

Sveriges sjukaste yrken 2026

Jobben som har mest att vinna
på förebyggande hälsoarbete



Förord

Sjukskrivningar är en viktig samhällsfråga som påverkar både individer, arbetsplatser och samhällsekonomin i stort. Stress och psykisk ohälsa är fortfarande de vanligaste orsakerna till nya sjukskrivningar och står för nästan hälften av alla pågående sjukskrivningar. Samtidigt ser vi i år att andelen sjukskrivningar som beror på psykisk ohälsa minskar efter flera års ökning.

Under första kvartalet 2024 berodde 47 procent av samtliga pågående sjukskrivningar längre än 14 dagar på psykisk ohälsa. Denna rekordhöga andel ökade ytterligare till drygt 48 procent under första kvartalet 2025, men har under första kvartalet 2026 minskat till drygt 45 procent.

Vad minskningen beror på vet vi inte med säkerhet, och siffrorna bör därför tolkas med viss försiktighet. Det kan vara ett resultat av det ökade fokus som funnits de senaste åren på psykisk hälsa, arbetsmiljö och hållbart ledarskap. Andra förklaringar kan vara att fler kvinnor över 45 år får behandling för klimakteriebesvär, att läkare blivit mer försiktiga med att sjukskriva för utmattningssyndrom då diagnosen försvinner 2028, eller att effektiviseringskrav, besparingar och AI-omställning skapar en osäkerhet som gör att fler drar sig för att sjukskriva sig. Det går i nuläget inte att avgöra vilken betydelse dessa faktorer har haft. Oavsett orsak är sjukskrivningarna fortfarande på höga nivåer, vilket gör att det förebyggande arbetet behöver fortsätta.

Samtidigt som utvecklingen är positiv växer problemen bland de längsta sjukskrivningarna. Bland sjukskrivningar som pågått längre än två år ökade andelen som beror på psykisk ohälsa från 57,8 till 58,2 procent.

Skandia har sedan 2021 tagit fram rapporten Sveriges sjukaste yrken för att belysa utvecklingen av sjukskrivningar i olika yrkeskategorier och branscher.

Vi har tidigare lyft fram att friskfaktorer som stärker arbetsplatser omfattar tillitsfullt ledarskap, delaktighet och inflytande, tydlig kommunikation, rimlig arbetsbelastning, kompetensutveckling samt tidiga insatser vid ohälsa.

I denna rapport lyfts Försvarsmakten fram som ett exempel på en arbetsplats som lyckas hålla nere

sjukskrivningarna genom att arbeta aktivt med friskfaktorer. Framgångsfaktorerna omfattar bland annat ett nära ledarskap, små arbetsgrupper, tydliga mål, satsningar på fysisk aktivitet och återhämtning samt stort fokus på förebyggande stöd vid ohälsa. Även om verksamheten skiljer sig från många andra arbetsplatser finns flera lärdomar som kan användas brett.

För andra företag och branscher finns det stora möjligheter att också minska sjukskrivningarna genom att erbjuda medarbetare tidigt stöd via förebyggande hälsoinsatser som till exempel försäkringslösningar.

På Skandia vet vi att sjukdom inte alltid går att undvika, men att mycket kan förebyggas, inte minst psykisk ohälsa. Med rätt stöd, tidiga insatser och ett systematiskt hälsoarbete kan arbetsplatser minska sjukskrivningar och stärka både individen och verksamheten. Med den här rapporten vill vi bidra med kunskap och inspiration som stärker vår gemensamma förmåga att skapa friskare och mer hållbara arbetsplatser.



A stylized, handwritten signature in black ink, consisting of several loops and a long horizontal stroke.

Magnus Elfdahl, Affärschef Risk & hälsa, Skandia

Sammanfattning

Svenskarnas sjukskrivningar ligger fortsatt på en hög nivå, men har minskat något under 2025. För kvinnor ökade antalet sjukskrivningsdagar från i genomsnitt 11,3 dagar år 2019 till 12,6 dagar år 2024. Under 2025 minskade nivån till 12,3 dagar. För män ökade motsvarande nivå från 5,6 dagar år 2019 till 6,4 dagar år 2024, för att sedan minska något till 6,3 dagar under 2025.

En viktig förklaring till utvecklingen under 2025 är att sjukskrivningar på grund av psykisk ohälsa inte längre ökar som tidigare. Under många år stod psykisk ohälsa för en allt större del av de pågående sjukskrivningarna. I början av 2010 var andelen knappt 30 procent, jämfört med omkring 48,5 procent år 2025.

Under Covid-19-pandemin minskade andelen sjukskrivningar kopplade till psykisk ohälsa tillfälligt, eftersom fler sjukskrivningar i stället berodde på fysiska sjukdomar. Därefter ökade andelen återigen under flera år. Under första kvartalet 2025 stod psykisk ohälsa återigen för 48,5 procent av de pågående sjukskrivningarna, men under första kvartalet 2026 har alltså andelen minskat till 45,4 procent.

