20. oktober 2026

Forekomsten af stress blandt FOAs medlemmer – og mulige konsekvenser heraf

FOA har i perioden 11. februar til 4. marts 2026 gennemført en arbejdsmiljøundersøgelse blandt Forbundet medlemmer, der har tilmeldt sig Medlemspanelet. I alt 4.127 medlemmer har besvaret spørgeskemaet. I undersøgelsen indgik en række spørgsmål om stress. Disse resultater præsenteres i nærværende notat.

Overordnet viser resultaterne, at:

- Over halvdelen af FOAs medlemmer føler sig stressede i meget høj, høj eller nogen grad. Særligt blandt ansatte i ældreplejen samt i daginstitutioner er forekomsten af stress høj.
- Flertallet peget på arbejdet som den primære kilde til, at de er stressede.
- Stress har som tidligere påvist fortsat klare konsekvenser for fastholdelsen. Jo mere stressede medlemmerne er, des større en andel overvejer både at søge væk fra arbejdspladsen samt fra faget eller branchen.
- Et godt arbejdsmiljø samt en høj grad af indflydelse på løsningen af arbejdsopgaverne, har betydning for om medlemmerne føler sig stressede. Forekomsten af stress falder, når arbejdsmiljøet er godt eller når graden af indflydelse er høj.
- Flere af FOAs yngre medlemmer under 40 år er stressede sammenlignet med deres ældre kolleger. Forekomsten af stress falder, jo ældre medlemmerne er.

KONTAKT Notat udarbejdet af:
FOA Politik, Strategi og Ledelse

Analyse- og Økonomiteamet:	FOA Kommunikation:	Politisk ansvarlig:
Maria Juul-Madsen Tlf. 46 97 23 16	Morten Bruun (Fagbladet) Tlf.: 46 97 23 97	Maria Klingsholm Tlf.: 46 97 24 17

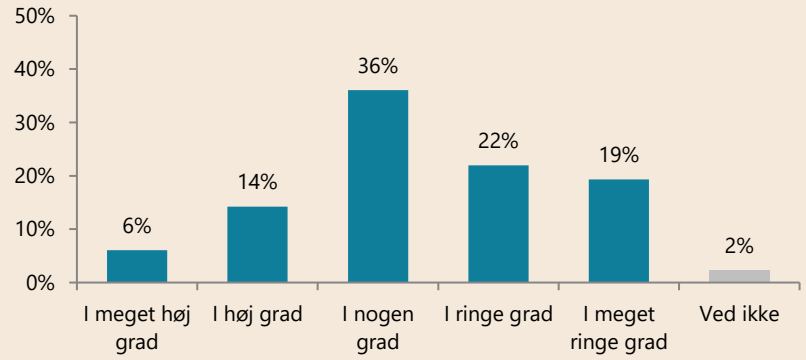
Forekomsten af stress

Over halvdelen (56 %) af FOAs medlemmer føler sig stressede. Heraf svarer 6 procent "I meget høj grad", mens 14 procent oplever det i høj grad, og de resterende 36 procent i nogen grad. Modsat svarer 22 procent "I ringe grad" til spørgsmålet, og 19 procent svarer "I meget ringe grad" (se figur 1A herunder). Der er ikke sket nogen udvikling siden 2022, hvor andelen af FOA-medlemmer, som følte sig stressede, også var på 56 procent.

