



6. februar 2026

Sammenhæng mellem arbejde og fritid

Mere end hvert fjerde FOA-medlem er helt eller delvist enig i, at deres arbejdstider gør det svært for dem at få deres arbejds- og privatliv til at hænge sammen. Det viser en ny medlemsundersøgelse fra FOA udført i perioden fra 1. til 16. december 2025. Spørgsmålene afrapporteret i dette notat bygger på svar fra i alt 3.059 medlemmer.

Hovedkonklusioner:

- Mere end hver fjerde er helt eller delvist enig i, at deres arbejdstider gør det svært at få arbejds- og privatliv til at hænge sammen
- Mere end hver femte må ugentligt eller oftere møde tidligere eller blive længere på arbejde end planlagt
- Hver tiende bliver ugentligt eller oftere kontaktet af deres arbejdsplads uden for arbejdstiden
- 29 procent føler sig ofte pressede til at acceptere ændringer i deres arbejdstider
- 18 procent oplever ikke, at arbejdspladsen tager hensyn til deres ønsker til arbejdstider

KONTAKT

Notat udarbejdet af:
FOA Politik og Analyse

Presse/Fagbladet:

Politisk ansvarlig:

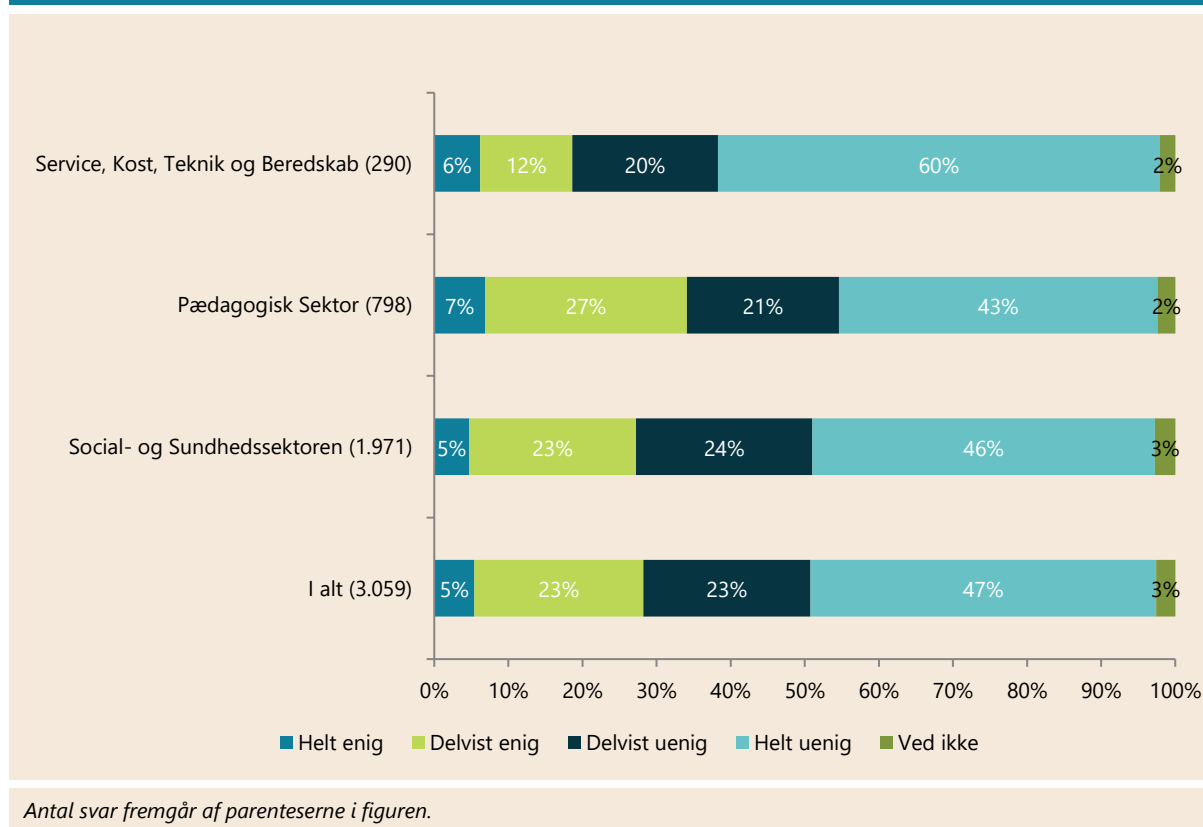
Lars Ole Preisler Hansen
Tlf. 46 97 25 12

Mere end hver fjerde er helt eller delvist enige i, at deres arbejdstider gør det svært at få arbejde og privatliv til at hænge sammen

28 procent af FOAs medlemmer helt eller delvist enige i, at deres arbejdstiderne gør det svært for dem at få deres arbejde og privatliv til at hænge sammen. I modsætning hertil er 23 procent delvist uenige, mens 47 procent er helt uenige.

