

# Psykosocial utmattning i arbetet

*Fokus på hur underbemanning och hög arbetsbelastning drabbar medlemmarna*

Maria Ahlsten, utredare Kommunal  
6 mars 2026

# I den svenska debatten

- Fokus på allvarliga hälsorisker med långvarigt hög arbetsbelastning
- Myndigheterna delar Kommunals problembeskrivning om obalans mellan krav och resurser i välfärden
- Kvinnodominerade sektorer i välfärden har strukturella problem med alltför hög arbetsbelastning.
- Kommunal har belyst hur underbemanningen i välfärden förvärrar arbetsmiljön

## Yrken med särskilt hög arbetsbelastning, år 2024

Inom branschen **vård och omsorg** finns flest antal som uppger att de *alltid har en alltför hög arbetsbelastning* - **133 600** sysselsatta personer.

Därefter följer branschen **utbildning**. Där uppger **98 200** sysselsatta att de *alltid har för hög arbetsbelastning*.

I branschen **utbildning** har högst andel sysselsatta alltid en alltför hög arbetsbelastning - **18 procent**.

Inom **vård och omsorg** (+hotell och restaurang) anger **16 procent** att de *alltid har en alltför hög arbetsbelastning*.

**Källa:** Arbetsmiljöverket 2025, *Fokus på för hög arbetsbelastning*

## **Undersköterskor mest sjukskrivna yrkesgruppen**

**Kommuner och regioner har högst antal sjukskrivningsdagar per anställd av alla sektorer.**

**Undersköterskor är den yrkesgrupp som har högst antal och högst andel långa sjukskrivningar.**

**År 2025 var genomsnittet för hela arbetsmarknaden 71 sjukfall per 1 000 sysselsatta (*sjukfall längre än 14 dagar*)**

**Undersköterskor hade 201 sjukfall (längre än 14 dagar) per 1 000 sysselsatta. Alltså nästan tre gånger högre än genomsnittet.**

## Hög andel undersköterskor har arbetsorsakade besvär

År 2024 uppgav 41% av undersköterskorna att de haft hälsobesvär orsakade av arbetet, under de senaste 12 månaderna. *Genomsnittet på arbetsmarknaden var 25%*

47% av undersköterskorna hade haft frånvaro från arbetet, på grund av sina besvär till följd av arbetet. *Genomsnittet på arbetsmarknaden var 29%*

## Underbemanningen i äldreomsorgen år 2025

43% av medlemmarna i Kommunal som arbetar i äldreomsorgen upplever att bemanningen *sällan eller aldrig är tillräcklig*.

Endast 15% av personalen anser att *bemanningen är tillräcklig dagligen*.

# Kommunals arbetsmiljöbarometer 2025 - samtliga branscher

*- Hur ofta upplever du att bemanningen på din arbetsplats är tillräcklig?*

8 338 skyddsombud besvarade frågan

Endast **35%** av skyddsombuden svarade att bemanningen är tillräcklig dagligen.

# Kommunals arbetsmiljöbarometer 2025 - samtliga branscher

*- Hur ofta upplever du att anställda på din arbetsplats har tillräckliga möjligheter till återhämtning under arbetspasset?*

8 259 skyddsombud besvarade frågan

Endast **35% av skyddsombuden** svarade att de anställda har tillräckliga möjligheter till återhämtning dagligen.

# Konsekvenser av underbemanningen



- Otillräcklig bemanning försämrar möjligheterna till återhämtning, både under och mellan arbetspassen.
- Upplevelsen av både fysisk och psykisk trötthet ökar kraftigt.
- Bemanningen (tillräcklig/otillräcklig) har en mycket stor påverkan på nöjdheten med arbetsplatsen och viljan att arbeta kvar.

# Underbemanningen förvärrar den fysiska och psykiska arbetsbelastningen

Bland dem som tycker att *bemanningen är tillräcklig dagligen* känner sig **27 procent kroppsligt trötta** efter en arbetsdag.

Bland dem som däremot tycker att *bemanningen aldrig är tillräcklig* känner sig hela **64 procent kroppsligt trötta** efter en arbetsdag.

Bland dem som tycker att *bemanningen är tillräcklig dagligen* känner sig var femte medarbetare (**21 procent**) psykiskt trött efter en arbetsdag.

Bland dem som tycker att *bemanningen aldrig är tillräcklig* känner sig hela **58 procent psykiskt trötta** efter en arbetsdag.

## Fokus på hög arbetsbelastning som arbetsmiljöproblem

- Arbetsmiljöverket och Försäkringskassan pekar på strukturella organisatoriska problem i arbetsmiljön.
- De hänvisar till problem med arbetsorganisation, arbetsbelastning, ledarskap och stöd, samt bristande möjligheter till återhämtning.

*”Ohälsosam arbetsbelastning kan leda till kronisk stress och symtom på ohälsa som i förlängningen kan leda till exempelvis hjärt- och kärlsjukdomar och psykiska sjukdomstillstånd.”*  
(Arbetsmiljöverket, 2025)

700-800 personer dör i förtid varje år i Sverige, till följd av negativ jobbstress och ohälsosam arbetsbelastning  
(Arbetsmiljöverket, 2023)

## Försäkringskassan, år 2026:

*”[...] inte minst stora arbetsgivare inom välfärden måste prioritera det förebyggande arbetet och se till så att arbetsförhållandena faktiskt förbättras.*

*Tidigare har fokus i arbetsmiljöarbetet framförallt varit på den fysiska arbetsmiljön, men i dagens arbetsliv behöver det också vara på att förebygga risken för att medarbetare blir sjukskrivna på grund av stress”, säger Nils Öberg, Försäkringskassans generaldirektör.*

## Krav från *Facken i välfärden* - ett tvärfackligt samarbete

- **Långsiktigt hållbar finansiering** och värdesäkrade statsbidrag, för att trygga välfärden mot inflationsdrivna neddragningar.
- **Välfärdsdelegation** och samordning av departementen.
- **Sanktionsavgifter** för bristande efterlevnad av föreskrifter om SAM och OSA.
- **Satsningar på företagshälsovård:** En jämlik tillgång över hela landet till kvalificerad företagshälsovård och utbildad vårdpersonal i företagshälsovården, inte minst inom offentligt finansierad verksamhet.

**Kommunal.**

# *Frågor & synpunkter?*

maria.ahlsten@kommunal.se