



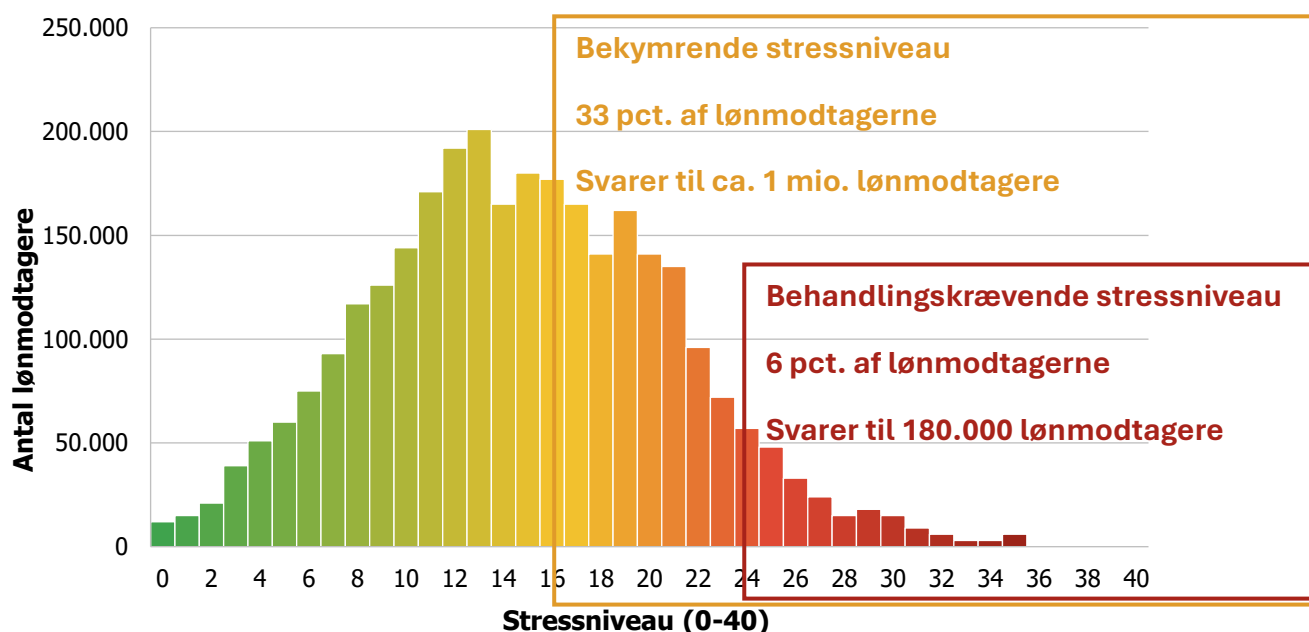
En million danskere i job har et bekymrende højt stressniveau

Op imod en million personer på det danske arbejdsmarked har et bekymrende højt niveau af stress.

Det fremgår af et bilag i Dansk Arbejdsgiverforenings nyeste analyse på området.

Heraf har 180.000 personer et så højt niveau af stress, at det ifølge Lægehåndbogen er behandlingskrævende med akutte tiltag som f.eks. sygemelding. Se figur 1.

Figur 1. DA: Metodebilag 2 viser en million med et bekymrende højt stressniveau



Kilde: Dansk Arbejdsgiverforening, 2026 og egne beregninger

Anm.: Illustration af PSS-scoren (0-40 point), hvor grøn markerer et lavt stressniveau, gul et moderat niveau, og rød et niveau, der kan være behandlingskrævende. Svarfordelingen på DAs analyse er her fordelt på 3.000.000 lønmodtagere.

Lægehåndbogen om tolkning af score:

“ En score over 17 kan give anledning til bekymring, hvis det står på over en længere periode, samt være anledning til at sætte ind med forebyggende og aflastende tiltag. (..) En score over 25 giver anledning til overvejelser om mere akutte tiltag, herunder sygemelding.



Stigende del af arbejdsstyrken er stressede

De største analyser på området peger samlet set på, at antallet af danskere med symptomer på stress stiger år efter år. Og at stress dermed reducerer en stigende del af den samlede arbejdsstyrke. Se figur 4.