Andelen, som oplever, at deres arbejdstider gør det vanskeligt at balancere mellem arbejdstid og fritid er højere blandt medlemmer af Pædagogisk Sektor (34 %) og Social- og Sundhedssektoren (28 %) end den er blandt Service, Kost- Teknik-, og Beredskabssektorens medlemmer (18 %).

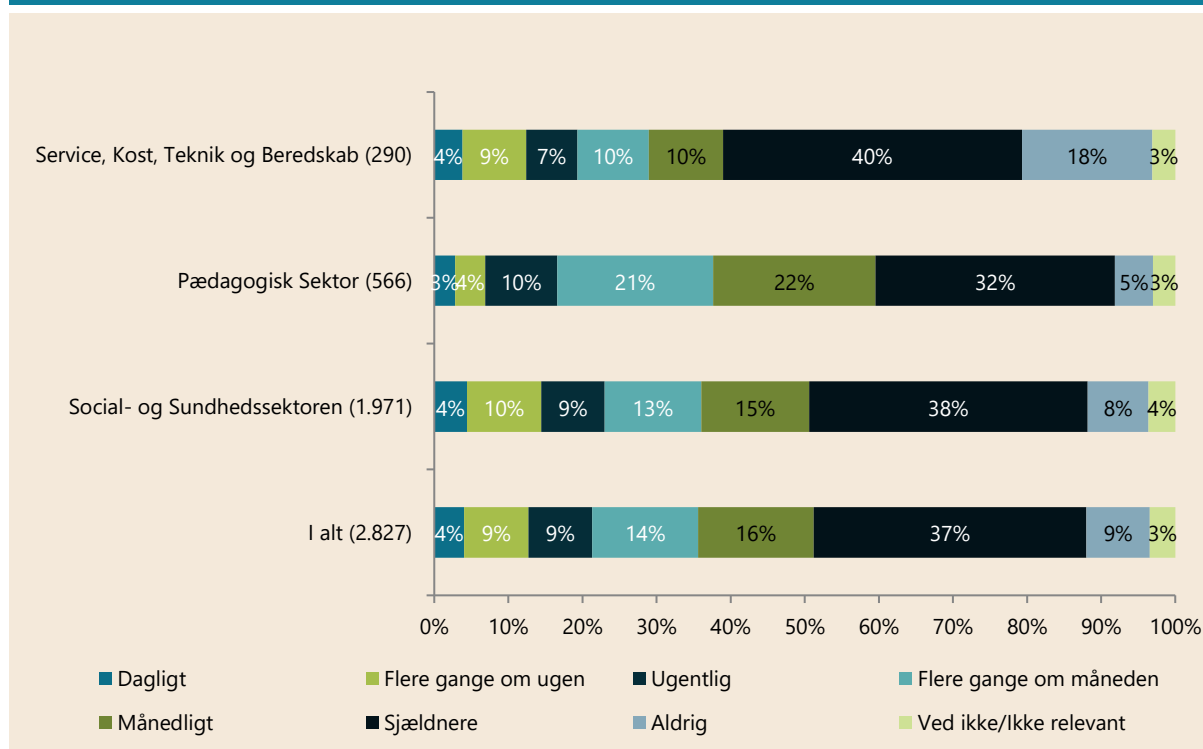
Figur 1. Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn? - Mine arbejdstider gør det vanskeligt at få mit arbejdsliv og privatliv til at hænge sammen



**Mere end hver femte må ugentligt eller oftere møde tidligere eller blive længere på arbejde end planlagt**

4 procent oplever det dagligt, 9 procent flere gange om ugen og yderligere 9 procent ugentligt. Hertil kommer 14 procent, der oplever det flere gange om måneden, mens 16 procent møder tidligere eller bliver længere på arbejde en gang om måneden.

