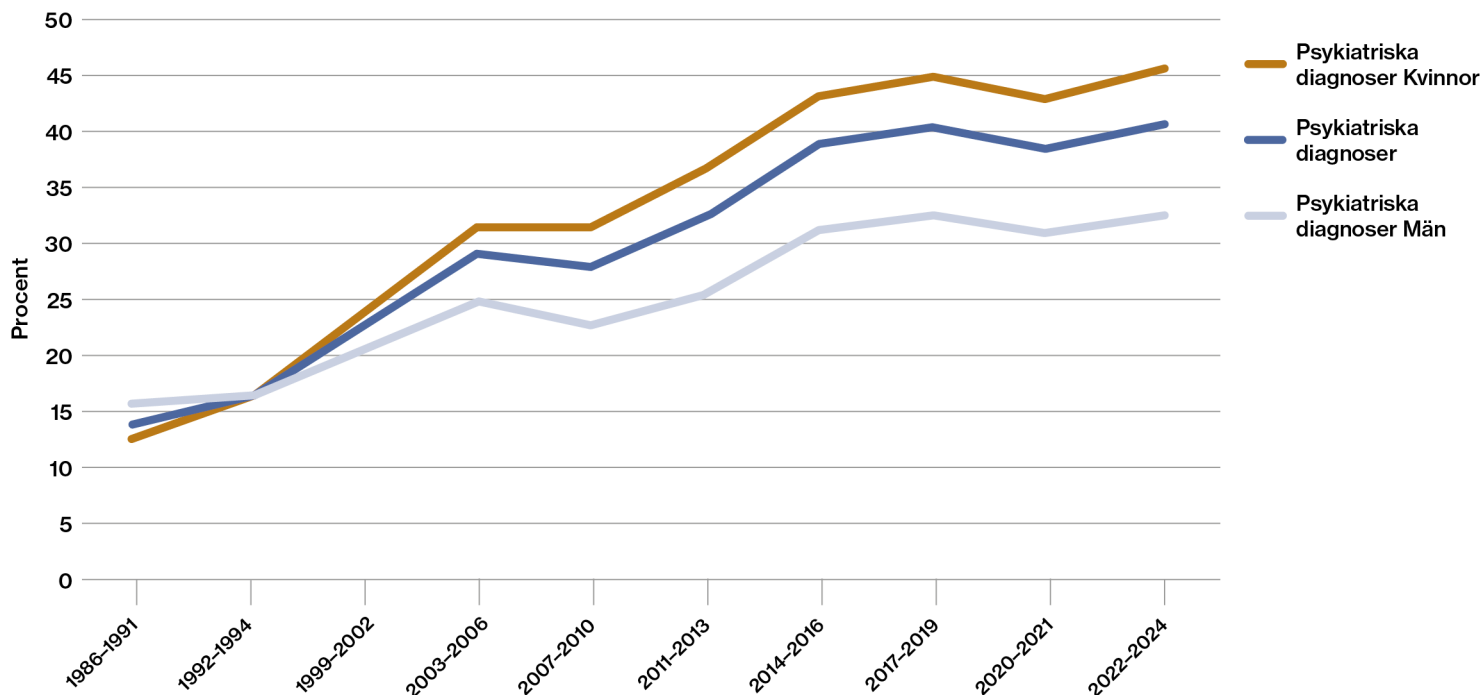


” Under 2023 stod stressrelaterade sjukfall för 21 procent av de totala utgifterna för sjukpenning, en ökning med 14 procent från föregående år

<sup>1</sup> Källa: Försäkringskassans statistikdatabas: Utbetalad sjuk- och rehabiliteringspenning efter diagnos. "Stressrelaterad psykisk ohälsa" utgörs av diagnos F43 "Anpassningsstörningar och reaktioner på svår stress" enligt klassifikationen ICD-10.

ohälsa har därmed aldrig varit högre. Men redan under 1990-talet ökade sjukfall med psykiatriska diagnoser. Utvecklingen var särskilt påtaglig inom välfärdstjänster som vård, skola och omsorg som drabbades hårt av nedskärningar till följd av den ekonomiska krisen.

### Sjukfall 60 dagar eller längre



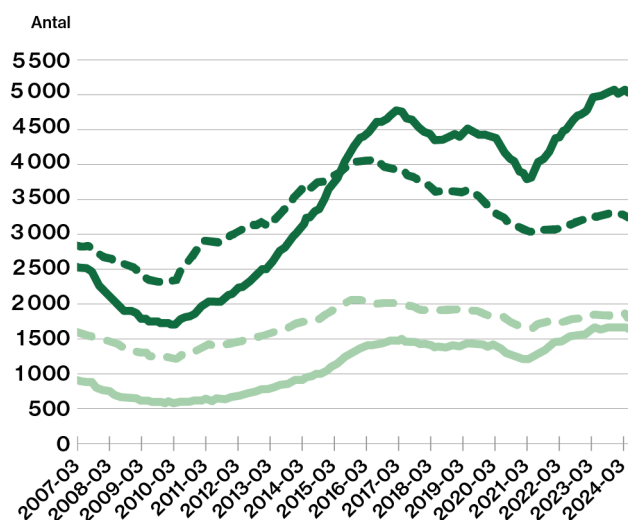
### Stressrelaterade sjukskrivningar ökar, särskilt bland kvinnor

För kvinnor står numer den stressrelaterade psykiska ohälsan för fler av de pågående sjukfallen än alla andra psykiatriska diagnoser tillsammans. Också bland männen ökar den stressrelaterade psykiska ohälsan, men bland män är också andra psykiatriska diagnoser vanliga, som till exempel depressioner.<sup>2</sup>

Mellan våren 2019 och våren 2024 ökade antalet personer som var sjukfrånvarande på grund av stressrelaterad diagnos från 34 700 till 43 500, en ökning med 25 procent. Av de 43 500 personerna som var sjukskrivna för stress våren 2024 var 34 300 kvinnor. Det innebär att kvinnor stod för hela 79 procent av de stressrelaterade sjukfallen.

