



Försäkringskassans lägesrapport 2023:1

# Psykisk ohälsa i dagens arbetsliv



Försäkringskassan

# Från ryggont till utmattning

I takt med ett förändrat arbetsliv ser vi också förändrade sjukskrivningsmönster. Fram till millennieskiftet dominerade rörelseorganens sjukdomar de längre sjukskrivningarna. Idag står psykisk ohälsa – främst stressrelaterad psykisk ohälsa för över hälften av alla längre sjukfall. Förebyggande arbetsmiljöarbete i arbetslivet och ökad jämställdhet mellan könen är grunden för hållbart arbetsliv och balans mellan arbete och privatliv för både kvinnor och män.

Psykisk ohälsa är den främsta orsaken till längre sjukfrånvaro i en rad ekonomiskt utvecklade länder, däribland Sverige, och är också den vanligaste orsaken till att personer står utanför arbetsmarknaden. Den internationella ekonomiska samarbetsorganisationen OECD har uppskattat att omkring 5 procent av befolkningen i arbetsför ålder lider av psykisk sjukdom och ytterligare omkring 15 procent av annan psykisk ohälsa. Men det som blivit vanligare över tid är inte psykiska sjukdomar, som exempelvis schizofreni, utan stressrelaterad psykisk ohälsa som utmattningssyndrom samt olika former av ångesttillstånd och lindrigare depressioner. Den psykiska ohälsan orsakar stort lidande för enskilda men innebär också stora kostnader för samhället genom försämrade arbetsinsatser och minskad produktion.

## Från ryggont till psykisk ohälsa under 1990-talet

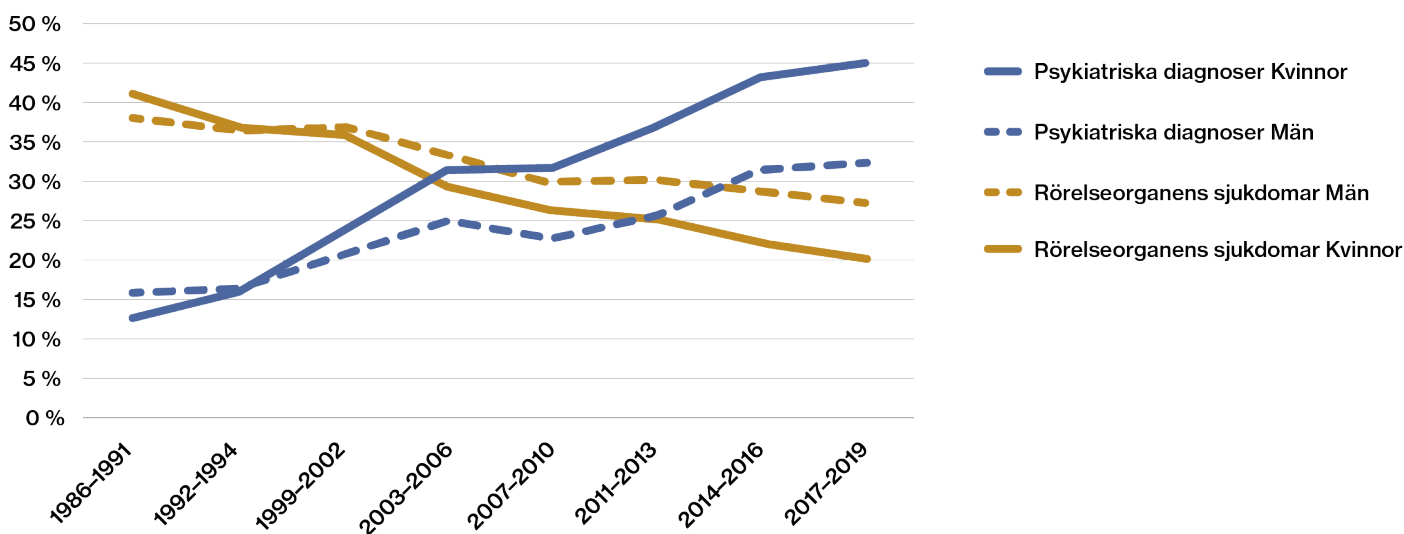
Förskjutningen i sjukfrånvaron mot psykiatriska diagnoser har pågått under en längre tid. Redan under 1990-talet ökade antalet sjukfall orsakade av depressioner, ångesttillstånd och stressreaktioner i Sverige. En viktig förklaring var ökade krav och minskade resurser inom vård, skola och omsorg (välfärdstjänster) på grund av åtstramningar i samband med den djupa ekonomiska krisen. Fortfarande tre decennier senare kvarstår denna strukturella problematik inom välfärdssektorn med den högsta sjukfrånvaron på svensk arbetsmarknad.

Fram till millennieskiftet dominerade rörelseorganens sjukdomar de längre sjukskrivningarna med ökad risk för tidigt utträde ur arbetslivet. Bland rörelseorganens sjukdomar rörde det sig främst om ryggont och problem i axlar och nacke. I takt med att arbetslivet förändrats och gått från hög grad av industriproduktion till en mer tjänsteproducerande ekonomi så har även den arbetsrelaterade ohälsan förändrats.