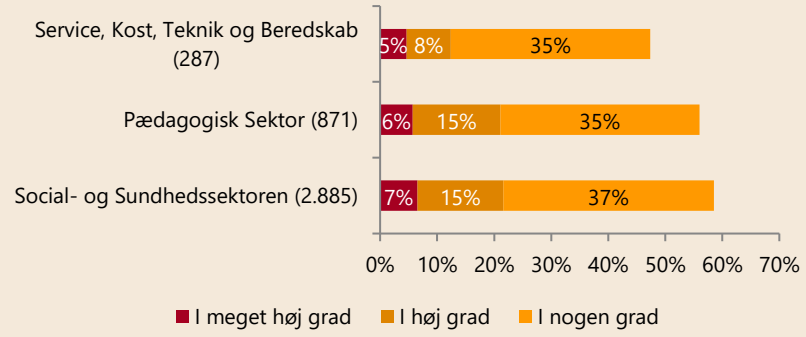
I figur 1B vises forekomsten af stress fordelt på sektor. Af figuren fremgår andelen af medlemmer, som har rapporteret at de enten i meget høj grad, i høj grad eller i nogen grad føler sig stressede. Knap seks ud af 10 (59 %) i Social- og Sundhedssektoren angiver dette. Blandt medlemmer i Pædagogisk Sektor er andelen et par procentpoint lavere (56 %), mens den i Service, Kost, Teknik og Beredskab er under halvdelen (47 %).

Figur 1. I hvilken grad føler du dig stresset?

A) FOA i alt



B) Opdelt på sektor

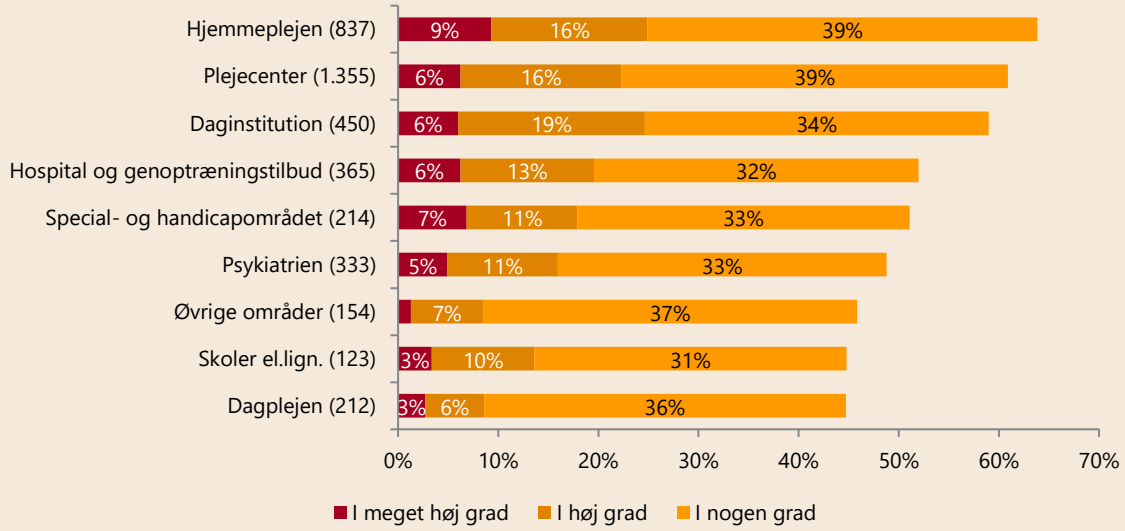


Antal svar i alt: 4.043. Antal svar fordelt på sektor fremgår i parenteserne i figur 86B. Procenterne summerer ikke til 100 grundet afrundinger.

Fordeles spørgsmålet om stress på arbejdssted som i figur 2 på næste side, varierer forekomsten fra 45 procent i dagplejen til 64 procent i hjemmeplejen. En stor andel ansatte på plejecentre (61 %) og i

daginstitutioner (59 %) angiver ligeledes, at de føler sig stressede. Heller ikke på arbejdspladsniveau har der været nogle iøjefaldende udviklinger sammenlignet med arbejdsmiljøundersøgelsen fra 2022.