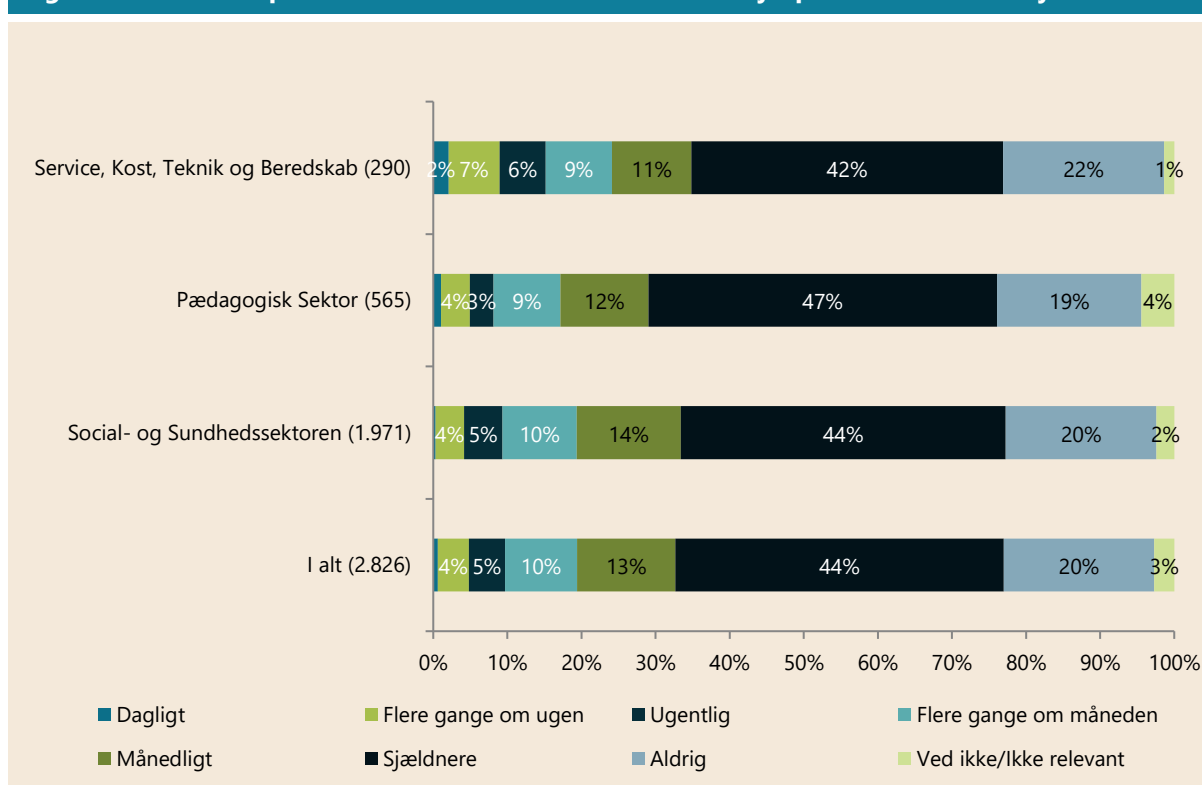
37 procent oplever det kun sjældnere end månedligt, mens 9 procent har svaret "Aldrig".

Figur 2. Hvor ofte må du møde tidligere eller blive længere på arbejde, end det var planlagt?

Antal svar fremgår af parenteserne i figuren. Spørgsmålet er ikke stillet til ansatte i dagplejen.

**Hver tiende bliver ugentligt eller oftere kontaktet af deres arbejdsplads uden for arbejdstiden**

Hertil kommer yderligere 10 procent, som bliver kontaktet uden for arbejdstiden flere gange om måneden, mens 13 procent oplever det ca. en gang om måneden. 44 procent har svaret, at de kun oplever det sjældnere end månedligt, mens 20 procent aldrig oplever det.

Figur 3. Hvor ofte oplever du at blive kontaktet af din arbejdsplads uden for arbejdstiden?

Antal svar fremgår af parenteserne i figuren. Spørgsmålet er ikke stillet til ansatte i dagplejen.