” Den psykiska ohälsan orsakar stort lidande för enskilda men innebär också stora kostnader för samhället

## Sjukfall längre än 60 dagar

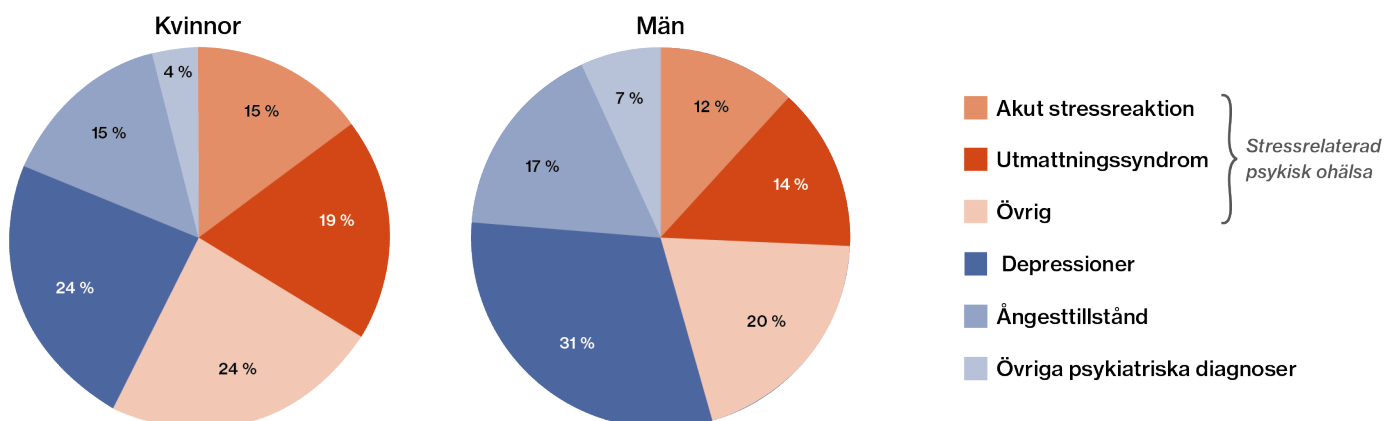


Källa: Socialförsäkringsrapport 2020:8

## Från depressioner till utmattningssyndrom under 2010-talet

Fenomenet utbrändhet började redan under 1990-talet uppmärksammas allt mer, men det saknades då en diagnos som passade in på detta syndrom av både kognitiv, emotionell och fysisk utmattning. I Sverige menade experter att etiketten utbrändhet signalerade något förbrukat och föreslog en annan benämning och diagnos för att kunna ge en mer anpassad behandling och rehabilitering till patientgruppen. Några år in på 2000-talet infördes därför diagnosen utmattningssyndrom bland de stressrelaterade diagnoserna vilka sedan tidigare omfattade akut stressreaktion, posttraumatiskt stressyndrom och anpassningsstörning. År 2010 stod utmattningssyndrom för en mindre del av sjukfallen längre än 14 dagar medan depressioner stod för en stor del. Tio år senare hade utmattningssyndrom blivit vanligare som sjukskrivningsdiagnos och ökat från 4 till 17 procent. Samtidigt hade depressionerna minskat från 42 till 26 procent av de psykiatriska diagnoserna.