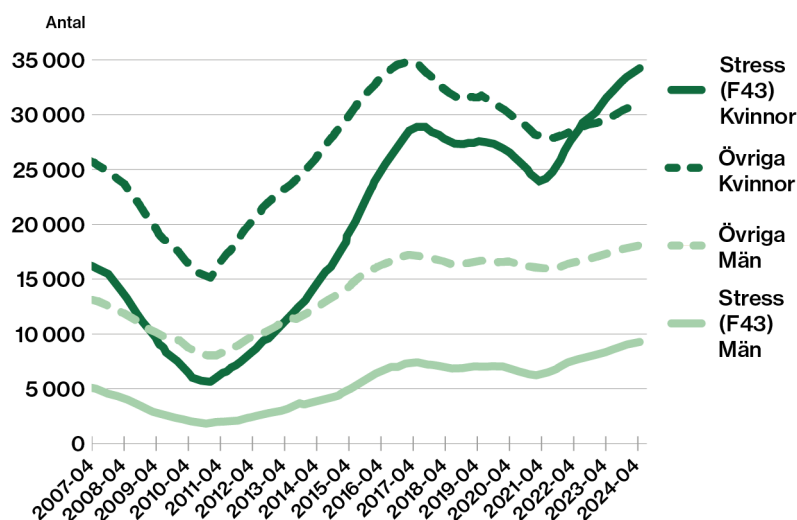
<sup>2</sup> Av sjukfallen längre än 14 dagar står depressioner (förstämningssyndrom F30-F39) för 31 procent för män och 24 procent för kvinnor (Källa: Försäkringskassans lägesrapport – Från ryggont till utmattning).

## Startade sjukfall i psykiatriska diagnoser



12-månaders rullande medelvärden för sjukfall > 14 dagar 2007.03–2024.03

## Pågående sjukfall i psykiatriska diagnoser

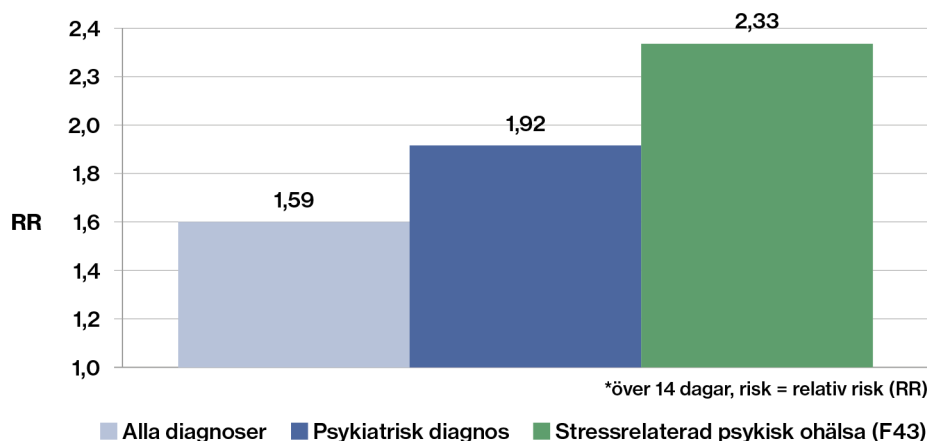


12-månaders rullande medelvärden 2007.04–2024.04

I en uppdaterad analys av riskfaktorer för sjukfall längre än 14 dagar, påbörjade under 2022 eller 2023, framgår att kvinnor har 59 procent högre risk än män oavsett diagnos. Då har hänsyn också tagits till andra förklaringsfaktorer som ålder, yrke, bransch med mera. För psykiatriska diagnoser förstärks könsskillnaderna ytterligare och för stressrelaterad psykisk ohälsa är risken för sjukfall mer än dubbelt så stor för kvinnor.

Tidigare studier som genomförts av Försäkringskassan har lyft fram att en högre grad av dubbelarbete bland kvinnor och bristande jämställdhet är viktiga orsaker till kvinnors större ohälsa. Jämställdhetsmyndigheten rapporterade så sent som 2023 att jämställdheten för obetalt arbete i hemmet och omsorg om barn och anhöriga fortfarande haltar. Skevheterna i det obetalda arbetet leder till att fler kvinnor har dubbla arbetsbördor och får svårare att återhämta sig på fritiden. Det får i förlängningen också konsekvenser för kvinnors möjligheter att hävda sig i arbetslivet. Många kvinnor arbetar dessutom inom yrken och verksamheter med stora utmaningar i den organisatoriska och sociala arbetsmiljön.

## Risk för sjukfall\* för kvinnor jämfört med män (1,0)



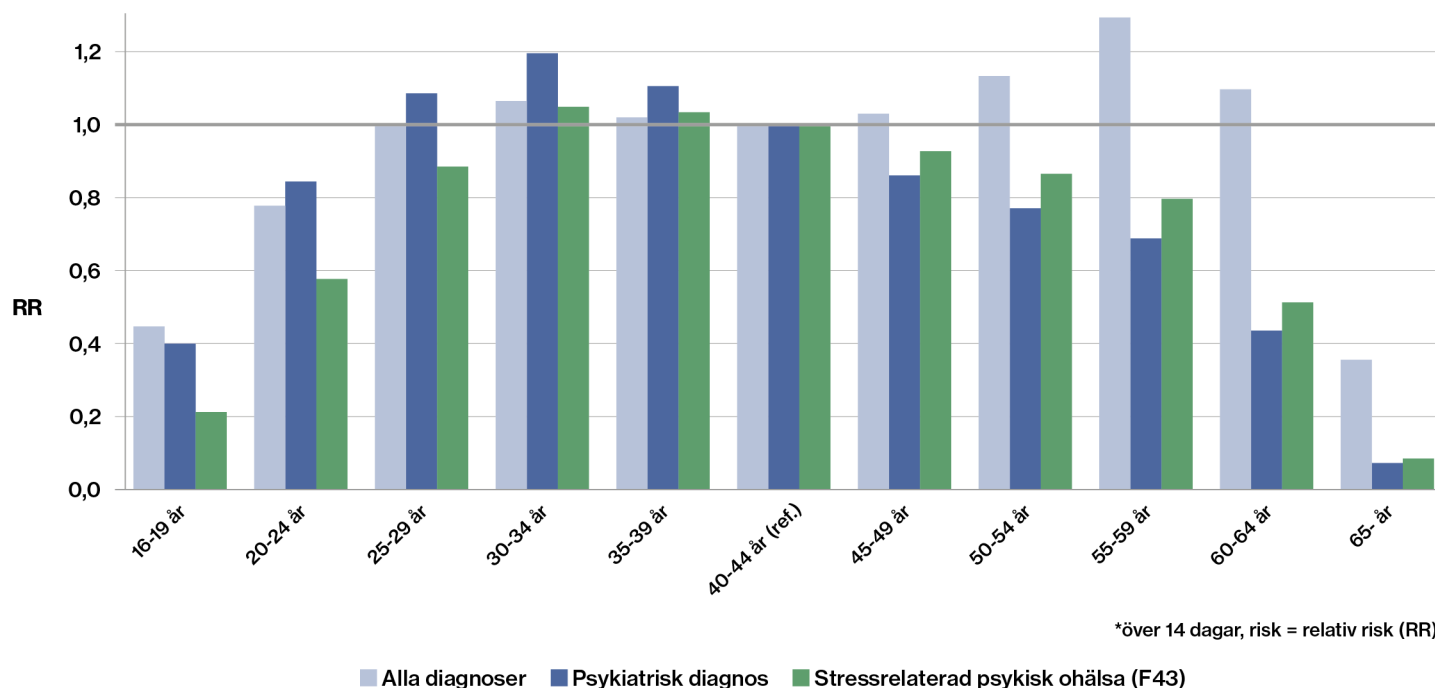
## Stressrelaterad psykisk ohälsa dominerar mitt i arbetslivet

Generellt är det så att risken för längre sjukfrånvaro ökar markant efter 50-årsåldern. Frammot pensionsåldern minskar sedan sjukfrånvaron eftersom det främst är de med god hälsa och arbetsförmåga i relation till kraven i arbetslivet som fortfarande arbetar.