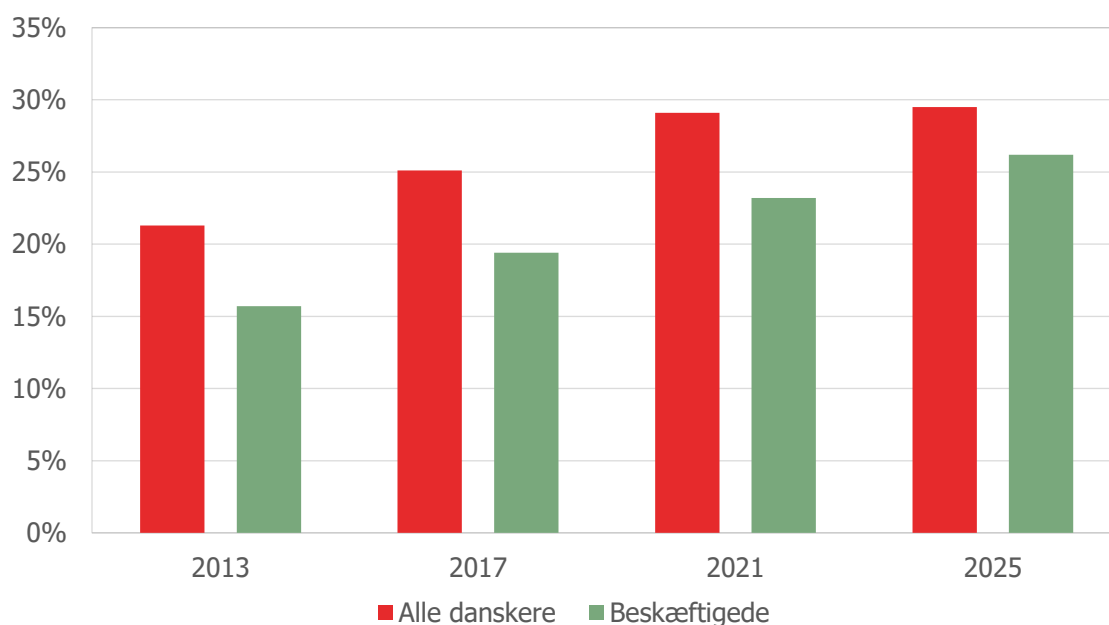
Ser man isoleret på danskere i arbejde, viser den seneste udgave af Danskernes Sundhed, der er offentliggjort af Statens Institut for Folkesundhed, en stigning i personer i job med et højt stressniveau fra 13,4 pct. i 2013 til 26,2 pct. i 2025.

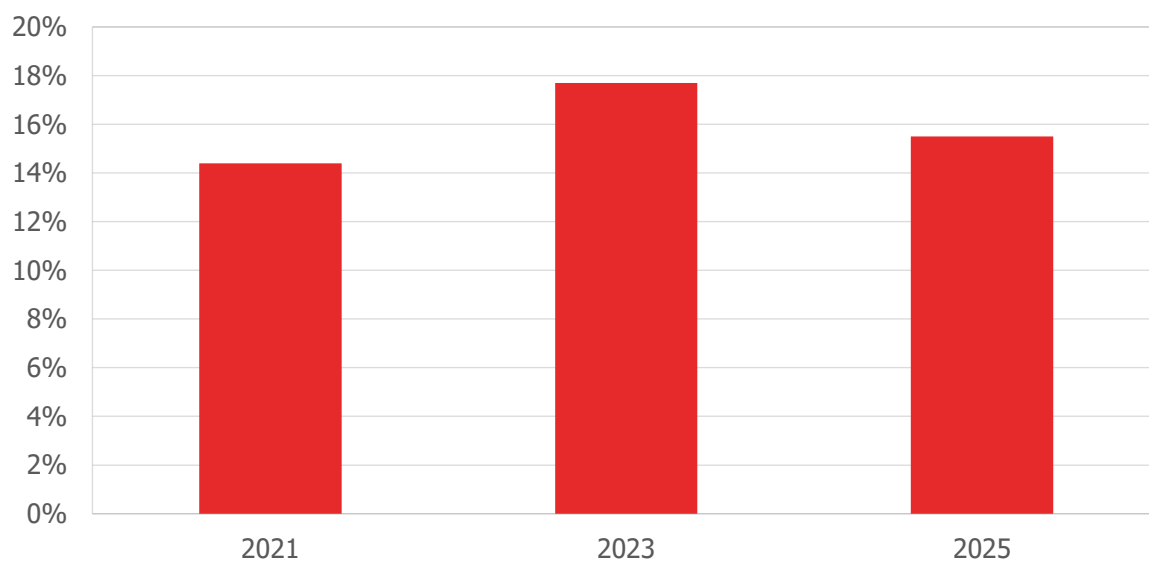
Det svarer til, at det i dag er mere end hver fjerde dansker i job, der har symptomer på stress.

Og mens det for stress-ramte generelt i Danmark ligger stort set uændret højt fra 2021-2025, stiger det fortsat for personer i job. Se figur 2.