## Fördelningen av psykiatriska diagnoser i startade sjukfall längre än 14 dagar



Källa: Socialförsäkringsrapport 2020:8

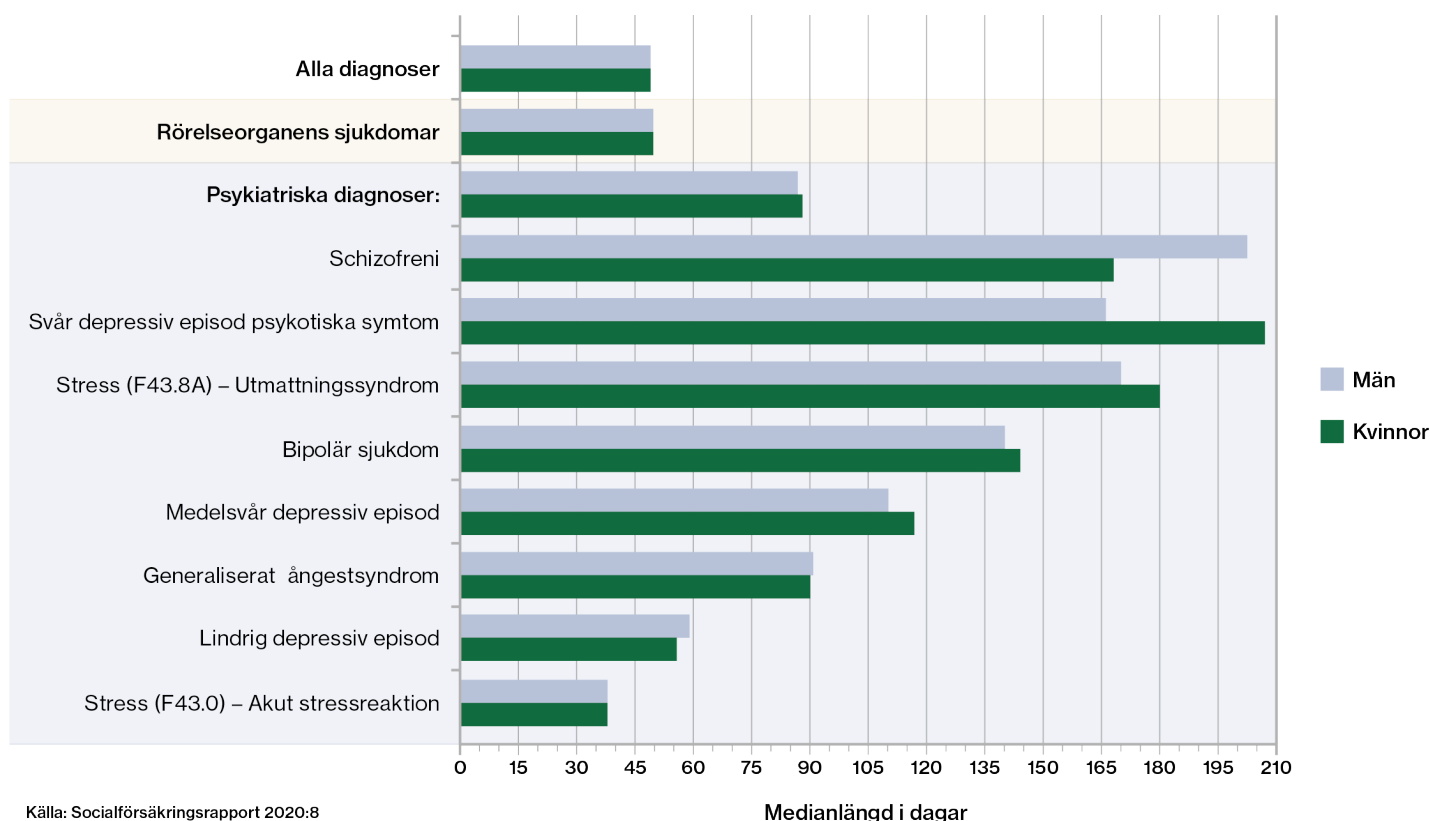
## Psykiatriska diagnoser ger långvariga sjukskrivningar

För både kvinnor och män är genomsnittslängden närmare 90 dagar för sjukfall i psykiatriska diagnoser vilket kan jämföras med 49 dagar som gäller generell för alla diagnoser. Att sjukfrånvaro i psykiatriska diagnoser innebär längre sjukskrivningar leder till att de i allt högre grad dominerar bilden för pågående sjukfall jämfört med bilden för startade sjukfall. Därför står psykiatriska diagnoser för omkring var tredje startat sjukfall för kvinnor och var fjärde startat sjukfall för män. För pågående sjukfall står psykiatriska diagnoser för vartannat sjukfall bland kvinnor och två av fem sjukfall för män. För kvinnor och män sammantaget står psykiatriska diagnoser för omkring var tredje startat sjukfall och vartannat pågående sjukfall.

Inom de psykiatriska diagnoserna är dessutom skillnaderna i sjukskrivningslängd stora. Längst är sjukskrivningarna för psykiska sjukdomar som är mindre vanliga inom sjukförsäkringen som schizofreni, bipolära sjukdomar och svårare depressioner. Dessa psykiska sjukdomar har också en hög risk för återinsjuknande och ny sjukskrivning. Den vanligare stressrelaterade psykiska ohälsan innebär ofta betydligt kortare sjukfall, knappt 40 dagar, när det rör sig om akuta stressreaktioner orsakade av yttre händelser. I skarp kontrast står den allt vanligare stressdiagnosen utmattningssyndrom som ofta innebär halvårslånga sjukskrivningar.

” För kvinnor och män sammantaget står psykiatriska diagnoser för omkring var tredje startat sjukfall och vartannat pågående sjukfall