För sjukfall i psykiatrisk diagnos ser dock åldersmönstret annorlunda ut. Här stiger risken markant redan i åldersgruppen 25–29 år och ligger högre fram till slutet av 30-årsåldern. Den stressrelaterade psykiska ohälsan visar på högre risker något senare. Toppen kommer i åldrarna 30–39 år, vilket sammanfaller med åldrar då många väljer att bilda familj. Familjebildning i kombination med förvärvsarbete innebär ofta dubbelarbete och är en särskild belastning för föräldrar som har betydelse för sjukfrånvaron för både kvinnor och män. Men eftersom fler kvinnor än män har dubbel arbetsbörda får det större betydelse för kvinnor som grupp.

” Risken för stressrelaterad psykisk ohälsa är som högst i åldrarna 30-39 år, då många väljer att bilda familj

### Risk för sjukfall\* i olika åldersgrupper



## Stor försörjningsbörda och barn i förskole- och lågsta-dieåldern ökar risken för stressrelaterad psykisk ohälsa

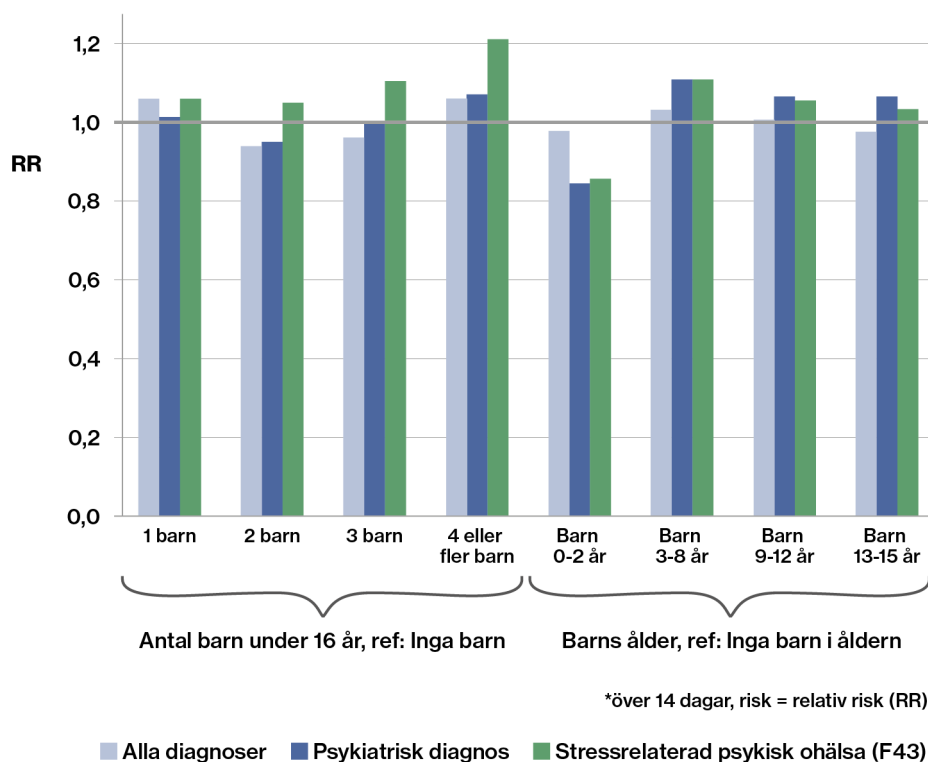
Barn eller inte i familjen är inget som har stor betydelse för längre sjukfrånvaro när hänsyn tas till andra förklaringsfaktorer. De som endast har ett barn har dock något högre sjukfrånvaro vilket främst förklaras av kvinnors graviditetskomplikationer i samband med första barnets födelse. Sjukfrånvaron är sen något lägre för de med två eller tre barn jämfört med personer utan barn. För personer med fyra eller fler barn är dock risken för sjukfall i stressrelaterad psykisk ohälsa 21 procent högre än för personer utan barn. Det finns också en tydlig tendens till mer stressrelaterad

psykisk ohälsa för personer med tre eller fler barn. Fler barn innebär ökad försörjningsbörda, större ekonomisk stress och mer obetalt arbete, vilket i kombination med förvärsarbete innebär ökad dubbel arbetsbörda.

Barnens ålder har viss betydelse för sjukfrånvaron. För psykiatriska diagnoser och stressrelaterad psykisk ohälsa finns ett tydligt mönster med högre sjukfrånvaro för personer med barn i förskole- och lågstadieåldern, 3 till 8 år. Med äldre barn i familjen finns ett liknande men svagare mönster. När barnen är små (0–2 år) är sjukfrånvaron lägre eftersom småbarnsföräldrar då har möjlighet att avstå betalt arbete genom att istället ta ut föräldrapenning. När barnen blir äldre och båda föräldrarna börjar jobba igen kan den dubbla arbetsbelastningen bli kännbar, vilket ökar risken för sjukfrånvaro på grund av stressrelaterad psykisk ohälsa.