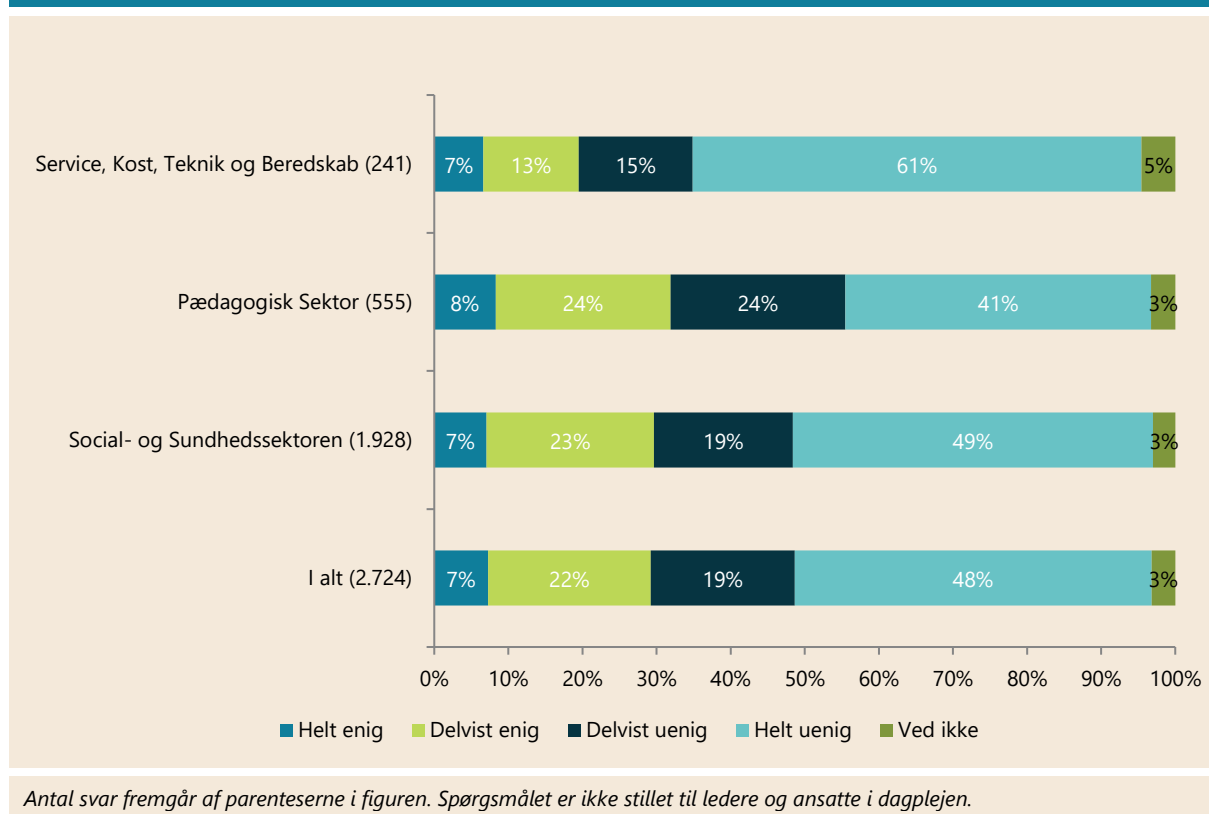


29 procent føler sig ofte pressede til at acceptere ændringer i deres arbejdstider

7 procent har svaret, at de er helt enige i, at de ofte føler sig pressede til at sige ja til ændringer af deres arbejdstider. Hertil kommer 22 procent, som er delvist enige. I modsætning hertil har 19 procent svaret, at de er delvist uenige, mens 48 procent er helt uenige.

Andelen, der ofte føler sig presset til at sige til ændringer af arbejdstiden, er højere blandt medlemmer af Pædagogisk Sektor (32 %) og Social- og Sundhedssektoren (30 %), end den er blandt medlemmer af Service-, Kost-, Teknik- og Beredskabssektoren (20 %).

Figur 4. Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn? - Jeg føler mig ofte presset til at sige ja til ændringer af mine arbejdstider