## Sjukfallslängd i olika diagnoser

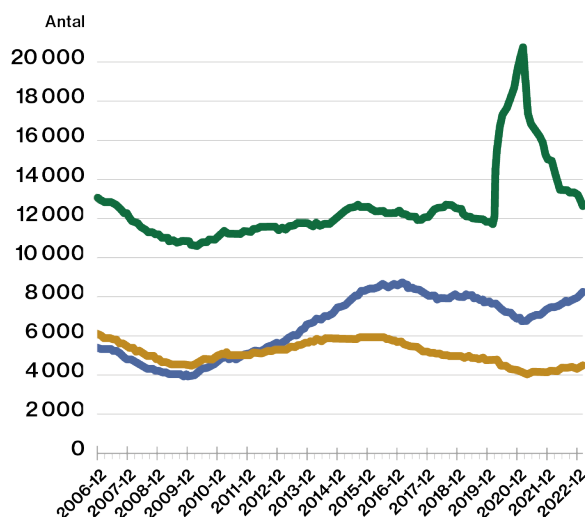


Källa: Socialförsäkringsrapport 2020:8

## Fysiska sjukdomar ofta orsak till sjukfrånvaro men sällan under lång tid

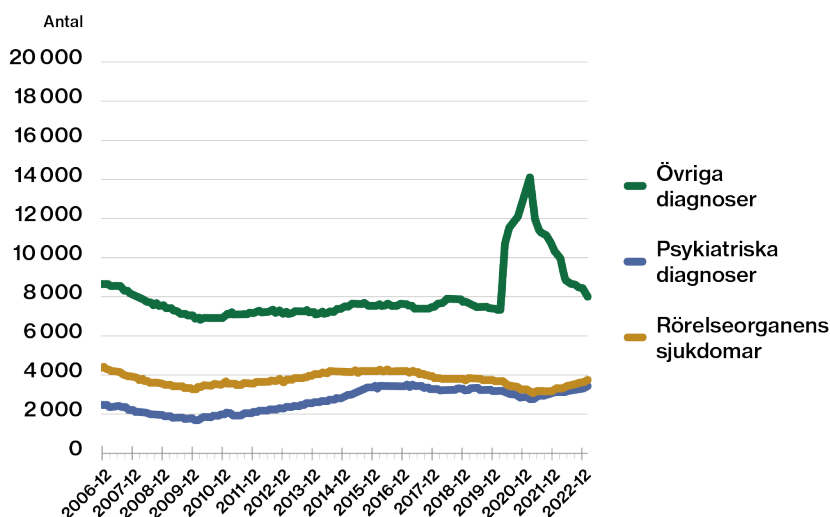
För både kvinnor och män är det fortfarande fysiska diagnoser som dominerar vid kortare sjukfrånvaro. Med rörelseorganens sjukdomar borträknade står fysiska sjukdomar för mer än hälften av sjukskrivningarna med ersättning från Försäkringskassan. Medräknade är då inte heller lindrigare förkylningar och influensor. De flesta fysiska sjukdomar innebär relativt snabb återgång i arbete. Några undantag är tumörer och hjärt-kärlsjukdomar som ofta kräver längre medicinsk rehabilitering. Kortare sjukskrivningar innebär mindre inkomstbortfall för individen och mindre utgifter för den allmänna sjukförsäkringen. Långvariga sjukskrivningar är däremot ett större samhällsproblem med omfattande kostnader för både samhället och individen i form av produktionsbortfall, ökade sjukpenningutgifter, personligt lidande och ökad risk för varaktig utslagning från arbetslivet.