” När barnen blir äldre och båda föräldrarna börjar jobba igen kan den dubbla arbetsbelastningen bli kännbar, vilket ökar risken för sjukfrånvaro på grund av stressrelaterad psykisk ohälsa

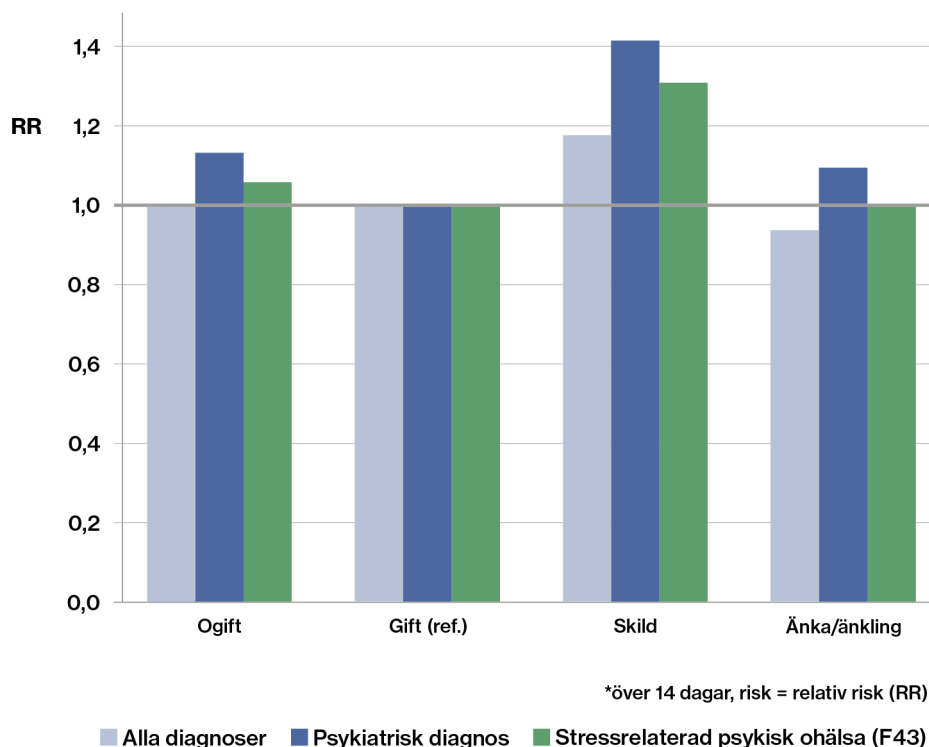
### Risk för sjukfall\* efter antal barn och deras ålder



### Påfrestande livshändelser ökar risken för stressrelaterad psykisk ohälsa

Frånskilda personer har i förhållande till gifta en generellt högre risk att påbörja sjukfall, vilket ytterligare förstärks för psykiatriska diagnoser. Det gäller för både män och kvinnor. Ohälsan bland skilda förstärks dock inte för stressrelaterad psykisk ohälsa vilket indikerar att depressioner spelar större roll. Försörjningsansvar för barn kan också innebära ekonomisk stress och dubbla arbetsbördor vilket ytterligare kan bidra till psykisk ohälsa bland skilda. Civilstånd kan indikera socialt stöd i nära relationer eller påfrestande livshändelse som skilsmässa eller förlust av partner.

## Risk för sjukfall\* efter civilstånd



” Sjukfrånvaron i psykiatriska diagnoser är hög i yrken inom välfärdstjänsterna. Här dominerar så kallade kontaktyrken som innebär arbete i nära kontakt med andra människor i stort behov av vård, stöd och omsorg

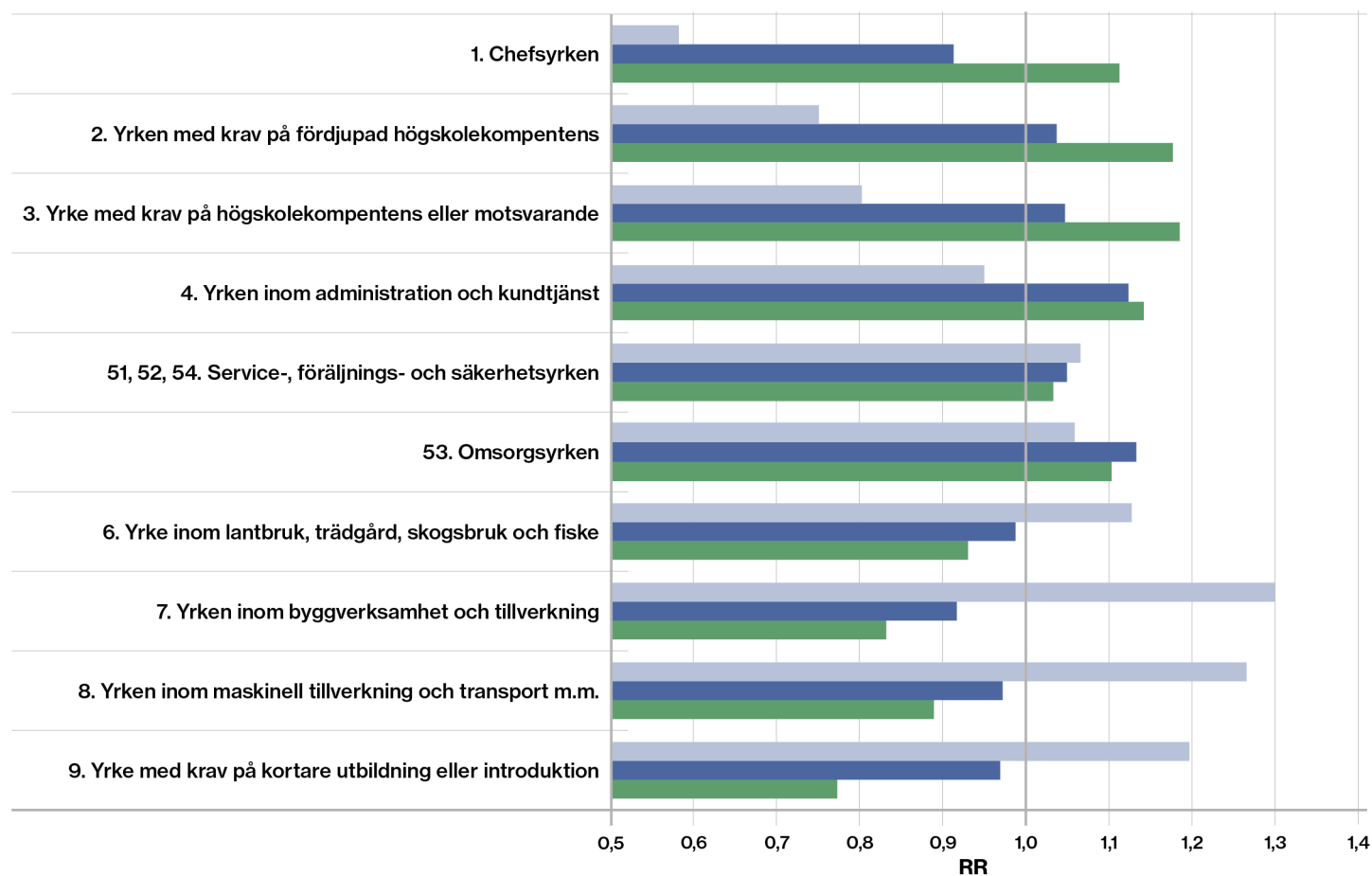
## Stressrelaterad psykisk ohälsa vanligt inom kontaktyrken