Figur 2. I hvilken grad føler du dig stresset? Fordelt på arbejdssted

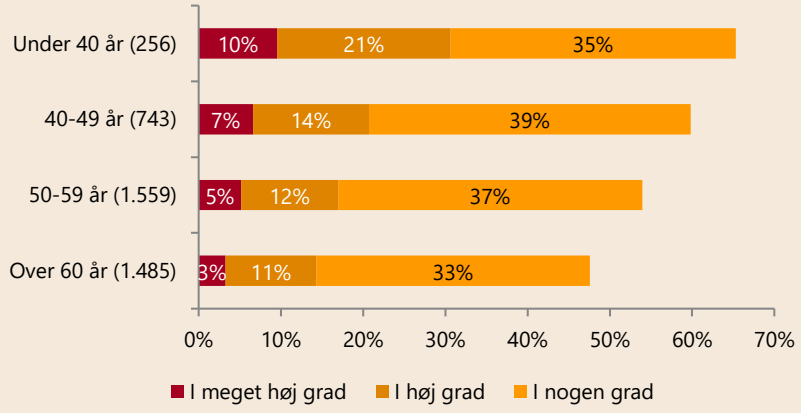


Antal svar fremgår af parenteserne.
Anm.: Andele under 3 procent fremgår ikke af figuren.

I den foregående arbejdsmiljøundersøgelse blev der påvist en forskel på forekomsten af stress på tværs af alder. Denne forskel er fortsat gældende og illustreret i figur 3 på næste side. Her ses en tydelig tendens til, at jo yngre medlemmerne er, desto større er andelen, som føler sig stressede. Blandt medlemmer under 40 år angiver knap to tredjedele (65 %), at de i enten meget høj, høj eller nogen grad føler sig stressede, mens den tilsvarende andel er 60 procent blandt de 40–49-årige, 54 procent blandt de 50–59-årige og 48 procent blandt medlemmer over 60 år.

Der kan fastslås en statistisk forskel blandt den yngste aldersgrupper og de to ældste. Det er dog ikke muligt at konkludere, at flere medlemmer under 40 år er stressede sammenlignet med medlemmer på 40-49 år.

Figur 3. I hvilken grad føler du dig stresset? Fordelt på alder.



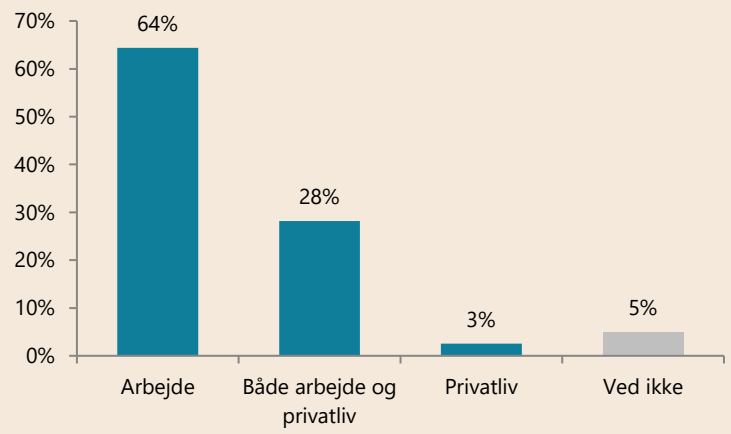
Antal svar fremgår af parenteserne.

Væsentlige kilder til stress

Medlemmer, som rapporterede at de i meget høj grad, høj grad, nogen grad eller ringe grad føler sig stressede, er blevet spurgt, hvad den vigtigste kilde til deres stress er. Svarfordelingen ses i figur 4 nedenfor.

Et flertal på 64 procent peger på arbejdet som den primære stresskilde, hvilket er færre end i 2022, hvor andelen var 69 procent. Dermed ligger andelen på niveau med arbejdsmiljøundersøgelse i 2019 (63 %). Blot 3 procent angiver privatliv som den primære kilde, mens 28 procent svarer, at årsagen til deres stress skal findes både på arbejdet og i privatlivet. Fem procent har svaret "Ved ikke".

Figur 4. Hvad er den vigtigste kilde til din stress?



Antal svar: 3.080.
Anm.: Spørgsmålet er kun stillet til dem, der har angivet, at de i meget høj grad, i høj grad, nogen grad eller ringe grad føler sig stressede.