### Startade sjukfall kvinnor

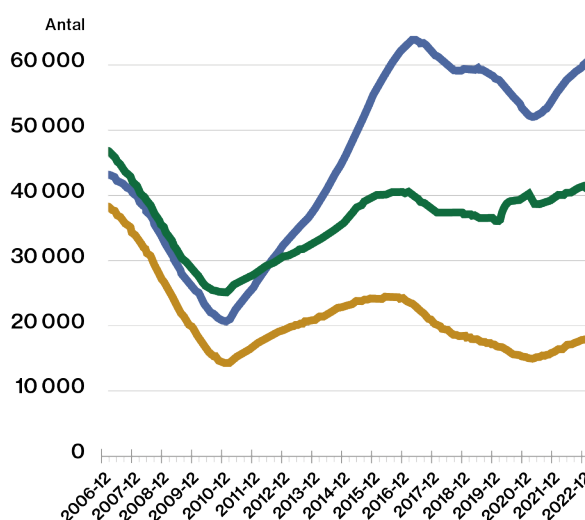


12-månaders rullande medelvärden för sjukfall > 14 dagar 2006.12–2023.02

### Startade sjukfall män

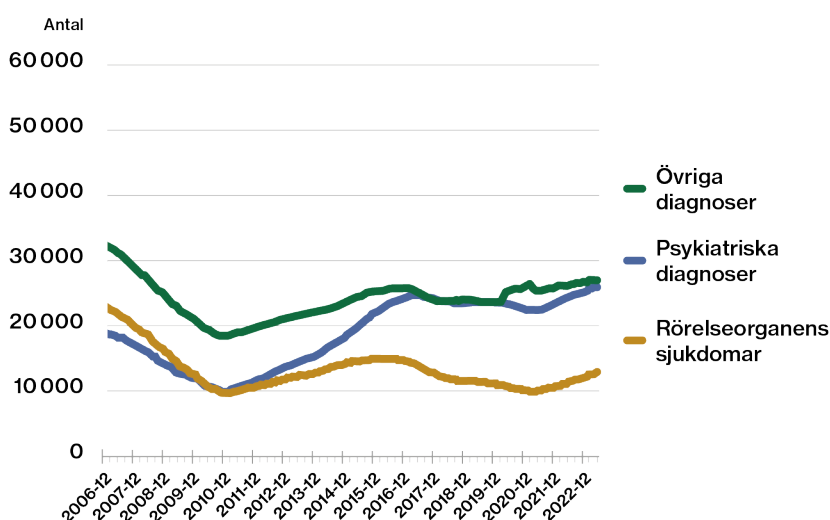


### Pågående sjukfall kvinnor



12-månaders rullande medelvärden för sjukfall > 14 dagar 2006.12–2023.06

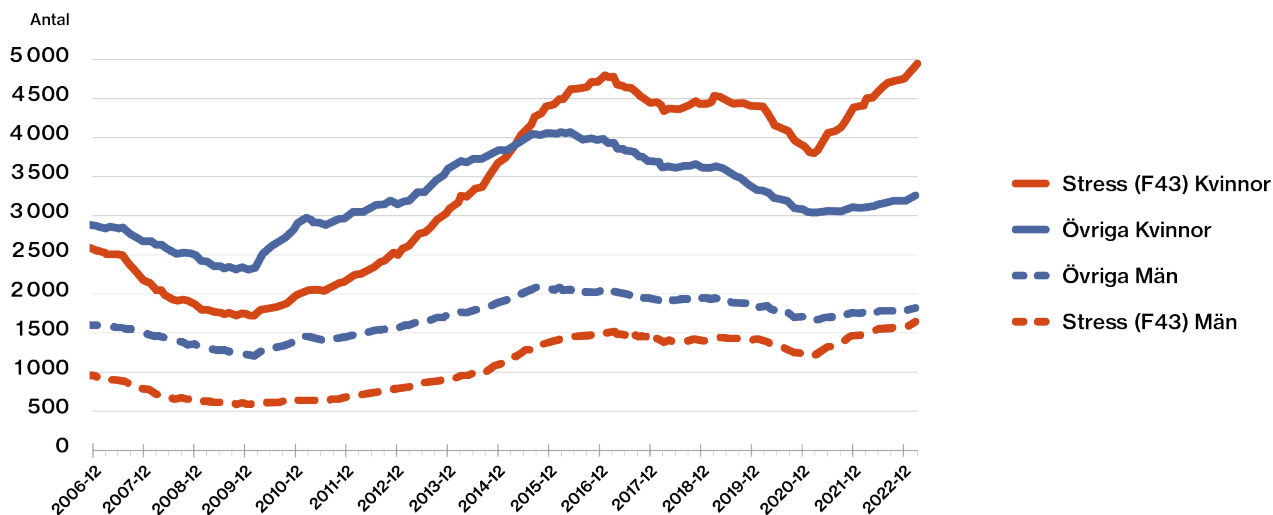
### Pågående sjukfall män



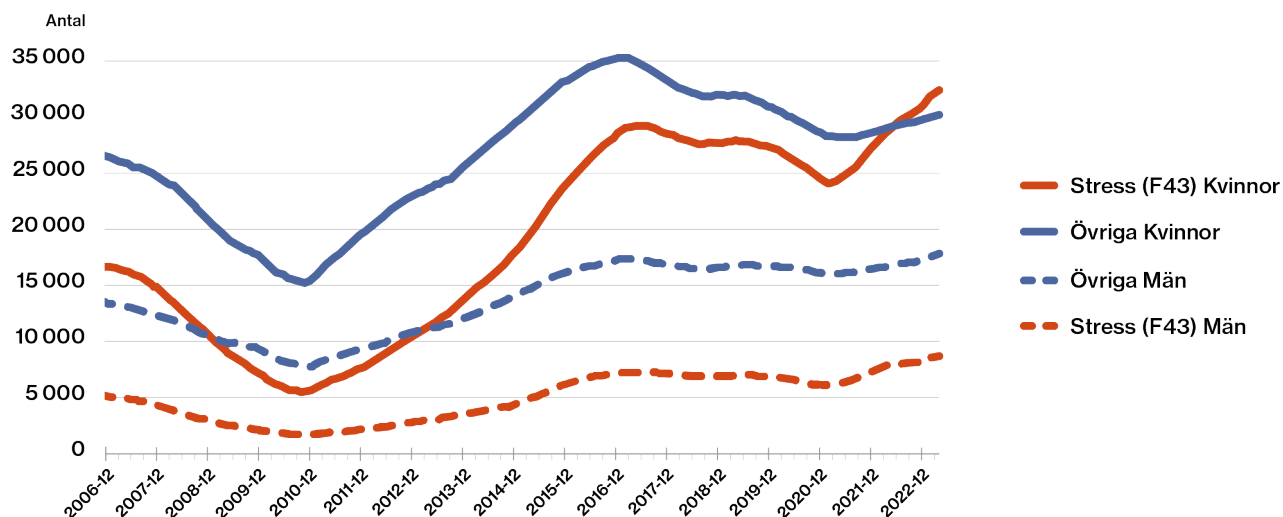
## Stressrelaterade sjukskrivningar ökar – särskilt bland kvinnor

Under åren 2010 till 2016 ökade sjukfrånvaron i psykiatriska diagnoser i synnerhet bland kvinnor och på grund av stressrelaterad psykisk ohälsa. Efter några års minskning har sjukfrånvaron för stressrelaterad psykisk ohälsa nu åter börjat öka. Mellan juni 2019 och juni 2023 ökade antalet personer som är sjukfrånvarande med stressrelaterad diagnos från 32 700 till 42 000 – en ökning med 29 procent. Kvinnor står för 79 procent eller 33 200 av dessa sjukfall. 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 männen är också andra psykiatriska diagnoser vanliga, exempelvis depressioner.