Inom arbetslivet är sjukfrånvaron i psykiatriska diagnoser hög främst i yrken inom välfärdstjänsterna, det vill säga vård, omsorg och sociala tjänster.<sup>3</sup> Sjukfrånvaron är hög även inom skolans yrken, främst inom förskola och bland grundskolans stödpersonal. Inom välfärdstjänster dominerar så kallade kontaktyrken som innebär arbete i nära kontakt med andra människor i stort behov av vård, stöd och omsorg.<sup>4</sup> Tydligt är att kontaktyrken i frontlinjen utan krav på högskoleutbildning i första hand påverkas av den negativa stressen med obalans mellan krav och resurser. Vid bestående strukturella arbetsmiljöproblem inom en verksamhet påverkas också högt utbildade yrkesgrupper och chefer negativt. På övergripande nivå är dock sjukfrånvaron låg inom chefsyrken och yrken med krav på högskolekompetens, även om psykiatriska diagnoser och stressrelaterad ohälsa här dominerar. Inom omsorgsyrken är sjukfrånvaron högre och består i hög grad av psykiatriska diagnoser och stressrelaterad ohälsa. Manuella arbetaryrken har generellt också hög sjukfrånvaro som främst utgörs av rörelseorganens sjukdomar och skador.

3 Dessa finns i figurerna främst i Yrkesområde 53 Omsorgsyrken samt Bransch Q Vård, omsorg, sociala tjänster. Detaljerad redovisning av yrken och branscher finns i tabellbilaga.

4 Sådana yrken är pastorer, diakoner, kuratorer, behandlingsassistenter och socialpedagoger, socialsekreterare, biståndsbedömare, psykiatrisjuksköterskor, fritidspedagoger, elevassistenter, geriatriksjuksköterskor, skötare, fritidsledare, vårdare, boendestödjare, förskollärare, undersköterskor habilitering, barnskötare, grundutbildade sjuksköterskor, barnmorskor, röntgensjuksköterskor, undersköterskor vård- och specialavdelning samt undersköterskor mottagning.

## Risk för sjukfall\* per yrkesområde



Referensvärde är ovägt genomsnitt över alla yrkesområden (1,0)

\*över 14 dagar, risk = relativ risk (RR)

■ Alla diagnoser ■ Psykiatrisk diagnos ■ Stressrelaterad psykisk ohälsa (F43)

## Riskyren finns även inom säkerhet och transport, djurvård, restaurang och apotek

Sjukfrånvaron är hög också i yrken inom säkerhet och bevakning.<sup>5</sup> Flera yrken inom transportbranschen har länge pekats ut som riskyrken för sjukfrånvaro i stressrelaterad psykisk ohälsa.<sup>6</sup> Hög sjukfrånvaro kan också noteras för yrken inom djurvård.<sup>7</sup> Sedan pandemin har också flera restaurangyrken haft hög sjukfrånvaro.<sup>8</sup> Hög stressrelaterad sjukfrånvaro finns också i yrken inom apoteksnäring och läkemedel.<sup>9</sup> Det förekommer också andra yrken som under senare år utmärker sig med hög sjukfrånvaro dominerad av stressrelaterad psykisk ohälsa.<sup>10</sup>

” Flera yrken inom transportbranschen har länge pekats ut som riskyrken för sjukfrånvaro i stressrelaterad psykisk ohälsa

5 Kriminalvårdare, SOS-operatörer, övrig bevaknings- och säkerhetspersonal samt väktare och ordningsvakter.

6 Kabinpersonal, tågvårdare och ombordansvariga, lokförare, buss- och spårvagnsförare och trafiklärare.

7 Uppfödare och skötare av sällskapsdjur, veterinärer, djursjukskötare, övriga djuruppfödare och djurskötare.

8 Restaurang- och kökschefer, croupierer, bartendrar, köksmästare och souschefer.

9 Maskinoperatörer farmaceutiska produkter, apotekstekniker och receptarier.

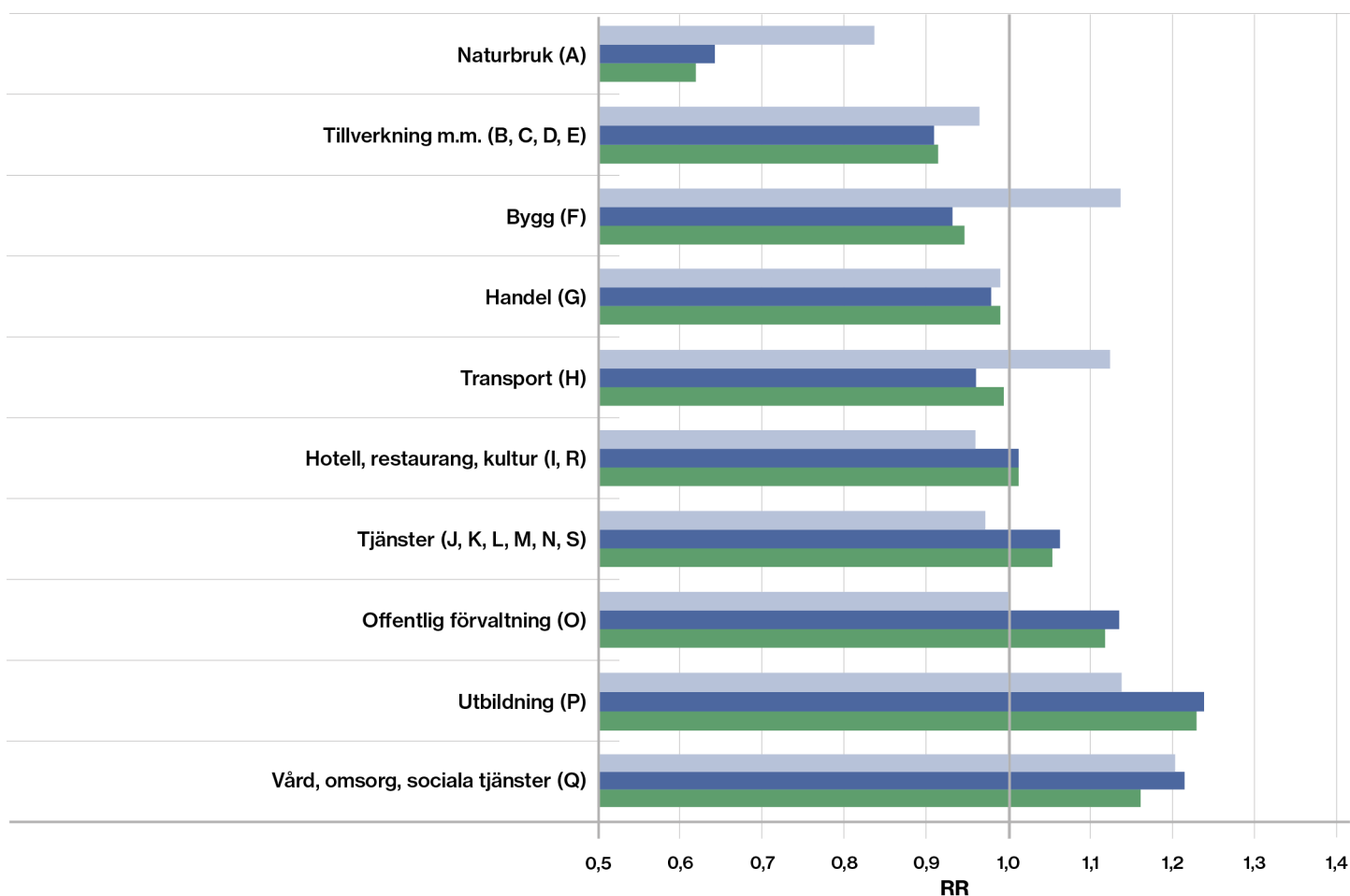
10 Optikerassistenter, tekniker bildiagnostik och medicinteknisk utrustning, ljus-, ljud och scentekniker, finmekaniker, telefonförsäljare, telefonister samt hudterapeuter.