Det er desuden undersøgt, om der er forskel på årsagerne til stress for henholdsvis mandlige og kvindelige medlemmer. Analysen viste dog ingen forskel mellem kønnene (ikke vist i figur).

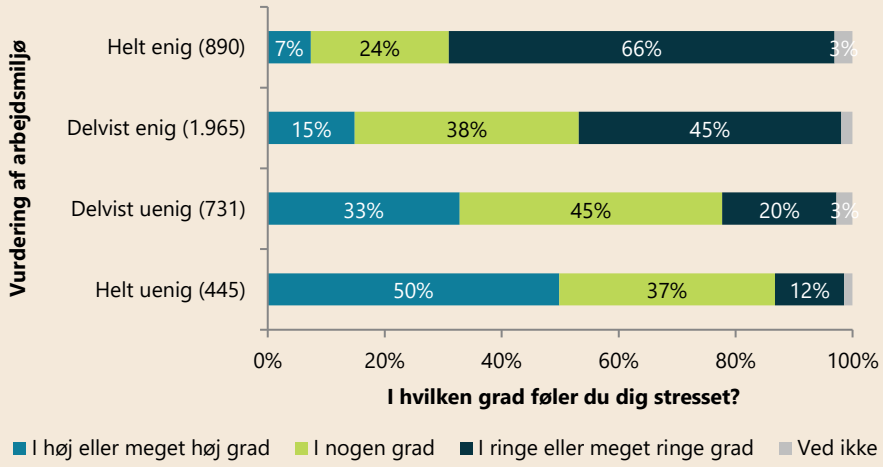
Derimod er der fundet en variation på tværs af alder. En større andel af medlemmerne i de to øvre aldersgrupper peger på arbejdet som værende den vigtigste kilde til deres stress sammenlignet med de to nedre aldersgrupper. Blandt medlemmer under 40 år har 59 procent angivet arbejdet, som den primære stressårsag, hvorimod det blandt medlemmer på 50-59 år gælder 68 procent, og for medlemmer over 60 år 70 procent. Samtidig tilkendegiver hvert tredje medlem (33 %) under 40 år samt mellem 40-49 år, at deres stress skyldes en kombination af arbejde og privatliv. Det er flere end de 50-59-årige (26 %) og medlemmer over 60 år (21 %).

Betydning af godt arbejdsmiljø samt indflydelse ift. opgaveløsning

Sammenhængen mellem medlemmernes vurdering af deres arbejdsmiljø, og hvorvidt de oplever stress, ses i figur 5.

Figuren viser, at jo mere enige medlemmer er, i at arbejdsmiljøet er godt, desto mindre er andelen af medlemmer, der i høj eller i meget høj grad er stressede. Er medlemmerne helt enige i, at arbejdsmiljøet på deres arbejdsplads er godt, rapporterer blot 7 procent, at de føler sig stressede i høj eller meget høj grad. Det er færre sammenlignet med medlemmer, der ikke mener at arbejdsmiljøet er godt ("Helt uenig"). Her er den procentvise andel 50.

Figur 5. Betydning af arbejdsmiljøets ift. graden af oplevet stress.