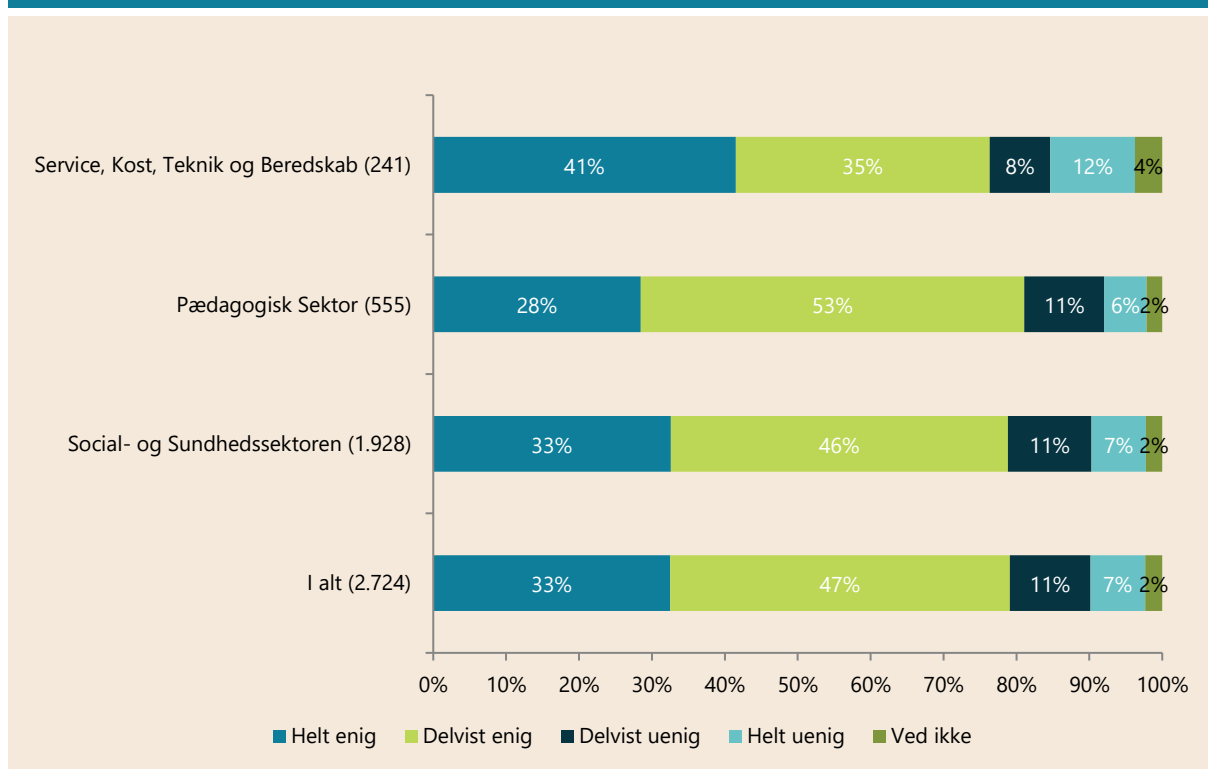


**18 procent oplever ikke, at arbejdspladsen tager hensyn til deres ønsker til arbejdstider**

80 har svaret, at de helt eller delvist enige, at arbejdspladsen tager hensyn til deres ønsker til arbejdstider. Modsat er der 18 procent, som er helt eller delvist uenige. 2 procent har svaret "Ved ikke" til spørgsmålet.

Andelen, som har svaret, at de er helt enige i, at arbejdspladsen tager hensyn til medlemmernes ønsker til arbejdstid, er højere blandt medlemmer af Service-, Kost-, Teknik- og Beredskabssektoren (41 %) end den er blandt medlemmerne af Pædagogisk Sektor (28 %) og Social- og Sundhedssektoren (33 %).

Figur 5. Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn? - Min arbejdsplads tager hensyn til mine ønsker til arbejdstider



Antal svar fremgår af parenteserne i figuren. Spørgsmålet er ikke stillet til ledere og ansatte i dagplejen.



Metode

Indsamlingsperiode

Undersøgelsen er gennemført i perioden 1. december til 16. december 2025.

Indsamlingsmetode

Data er indsamlet i en spørgeskemaundersøgelse udsendt til FOAs elektroniske medlemspanel. Der blev udsendt to påmindelser til deltagerne. Undersøgelsen vedrørte også andre emner end arbejdstid.

Målgruppen

Målgruppen for undersøgelsen var 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 7.250 erhvervsaktive medlemmer inviteret til undersøgelsen. 3.462 medlemmer, svarende til 48 procent, gennemførte undersøgelsen fuldt ud eller delvist. 43 procent svarede på alle spørgsmål. Kun gennemførte besvarelser indgår i notatet. I alt svarede 3.059 medlemmer på et eller flere spørgsmål om arbejdstid.

Repræsentativitet og vægtning af data

Stikprøven er undersøgt for repræsentativitet på parametrene tillidshverv og alder. Repræsentativitetsanalysen viste, 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. Medlemmer med tillidshverv (dvs. tillidsrepræsentanter, fællestillidsrepræsentanter og arbejdsmiljø-repræsentanter) er overrepræsenterede i stikprøven, mens medlemmer uden tillidshverv er underrepræsenterede. Data er ikke vægtet.