## Välfärdstjänster, utbildning och djurvård är också riskbranscher

Jämfört med yrke, som har en starkare koppling till specifika villkor och arbetsförhållanden, avspeglar bransch förhållanden som delas av alla som arbetar inom näringen, exempelvis marknadsvillkor och framtidsutsikter. Yrke och bransch i kombination kan innebära avsevärda risker för stressrelaterad sjukfrånvaro, ett typexempel är personer med kontaktyrken inom vård, omsorg och sociala tjänster. I specifika branscher löper dessutom både chefer och personer som arbetar i kärnverksamheten ökad risk för sjukfrånvaro. De resultat som presenteras för bransch är justerade för skillnader i yrkessammansättning mellan branscher.

### Risk för sjukfall\* per bransch



Referensvärde är ovägt genomsnitt över alla yrkesområden (1,0)

\*över 14 dagar, risk = relativ risk (RR)

■ Alla diagnoser ■ Psykiatrisk diagnos ■ Stressrelaterad psykisk ohälsa (F43)

Kontaktyrken är som tidigare nämnts riskgrupper för sjukfrånvaro i stressrelaterad psykisk ohälsa och dessa riskgrupper arbetar oftast inom produktionen av välfärdstjänster såsom vård, omsorg och sociala tjänster. Här finns ett stort antal delbranscher med hög sjukfrånvaro både generellt och för stressrelaterad psykisk ohälsa och väl kända organisatoriska och sociala arbetsmiljöproblem.<sup>11</sup> Också inom skola och utbildning finns riskbranscher på de flesta nivåer. Från förskola och grundskola till gymnasium, vuxenutbildning och övrig utbildning. Att utbildningssektorn utmärker sig visar att även andra yrkesgrupper inom skolan löper risk för stressrelaterad psykisk ohälsa, utöver riskyrken som förskollärare, barnskötare och skolans stödpersonal. Även inom djurvård finns yrken med hög stressrelaterad sjukfrånvaro och veterinärverksamhet som helhet sticker också ut. Inom kvalificerad tjänsteproduktion är det få branscher som har hög stressrelaterad sjukfrånvaro men arkitekt- och teknisk konsultverksamhet är ett undantag. Detsamma gäller offentlig förvaltning, det vill säga all myndighetsutövning inom stat, kommun och region. Slutligen finns ett antal branscher inom service och handel med hög sjukfrånvaro i stressrelaterad psykisk ohälsa.<sup>12</sup>

För vissa yrkesgrupper och branscher förklaras den högre stressrelaterade sjukfrånvaron med stor sannolikhet av långvariga och kända organisatoriska och sociala arbetsmiljörisiker, vilket gäller för många kontaktyrken och inom produktion av välfärdstjänster. Som nämntes i början av denna lägesbild ökade sjukfallen i branschen redan på 1990-talet. Nästan 35 år senare kvarstår problematiken inom produktionen av välfärdstjänster - med stora arbetsmiljöutmaningar och hög sjukfrånvaro.

För andra yrkesgrupper och branscher kan det möjligtvis handla mer om obalanser på skilda delarbetsmarknader och näringar. Det kan exempelvis handla om branscher med kraftigt vikande efterfrågan som för restaurangbranschen under pandemin. Det kan också handla om kraftigt stigande efterfrågan och otillräcklig kompetens och bemanning som inom veterinärverksamhet och djurvård. Sådana obalanser kan leda till ökad ekonomisk stress till följd av försörjningssvårigheter, eller stress på grund av ohanterliga arbetsförhållanden, vilken i sin tur kan leda till ökad sjukfrånvaro. Här är det viktigt att andra system i samhället fungerar väl för att undvika att sjukförsäkringen belastas. Det gäller exempelvis inkomstförsäkring vid arbetslöshet och möjligheter att ställa om och utbilda sig till yrken med hög efterfrågan på arbetskraft.

” Inom kvalificerad tjänsteproduktion är det få branscher som har hög stressrelaterad sjukfrånvaro men arkitekt- och teknisk konsultverksamhet är ett undantag

<sup>11</sup> Dessa är: vård och omsorg i särskilda boenden; annan vård och omsorg med boende (SiS-hem etc.); vård-omsorg boende för personer med utvecklingsstörningar och psykiskt funktionshindrade; vård-omsorg särskilt boende för äldre och funktionshindrade; annan hälso- och sjukvård (labb, ambulans m.m.); öppen hälso- och sjukvård, tandvård; andra öppna sociala insatser; öppna sociala insatser för äldre och funktionshindrade (hemtjänst, personlig assistans m.m.) samt Intressebevakning och religiös verksamhet.

<sup>12</sup> Dessa är avfallshantering, återvinning, sanering; reparationer och installationer; kontorstjänster; handel samt reparation av motorfordon och motorcyklar; uthyrning och leasing; andra konsumenttjänster samt fastighetsservice (lokalvård m.m.).