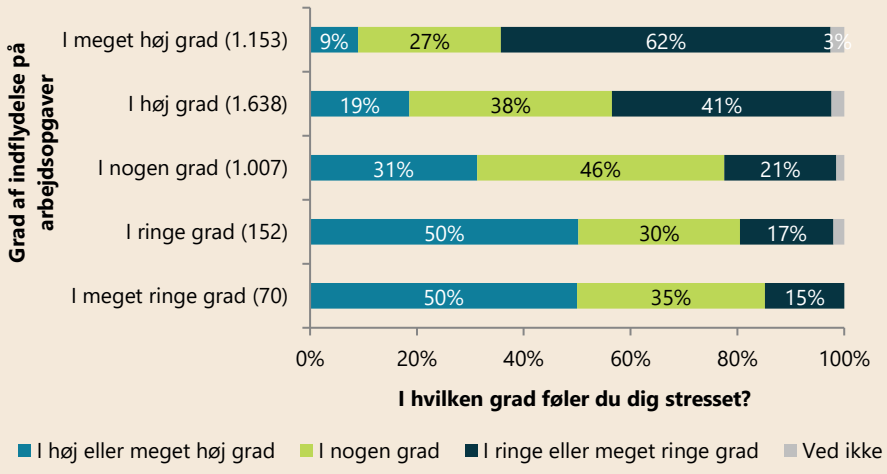


Antal svar fremgår af parenteserne.
Anm.: Procenterne summerer ikke til 100 grundet afrundinger. Andele under 3 procent fremgår ikke af figuren. Vurdering af arbejdsmiljøet er baseret på følgende udsagn: "Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn? Jeg synes generelt, at arbejdsmiljøet er godt på min arbejdsplads".

På samme måde ses det i figuren på næste side, hvordan indflydelse på opgaveløsningen ligeledes har betydning for graden af stress. Således oplever medlemmer, der rapporterer om høj grad af indflydelse på deres opgaveløsning, i mindre grad stress sammenlignet med dem, som oplever en ringere grad af indflydelse.

Blot 9 procent af medlemmerne, der i meget høj grad oplever at have indflydelse på, hvordan de løser deres arbejdsopgaver angiver, at de i høj eller meget høj grad er stressede. Andelen af stressramte vokser i takt med, at graden af indflydelse på opgaveløsning forringes. Blandt medlemmer med ringe eller meget ringe grad af indflydelse, er der således 50 procent der rapporterer, at de er stressede.

Figur 6. Betydning af indflydelse ift. graden af oplevet stress.



Antal svar fremgår af parenteserne.
Anm.: Procenterne summerer ikke til 100 grundet afrundinger. Procentandele under 3 procent fremgår ikke af figuren. Graden af indflydelse på opgaveløsning er baseret på følgende spørgsmål: "I hvilken grad har du indflydelse på, hvordan du løser dine arbejdsopgaver?".

Konsekvenser af stress

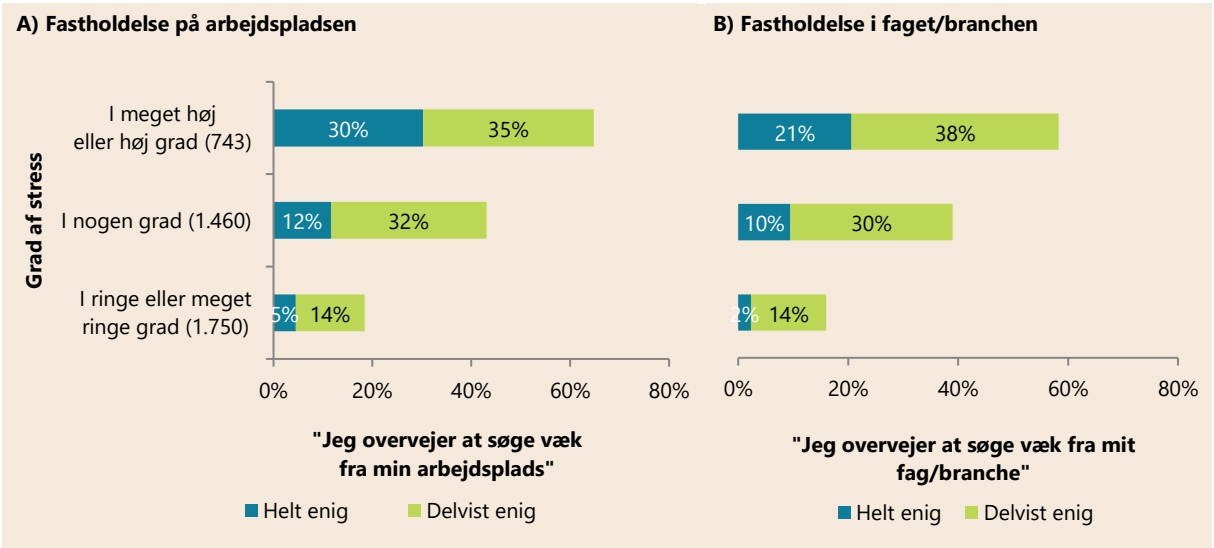
I arbejdsmiljøundersøgelse fra 2022 blev det kortlagt, at graden af stress kan have betydning for ønsket om at søge væk fra arbejdspladsen eller i værste fald det pågældende fag eller branche. Denne analyse er gentaget og vist i figur 7 nederst på siden.