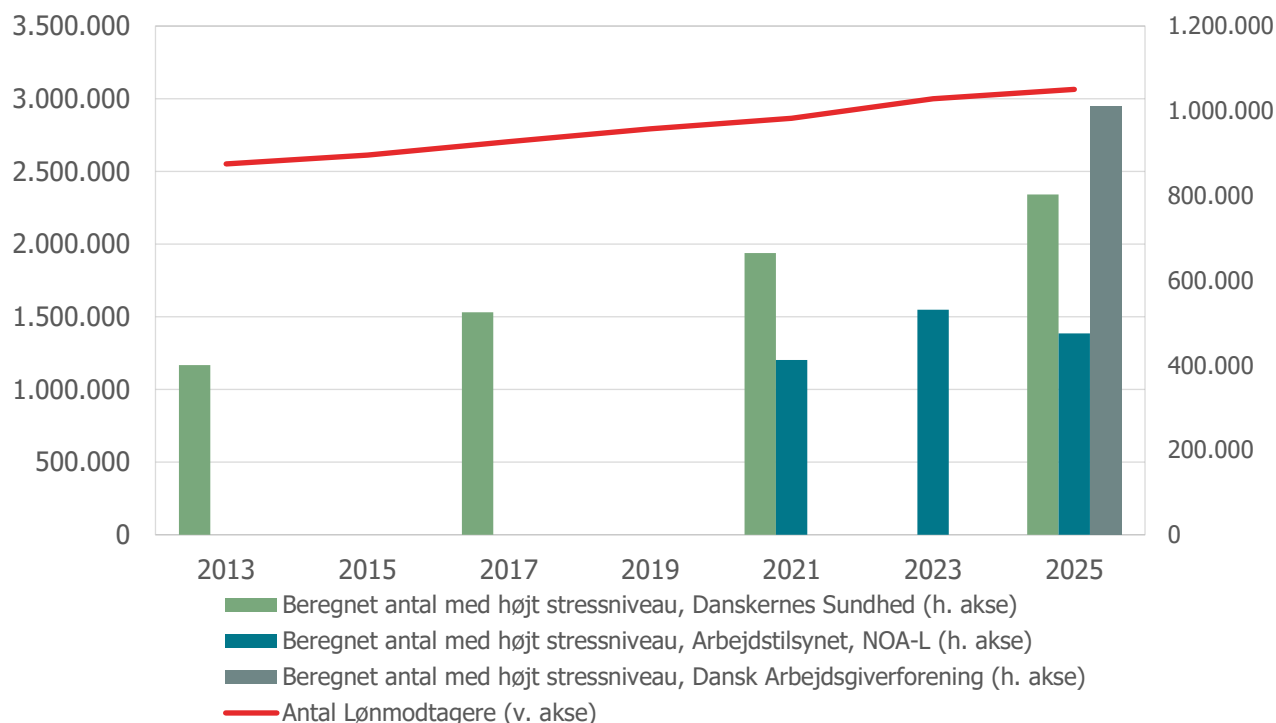
Resultaterne fra Arbejdstilsynet (NOA-L), der hvert andet år udgiver en opgørelse over selvrapporteret stress, viser, at der fra 2021 til 2025 er "en statistisk signifikant stigning på 1,4 procentpoint" over andelen af personer, der peger på arbejdet som hel eller delvis årsag til stress. Mens andelen af stressramte beskæftigede generelt er uændret højt i samme periode med en ikke signifikant stigning på 1,2 procentpoint. Se figur 3.

Figur 2. Danskernes Sundhed: Personer i arbejde er i stigende grad stressede



**Figur 3: Arbejdstilsynet, NOA-L: Flere og flere i job oplever symptomer på stress**

Kilde: Arbejdstilsynet, NOA-L

Figur 4: Antallet af lønmodtagere i alt og antallet af stressede lønmodtagere

Kilde: Danmarks Statistik, samt egne beregninger pba. nævnte analyser.

Bilag: Undersøgelserne

Dansk Arbejdsgiverforenings undersøgelse

Undersøgelsen er baseret på svar fra omkring 6.000 danske lønmodtagere. Resultaterne er baseret på PSS-skalaen, der måler stressniveauet på en skala fra 0-40.

Undersøgelsen kan ses [her](#), og fordelingen af besvarelser på skalaen ses i [metodebilag 2](#).

Danskernes Sundhed

Danskernes sundhed er en stor rapport, der udgives hver 4. år af Syddansk Universitet. Opgørelsen af stress er baseret på PSS-skalaen, hvor stress måles på en skala fra 0-40. Resultaterne fra 2025 er baseret på svar fra ca. 130.000 danskere.

Resultaterne fra undersøgelserne fra 2010, 2013, 2017, 2021 og 2025 kan ses [her](#).

Arbejdstilsynet – NOA-L

Siden 2021 har arbejdstilsynet overvåget arbejdsmiljøet blandt lønmodtagere i Danmark. Undersøgelsen gennemføres hvert 2. år, og der ligger resultater fra 2021, 2023 og 2025. Resultaterne er baseret på svar fra knap 25.000 danske lønmodtagere. Opgørelsen af stress er mere simpel i Arbejdstilsynets overvågning – og de præsenterede tal i dette notat anviser andelen af lønmodtagere, der selv har vurderet, at de er stressede.

Data fra undersøgelserne i 2021, 2023 og 2025 findes [her](#).