## **Bristande organisatorisk och social arbetsmiljö viktig orsak till stressrelaterad psykisk ohälsa**

Sjukfrånvaro som helhet är ett komplext fenomen som beror på ett flertal samverkande faktorer. En påverkbar faktor som särskilt bör lyftas fram är den organisatoriska och sociala arbetsmiljön som i forskning visat sig ha en tydlig koppling till sjukdom, psykisk ohälsa och sjukfrånvaro. Inom de yrken och branscher som har den största negativa stressen är risken för sjukfall i psykiatrisk diagnos som störst.

Den negativa stressen är en viktig förklaring till de stora skillnader i stressrelaterad psykisk ohälsa och sjukfrånvaro vi ser mellan olika branscher och yrkesgrupper i arbetslivet. Med negativ stress menas en obalans mellan krav och resurser i arbetet. Resurser är exempelvis kompetens, socialt stöd och möjligheter att påverka arbetssituationen. Negativ stress kan också vara obalans mellan krav och ansträngning i arbetet och belöning i form av lön, uppskattning, status och utvecklingsmöjligheter. Kraven i arbetet och möjligheten att hantera dessa måste långsiktigt vara i balans för att inte skapa ohälsa och sjukfrånvaro. Denna balans är en av de viktigaste lärdomarna från mer än 50 års forskning om psykosociala arbetsförhållandens betydelse för hälsa och arbetsförmåga.

Utöver betydelsen av den organisatoriska och sociala arbetsmiljön som bakomliggande orsak, är ett ytterligare argument för att lyfta dess betydelse, att det handlar om förhållanden som i hög grad är möjliga att påverka för att förebygga ohälsa. Negativ stress leder inte endast till stressrelaterad psykisk ohälsa utan har en klar koppling till flera fysiska sjukdomar, däribland hjärt- och kärlsjukdomar. Dessutom visar medicinsk forskning att uppskattningsvis 770 personer om året förlorar livet i Sverige på grund av arbetsrelaterad stress och antalet bedöms vara ökande. Personer som upplever både negativ stress i arbetet och har ett fysiskt ansträngande arbete löper stor risk att utveckla sjukdomar i rörelseapparaten, som problem i rygg, nacke och axlar. Denna dubbla problematik finns inom många vård- och omsorgsyren.

## **Arbetsplatsen kan bidra till sjukskrivning men är också nyckeln till rehabilitering**

Försäkringskassan genomförde nyligen en studie där personer med halvårslång sjukskrivning fick svara på frågor kring sin sjukskrivning och vilket stöd man fått för att ta sig tillbaka till arbete. 86 procent av individerna med psykiatrisk diagnos svarade jakande på frågan om arbetet bidragit till sjukskrivningen. De flesta menade att det berodde på stress och/eller hög arbetsbelastning på arbetet. Relativt stor andel angav också att konflikter eller kränkande särbehandling på arbetet var en bidragande orsak till den långa sjukskrivningen.

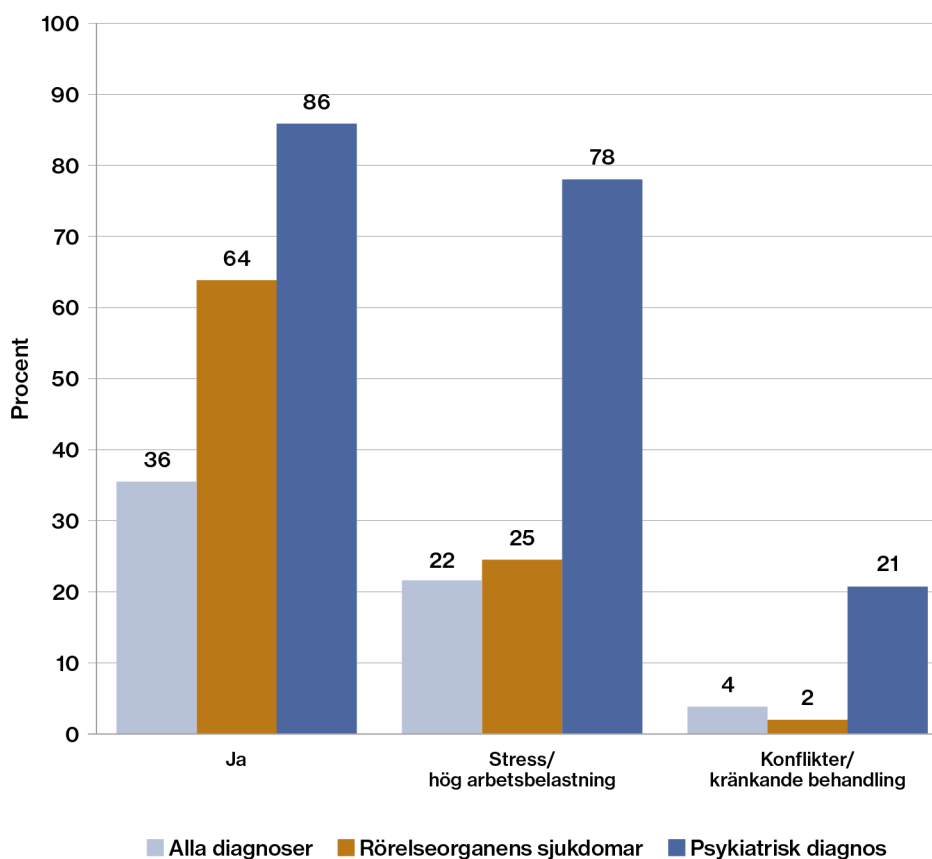
” Med negativ stress menas en obalans mellan krav och resurser i arbetet. Det handlar om förhållanden som i hög grad är möjliga att påverka för att förebygga ohälsa

Förhållanden på arbetsplatsen har stor betydelse för långtidssjukskrivnas möjligheter att komma tillbaka i arbete på samma arbetsplats. Därför kan rehabilitering vara en särskilt stor utmaning inom branscher och på arbetsplatser med varaktiga organisatoriska och sociala arbetsmiljöproblem.

Samtidigt är det på arbetsplatsen som anpassningar och åtgärder kan genomföras för att både undvika sjukfrånvaro från början och underlätta sjukskrivnas återgång i arbete. Arbetsmiljöverket har pekat på att arbetsmiljöarbetet är en strategisk ledningsfråga för arbetsgivare. Bättre organisatoriska och sociala arbetsförhållanden bör ses som långsiktiga investeringar som har positiva effekter inte bara på sjukfrånvaron utan även på personalomsättning, produktivitet, hälsa och arbetsförmåga, det vill säga ett hållbart arbetsliv. De förebyggande åtgärderna är särskilt viktiga eftersom vägen tillbaka från sjukskrivning kan vara lång och mödosam vid psykiatrisk diagnos.