Som det fremgår af figur 7A, er der stadig en klar sammenhæng med fastholdelse på arbejdspladsen. Blandt medlemmer som i meget høj eller høj grad føler sig stressede, erklærer hele 65 procent sig enige i, at de overvejer at søge væk fra deres arbejdsplads. Den tilsvarende andel for medlemmer som "I nogen grad" føler sig stressede er 44 procent, mens den for medlemmer, som i ringe eller meget ringe grad er stressede, er 19 procent.

Samme mønster gør sig gældende ift. sammenhængen med fastholdelse i faget eller branchen, illustreret i figur 7B. Igen er der en langt større andel af medlemmer med meget høj eller høj grad af stress, som overvejer at forlade deres fag eller branche (59 %), sammenlignet med deres kolleger som "I nogen grad" (40 %) eller i blot ringe eller meget ringe grad (16 %) føler sig stressede.

Det kan altså konkluderes, at jo højere grad af stress medlemmerne oplever, jo større risiko er der for, at de hverken kan fastholdes på arbejdspladsen eller i faget/branchen.

Figur 7. Konsekvenser af stress ift. fastholdelse.



Antal svar fremgår af parenteserne.
Anm.: Respondenterne havde også mulighed for at svare "Ved ikke". Disse svar indgår ikke i ovenstående figur.

Metode

Indsamlingsperiode

Undersøgelsen er gennemført i perioden 11. februar til 4. marts 2026.

Indsamlingsmetode

Data er indsamlet i en spørgeskemaundersøgelse udsendt til FOAs elektroniske medlemspanel, Medlemspulsen. Der blev udsendt tre påmindelser til deltagerne.

Målgruppen

Målgruppen for undersøgelsen af FOAs erhvervsaktive medlemmer. Da det kun er et udsnit af disse medlemmer, der har deltaget i undersøgelsen, er alle analyser forbundet med en statistisk usikkerhed. Alle sammenhænge og forskelle, der beskrives i teksten, er testet statistisk signifikante på et signifikansniveau på minimum 95 %. Hermed kan vi med minimum 95 % sikkerhed sige, at der er tale om statistisk sikre sammenhænge og forskelle og ikke blot tilfældigheder. Fremhæves forskelle i teksten, som ikke er statistisk sikre, vil det blive kommenteret.

Antal besvarelser og svarprocent

I alt blev 9.321 erhvervsaktive medlemmer inviteret til undersøgelsen. 37 medlemmer afmeldte sig undersøgelsen.
4.127 medlemmer, svarende til 44 procent, gennemførte undersøgelsen fuldt ud. Heraf indgår 4.043 medlemmer som den endelige population, der lægger til grund for analyserne.

Repræsentativitet og vægtning af data

Stikprøven er undersøgt for repræsentativitet på parametrene sektor, tillidshverv og alder. Repræsentativitetsanalysen viste, at sektoren for Service, Kost, Teknik og Beredskab samt Pædagogisk Sektor er underrepræsenterede, mens Social- og Sundhedssektoren er overrepræsenteret. Analysen viste desuden, at unge under 30 år og medlemmer i alderen 30-39 år er underrepræsenterede, mens medlemmer i aldersgrupperne 50-59 år og 60 år og derover er overrepræsenterede. Stikprøven er repræsentativ på medlemmer i alderen 40-49 år.
Data er vægtet for sektor og alder.