### Startade sjukfall i psykiatriska diagnoser



### Pågående sjukfall i psykiatriska diagnoser



## Dålig arbetsmiljö och dubbel arbetsbörda orsak till kvinnors högre sjukfrånvaro

Den könsmissiga snedfördelningen på arbetsmarknaden med en stor majoritet kvinnor sysselsatta i kontaktyrken inom välfärdstjänsteproduktion är en viktig förklaring till att kvinnor dominerar bland sjukskrivna med psykiatrisk diagnos. Men de relativt sett få män som arbetar inom välfärdstjänsterna påverkas på samma negativa sätt av den bristande arbetsmiljön med en högre sjukfrånvaro. Att många kvinnor som utsätts för negativ stress i arbetsmiljön också upplever bristande jämställdhet i den privata sfären förstärker ytterligare den totala arbetsbelastningen. Fortfarande förväntas kvinnor ta, och tar, ett större ansvar för både dagligt hushållsarbete och omsorg om barn och anhöriga. Men också män med dubbla arbetsbördor påverkas på samma negativa sätt som kvinnor av en för stor sammanlagd arbetsbörda, men det är betydligt färre män än kvinnor som utsätts för dubbel arbetsbelastning.

## Organisatorisk och social arbetsmiljö viktig orsak till ökad stressrelaterad psykisk ohälsa

Försäkringskassan har i flera rapporter analyserat orsakerna till den ökande sjukfrånvaron i psykiatriska diagnoser. Sannolikt är det ett flertal samverkande faktorer som ligger bakom ökningen men en faktor som särskilt bör lyftas fram är den organisatoriska och sociala arbetsmiljön (OSA) som i forskning visat sig ha en tydlig koppling till sjukdom, psykisk ohälsa och sjukfrånvaro. Inom de yrken som har den största negativa stressen, eller OSA-belastningen, är risken för sjukfall i psykiatrisk diagnos som störst.

Sverige har i ett längre internationellt perspektiv legat i framkant när det gäller arbetsmiljön i arbetslivet. Men utvecklingen sedan 1990-talet har varit negativ när det gäller OSA och allt fler upplever negativ stress på arbetet, det vill säga en obalans mellan ökande krav och tillräckliga resurser i form av exempelvis autonomi, lärande och socialt stöd. Forskningen visar också tydligt att anspänt arbete med en kombination av höga krav och låg kontroll över arbetssituationen är en tydlig riskfaktor för sjukfrånvaro i psykiatrisk diagnos. Inom branscher med hög sjukfrånvaro i psykiatriska diagnoser som vård, omsorg, sociala tjänster och utbildning, upplever mer än var tredje individ anspänt arbete medan det inom tjänstesektorn endast är en av fem som upplever motsvarande arbetssituation. Detta är en viktig förklaring till de stora skillnader i psykisk ohälsa och sjukfrånvaro vi ser mellan olika branscher och yrkesgrupper på svensk arbetsmarknad.

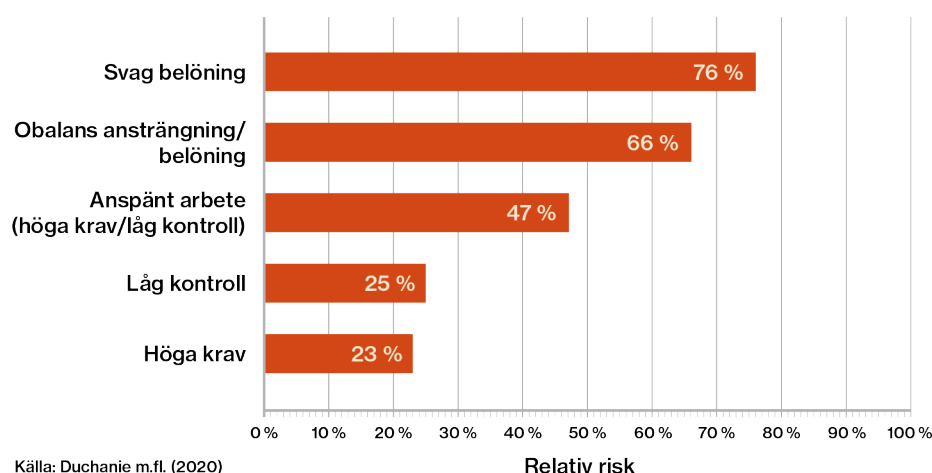


” Att många kvinnor som utsätts för negativ stress i arbetsmiljön också upplever bristande jämställdhet i den privata sfären förstärker ytterligare den totala arbetsbelastningen



En annan viktig dimension i OSA är att kraven eller ansträngningen i arbetet ska matchas av tillräcklig belöning i form av lön, uppskattning samt status i form av exempelvis anställningstrygghet och utvecklingsmöjligheter. Obalans mellan ansträngning och belöning ökar markant risken för sjukfrånvaro i psykiatrisk diagnos och särskilt belöningsdimensionen är en kritisk faktor. Det förs ofta fram, helt korrekt, att stress och höga krav i arbetet i sig inte är en källa till psykisk ohälsa. Men vad som då riskerar att glömmas bort är att stress och krav i arbetet långsiktigt måste vara i balans med kontroll, resurser och belöning. Om inte, ökar risken för ohälsa och sjukfrånvaro markant vid sådan negativ stress. Detta är huvudbudskapet från de senaste 50 årens forskning om den organisatoriska och sociala arbetsmiljöns betydelse som riskfaktor för sjukdom och nedsatt arbetsförmåga. Utöver betydelsen av OSA som orsak till psykisk ohälsa och sjukfrånvaro, är ett ytterligare argument för ökat fokus att det handlar om påverkbara förhållanden.

