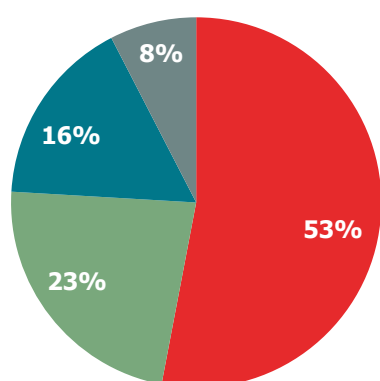


## Over halvdelen mener, deres arbejdsplads skal blive bedre til at forebygge stress

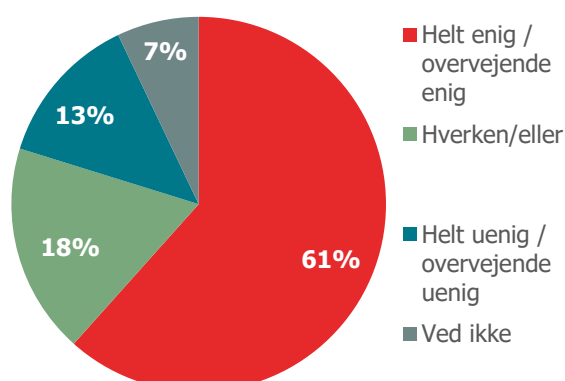
Der er generel stor efterspørgsel efter større indsats fra arbejdspladserne, når det gælder stresshåndtering:

### Arbejdspladserne skal blive bedre til at forebygge og håndtere stress

Min arbejdsplads skal blive bedre til at forebygge stress



Når en medarbejder oplever symptomer på stress, skal min arbejdsplads blive bedre til at lave tiltag, der modvirker dette



■ Helt enig / overvejende enig  
■ Hverken/eller  
■ Helt uenig / overvejende uenig  
■ Ved ikke

Kilde: Megafon for Akademikerne, september 2026

- 53 pct. af danskerne er enten helt enige eller overvejende enig i udsagnet: Min arbejdsplads skal blive bedre til at forebygge stress. Kun omkring hver 6. dansker er helt eller overvejende uenige, og mener derfor, at deres arbejdsplads gør tilstrækkeligt for at forebygge stress.
- 61 pct. af de adspurgte er enige eller overvejende enige i at arbejdspladsen – når en medarbejder oplever symptomer på stress – skal blive bedre til at lave tiltag, der modvirker dette – Fx ændringer i opgaver, ansvar, prioriteringer, generel støtte mv.
- Undersøgelsen er gennemført i september 2026 for Megafon for Akademikerne. I undersøgelsen er der gennemført spørgeskema-interview med 1.029 lønmodtagere på det danske arbejdsmarked.



## 68 pct. af danske lønmodtagere har haft symptomer på stress det seneste år

Over to tredjedele af danske lønmodtagere svarer, at de har haft symptomer på stress de seneste 12 måneder. 19 pct. svarer, at de har "alvorlige symptomer".

Hyppigst er søvnproblemer, som 45 pct. har oplevet. Udfordringer med at koble af – 33 pct. – og koncentrationsbesvær – 31 pct. – runder top tre af ift. de hyppigste symptomer.

### Symptomer på stress indenfor de seneste 12 måneder



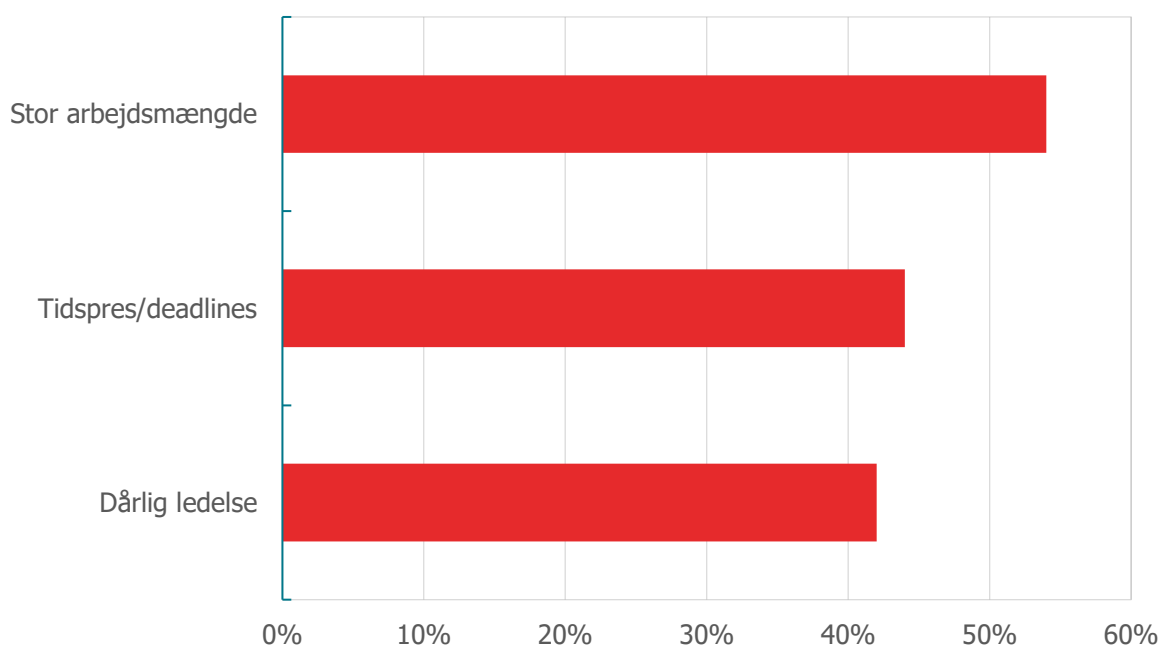
Kilde: Megafon for Akademikerne, september 2026

- Rigtig mange danskere oplever flere end et af symptomerne på stress, hvilket korresponderer med en lang række andre undersøgelser.
- Undersøgelsen er gennemført i september 2026 for Megafon for Akademikerne. I undersøgelsen er der gennemført spørgeskemainterview med 1.029 lønmodtagere på det danske arbejdsmarked.

## Arbejdsomængde, tidspres og dårlig ledelse er de primære grundet til arbejdsrelateret stress

78 pct. af lønmodtagere med stresssymptomer peger på arbejdspladsen som udelukkende, primær eller delvis årsag. Blandt denne gruppe peger 54 pct. på en stor arbejdsomængde som en af årsagerne. 44 pct. peger på at tidspres/deadlines. 42 pct. peger på dårlig ledelse.

### Hyppigste årsag til stress



Kilde: Megafon for Akademikerne, september 2026

- Spørgsmålet er stillet til de 544 lønmodtagere, der har svaret, at deres symptomer på stress udelukkende, primært eller delvist skyldes deres arbejde.
- Undersøgelsen er gennemført i september 2026 for Megafon for Akademikerne. I undersøgelsen er der gennemført spørgeskemainterview med 1.029 lønmodtagere på det danske arbejdsmarked.