” Bättre organisatoriska och sociala arbetsförhållanden bör ses som långsiktiga investeringar som har positiva effekter för ett hållbart arbetsliv

### Upplever du att ditt arbete bidrog till din sjukskrivning?



Källa: Försäkringskassan, Arbetsrapport 2024:2

## Besvärliga arbetsförhållanden och dubbla arbetsbördor ger stora könsskillnader i sjukfrånvaro

Att kvinnor i hög grad arbetar i kontaktyrken inom välfärdstjänsterna är en viktig förklaring till att kvinnor dominerar bland sjukskrivna för stressrelaterad psykisk ohälsa. Män som arbetar inom välfärdstjänsterna påverkas lika negativt av den bristande arbetsmiljön inom offentligt finansierad verksamhet. Men eftersom färre män arbetar inom välfärdstjänsterna påverkar det män som grupp i mindre utsträckning.

Att kvinnor som utsätts för negativ stress i arbetet också upplever bristande jämställdhet i privatlivet ökar den totala belastningen. Kvinnor förväntas oftast ta - och tar - ett större ansvar för obetalt dagligt hushållsarbete och omsorgen om barn och anhöriga. Detta ökar risken för stressrelaterad psykisk ohälsa och försvårar generellt möjligheterna att hävda sig i arbetslivet.

.....

### Viktigaste resultaten

- Kvinnor har en mer än fördubblad risk för sjukfrånvaro på grund av stressrelaterad psykisk ohälsa jämfört med män
- Risken för sjukfall i psykiatrisk diagnos stiger markant i åldersgruppen 25–29 år och ligger högre fram till 39-årsåldern, med en topp i åldrarna 30–39 år för stressrelaterad psykisk ohälsa
- Sjukfrånvaron är lägre för personer med två eller tre barn jämfört med dem som saknar barn i familjen, men den stressrelaterade psykiska ohälsan är högre för personer med tre eller fler barn
- För psykiatriska diagnoser och stressrelaterad psykisk ohälsa finns ett tydligt mönster med högre sjukfrånvaro för personer med barn i förskole- och lågstadieåldern, 3 till 8 år
- En jämnare fördelning av obetalt hem- och omsorgsarbete i parförhållanden kan lätta kvinnors dubbla arbetsbördor och minska kvinnors sjukfrånvaro
- Brister i arbetsmiljön ligger bakom att kontaktyrken och arbeten inom välfärdssektorn sedan lång tid tillbaka är starka riskfaktorer för stressrelaterad psykisk ohälsa
- Den organisatoriska och sociala arbetsmiljön har stor betydelse för sjukfrånvaro i psykiatriska diagnoser och är en viktig påverkbar faktor för att förebygga sjukfrånvaro i arbetslivet

.....

### Författare

Ulrik Lidwall  
Analytiker, Försäkringskassan

Presstjänst  
010-116 98 88

### Källor och mer att läsa

[Försäkringskassans statistik och analys med tema psykisk ohälsa](#)

[Från ryggont till utmattning – Psykisk ohälsa](#)

Lägesrapport – Korta analyser 2023:6,  
Försäkringskassan

[Sjukfrånvaro i psykiatriska diagnoser](#)

Socialförsäkringsrapport 2020:8, Försäkringskassan

[Stöd tillbaka i arbete](#)

En enkätundersökning om sjukskrivnas upplevelser av stöd från arbetsgivare, hälso- och sjukvården och Försäkringskassan, arbetsrapport 2024:02

[Arbetsrelaterade dödsfall i Sverige](#)

Järnholm B, Folkhälsa och klinisk medicin i Umeå rapporterar 2023:1, Umeå universitet

[Livspusslet som inte går ihop](#)

En uppföljning av det jämställdhetspolitiska delmålet om en jämn fördelning av det obetalda hem- och omsorgsarbetet, rapport 2023:17, Jämställhetsmyndigheten

[Fifty years of research on psychosocial working conditions and health: From promise to practice](#)

Boot CR, LaMontagne AD & Madsen IE, Scandinavian Journal of Work, Environment & Health, 2024: 50(6), 395-405

## Om analysen

Risken att starta sjukfall som pågår länge än 14 dagar under 2022–2023 studeras i en population sysselsatta i åldern 16–69 år definierad den 31 december 2021. Datakälla är Försäkringskassans databas MiDAS (MikroData för Analys av Socialförsäkringen, uttagsdatum 2024-04-29). Som sysselsatta definieras de som i SCB:s sysselsättningsregister klassificerats som förvärvsarbete, sammanlagt 5 012 294 individer av totalt 7 639 106 individer i åldrarna 16–69 år.

Studiepopulationen består av 4 919 129 individer efter att 93 165 individer exkluderats eftersom de inte bedöms vara under risk för sjukfall under uppföljningsperioden (individer med aktivitetsersättning eller sjukersättning, utlandsboende samt individer som emigrerat eller avlidit under uppföljningsperioden). Till varje individ knyts det första startade sjukfallet längre än 14 dagar under 2022–2023.

Sammanlagt 689 576 sjukfall ingick i analysen, vilket innebär att 14 procent av studiepopulationen hade ett sjukfall. Sjukfallsrisken analyseras med logistisk regression där oddskvoter räknas om till relativa risker (RR). Diagnos anges enligt ICD-10 och psykisk sjukdom innefattar koderna F00-F99. Tre olika utfall analyseras, sjukfall oavsett diagnos, sjukfall med psykiatrisk diagnos (F) och sjukfall med stressrelaterad psykisk ohälsa (F43).

Förklaringsvariabler är sjukfallshistorik, kön, ålder, civilstånd, antal barn i familjen och deras ålder, vistelsetid i Sverige sedan invandring, boenderegion enligt SKR2023 (även län och kommun), yrke (SSYK2012), bransch (SNI2007) samt sektor (stat/region/kommun/privat) och företagsstorlek. Kompletta resultat inklusive redovisning per län och kommun finns i tabellbilaga.

Diagnosen F43 "Anpassningsstörningar och reaktioner på svår stress" enligt ICD-10 är ett samlingsnamn på psykisk ohälsa orsakad av yttre faktorer och stress. Inom diagnosen ryms tillstånd som akut stressreaktion som är en övergående störning som reaktion på exceptionell fysisk eller psykisk belastning; utmattningssyndrom som är ett tillstånd av kognitiv, emotionell och fysisk utmattning på grund av långvarig svår stress; anpassningsstörning till följd av förändrade livsomständigheter eller en belastande livssituation; samt posttraumatiskt stressyndrom till följd av traumatisk exponering. Akut stressreaktion och utmattningssyndrom är de två helt dominerande sjukskrivningsdiagnoserna.