### Så mycket högre är risken för sjukfrånvaro i psykiatrisk diagnos vid olika OSA-belastningar jämfört med utan belastning



### Arbetsplatsen självklar arena för förebyggande arbetsmiljöarbete

Etablerad kunskap visar också på att det är på arbetsplatsen som anpassningar och åtgärder kan genomföras för att undvika sjukfrånvaro och utträde från arbetslivet i förtid. Arbetsmiljöverket har också pekat på att detta 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 också viktiga eftersom vägen tillbaka från sjukskrivning ofta är lång och mödosam vid psykiatriska diagnoser.



**Stor ökning**  
Antalet personer som är sjukfrånvarande med stressrelaterad diagnos ökade med hela **29 %** mellan juni 2019 och juni 2023.



## Arbetsgivare inom välfärdstjänster har stora utmaningar med sjukfrånvaro inom kontaktyrken kopplad till negativ stress

Arbetsgivare och branscher med hög sjukfrånvaro finns främst inom välfärdstjänsterna, det vill säga vård, omsorg, och sociala tjänster. Sjukfrånvaron är hög också inom utbildningssektorn, främst inom förskolan och bland grundskolans stödpersonal. Försäkringskassan har i analyser visat att det inte har någon betydelse för sjukfrånvarons omfattning om den skattefinansierade verksamheten sker i privat eller offentlig regi. Inom välfärdstjänster dominerar så kallade kontaktyrken som innebär arbete i nära kontakt med andra människor i stort behov av vård, stöd och omsorg. Tidigare studier har visat att kontaktyrken i frontlinjen utan krav på högskoleutbildning i första hand påverkas av den negativa stressen inom välfärdstjänsterna, exempelvis undersköterskor, skötare, vårdare och personliga assistenter. Personer med yrken som kräver universitetsutbildning har oftare större handlingsutrymme i sitt arbete och större möjligheter att byta arbete och arbetsgivare om arbetsvillkoren upplevs som otillfredsställande. Därför är andra tecken på hur väl arbetsplatsen fungerar såsom kvalitetsaspekter, personalomsättning och rekryteringsmöjligheter också viktiga indikatorer att följa.

När sjukfrånvaron väl ökar på en arbetsplats är det ofta tecken på mer långvarig problematik som kunnat förebyggas i ett tidigare skede. På längre sikt påverkas också högutbildade yrkesgrupper och chefer negativt av strukturella arbetsmiljöproblem inom en verksamhet. Det gäller inom välfärdstjänstesektorn där ökande sjukfrånvaro bland sjuksköterskor, läkare och operativa chefer är tydliga exempel.

” När sjukfrånvaron väl ökar på en arbetsplats är det ofta tecken på mer långvarig problematik som kunnat förebyggas i ett tidigare skede

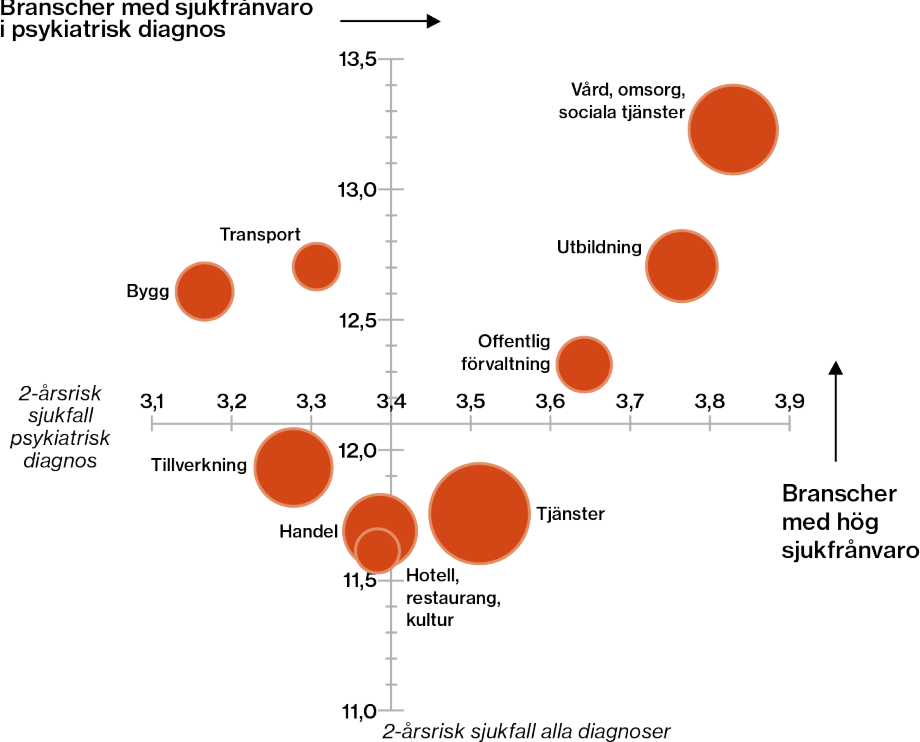


## Viktigt med fortsatt fokus på den fysiska arbetsmiljön i flera branscher

Också inom transportbranschen och i byggsektorn är sjukfrånvaron hög främst på grund fysiska risker i arbetsmiljön som leder till fysiska sjukdomar och skador. Sådana sjukskrivningsorsaker dominerar också inom tillverkningsindustrin som har relativt sett lägre sjukfrånvaro. Att hantera risker i den fysiska arbetsmiljön är fortfarande viktigt för att förebygga ohälsa, i synnerhet inom mansdominerade branscher som industri, bygg och transport, men också inom kvinnodominerade branscher som vård och omsorg. Tunga lyft, obekväma arbetsställningar, upprepade och ensidiga rörelser, är några exempel på fysiska arbetsmiljörisker. Sådana ergonomiska belastningar behöver inte nödvändigtvis påverka hälsa och arbetsförmåga negativt. Men om exponeringen sker under lång tid och i kombination med negativ stress som hög arbetstakt och små möjligheter att påverka arbetssituationen så ökar risken för negativ påverkan på både hälsa och arbetsförmåga. Inom många tjänsteproducerande näringar är sjukfrånvaron lägre men här dominerar stressrelaterad psykisk ohälsa.

## Sjukfrånvarons nivå och karaktär på svensk arbetsmarknad

Branscher med sjukfrånvaro i psykiatrisk diagnos



Källa: Socialförsäkringsrapport 2020:8

Not: Bubbelstorleken avspeglar branschens relativa storlek på Svensk arbetsmarknad

---

## Viktigaste resultaten

- Idag står psykisk ohälsa – främst stressrelaterad – för närmare hälften av alla pågående sjukfall. Det kan jämföras med rörelseorganens sjukdomar som dominerade de längre sjukfallen fram till millennieskiftet
- Utmattningsyndrom som innebär halvårslånga sjukskrivningar står för en stor och ökande del av den stressrelaterade psykiska ohälsan
- 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
- Inom de kvinnodominerade skattefinansierade välfärdstjänsterna finns väl belagda systematiska arbetsmiljöproblem som leder till omfattande sjukfrånvaro
- En jämnare fördelning av obetalt hem- och omsorgsarbete i parförhållanden lättar kvinnors dubbla arbetsbördor och minskar kvinnors sjukfrånvaro

---

## Författare

Ulrik Lidwall  
Analytiker, Försäkringskassan

Presstjänst  
010-116 98 88

## Om analysen

Med *startade sjukfall* menas påbörjade sjukskrivningar som pågått längre än 14 dagar och som påbörjats under varje månad. Med *pågående sjukfall* menas hur många personer som haft ett pågående sjukfall per den sista dagen i månaden. Diagnos anges enligt ICD-10 och psykisk sjukdom innefattar koderna F00-F99.

Diagnosen F43 *Anpassningsstörningar och reaktioner på svår stress* är ett samlingsnamn på psykisk ohälsa orsakad av yttre orsaker och stress. Inom diagnosen ryms tillstånd som akut stressreaktion som är en övergående störning som reaktion på exceptionell fysisk eller psykisk belastning; utmattningsyndrom som är ett tillstånd av kognitiv, emotionell och fysisk utmattningsyndrom som är ett tillstånd av kognitiv, emotionell och fysisk utmattningsyndrom 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 utmattningsyndrom är de två vanligaste sjukskrivningsdiagnoserna.

---

## Korta analyser 2023:6

Försäkringskassan  
*Avdelningen för ledningsstöd och analys*

Korta analyser är en rapportserie från Försäkringskassan som presenterar aktuell statistik och analys i ett kort format.

FK-nr: 984

---

## Källor och mer att läsa

### [Sjukfrånvaro i psykiatriska diagnoser](#)

Socialförsäkringsrapport 2020:8, Försäkringskassan

### [Sjukfrånvaron inom välfärdstjänsterna](#)

Korta analyser 2018:3, Försäkringskassan

### [Psychosocial Stressors at Work and the Risk of Sickness Absence Due to a Diagnosed Mental Disorder: A Systematic Review and Meta-analysis.](#)

JAMA Psychiatry, 77(8), 842-851. Duchaine, C S, Aube K, Gilbert-Ouimet M, Vezina M, Ndjaboue R, Massamba V, m.fl. (2020).

### [Examination of the double burden hypothesis-a systematic review of work-family conflict and sickness absence.](#)

European Journal of Public Health, 27(3), 465-471. Nilsen W, Skipstein A, Ostby K A & Mykletun A. (2017).

### [Psykisk hälsa i arbetslivet](#)

Hensing G, Holmgren K & Björk L (red.) Lund: Studentlitteratur 2021.

### [Psychosocial Working Conditions for Women and Men in Industries with Different Types of Production and Gender Composition: Sweden, 1991–2017. In B-I Keisu, S Tafvelin & H Brodin \(Eds.\), Gendered Norms at Work: New Perspectives on Work Environment and Health \(pp. 35-61\).](#)

Cham: Springer International Publishing. Nyberg A, Härenstam A, Johansson G & Peristera P. (2021).

### [Försäkringskassans statistikdatabas](#)