Detta tyder på att den långvariga ökningen av sjukskrivningar kopplade till psykisk ohälsa har bromsat in och förhoppningsvis går utvecklingen nu i en mer positiv riktning.

Andelen långvariga sjukskrivningar som beror på psykisk ohälsa fortsätter dock att öka. Bland sjukskrivningar som varat längre än två år steg andelen från 57,8 procent första kvartalet 2025 till 58,2 procent första kvartalet 2026. Det innebär att utvecklingen för sjukskrivningar kopplade till psykisk ohälsa totalt sett går åt rätt håll, men inte för de längsta sjukskrivningarna. En viktig utmaning framåt är därför att förebygga psykisk ohälsa tidigt samtidigt som vi behöver stärka stödet och rehabiliteringen för personer som har varit sjukskrivna under lång tid.

Sjukskrivningar speglar en pyramid på arbetsmarknaden: yrken som innebär många och dagliga kontakter med människor – som yrken inom service, omsorg och försäljning – ligger i botten av pyramiden och har högst frånvaro på grund av sjukskrivningar, medan högutbildade och chefer har lägst nivåer och finns i toppen av pyramiden. Bland kvinnor drabbas främst de i service- och omsorgsyrken. Män är oftast sjukskrivna i yrken inom bygg- och transportsektorn. Samtidigt är sjukskrivningar generellt mindre vanliga bland chefer och akademiker, vilket delvis kan förklaras av större grad av flexibilitet och bättre möjlighet att påverka sin arbetssituation. Kvinnliga chefer har dock fler sjukdagar än manliga chefer, vilket kan kopplas till större ansvar för hem, barn och även omsorg av äldre föräldrar och andra närstående. Det finns även hälsoutmaningar kopplade till klimakteriet som kan påverka.

Lägst nivå av sjukskrivningar har personer som jobbar i militära yrken. Under 2025 uppgick sjukskrivningarna i denna grupp till i genomsnitt 2,0 dagar per person. Försvarsmakten jobbar aktivt och systematiskt med friskfaktorer. Särskilt utmärkande är satsningar på ledarskap, små arbetsgrupper med få medarbetare per chef, fysisk träning på arbetstid, att tidigt fånga upp tecken på ohälsa och ge bra stöd.

”Sjukpyramiden” ser dock helt annorlunda ut när vi tittar på andelen nystartade sjukskrivningar som beror på psykisk ohälsa. Då är det i stället bland chefer och tjänstemannayrken som vi ser störst andel av de längre sjukskrivningarna på grund av psykisk ohälsa. Kommunikationsyrken utmärker sig särskilt – högt tempo, snabb teknikutveckling med krav på att hålla sig à jour med många olika kanaler, samt otydliga arbetsprocesser bidrar till ökad stress. Under 2025 var det 39 procent av nystartade sjukskrivningar inom informations- och kommunikationsbranschen som berodde på psykisk ohälsa, den högsta nivån bland alla de yrkesgrupper vi tittar på. Detta är samtidigt en klar förbättring jämfört med 44 procent år 2024.

Tre branscher med störst andel nystartade sjukskrivningar som beror på psykisk ohälsa (efter dag 14)

	2025 (2024)
Information och kommunikation	39% (44%)
Banker och försäkringsbolag	37% (40%)
Juridik, ekonomi, vetenskap och stödtjänster	37% (39%)

Rapporten beräknar också den samhällsekonomiska förlusten, alltså värdet av det arbete som går förlorat, för längre sjukskrivningar. Vi på Skandia kallar det för "sjuknotan", vilken vi presenterar i detalj i vår årliga rapport *Hur är läget, Sverige?*

Kostnaden räknas fram genom att titta på hur många sjukskrivningsdagar (från sjukdag 15 och

framåt) som finns i snitt per anställd i varje yrke och vilken lönekostnad respektive yrke har.

Högst sjuknota bland kvinnor har bussförare (41 900 kr per år) och undersköterskor inom hemtjänst (38 550 kr per år), medan psykiatrisjuksköterskor (25 600 kr per år) och geriatriksjuksköterskor (25 400 kr per år) toppar bland män.



Sjukpyramiden på arbetsmarknaden

Sjukskrivningarna är starkt kopplade till en pyramidstruktur på arbetsmarknaden, där de mer fysiskt krävande jobben i botten av pyramiden har fler sjukskrivningar och de kvalificerade jobben i toppen av pyramiden har färre sjukskrivningar. När vi undersöker arbetsmarknaden ser vi att yrken inom service, omsorg och försäljning, där dagliga möten med många människor är vanliga, har flest antal genomsnittliga sjukskrivningsdagar.

Näst högst antal sjukskrivningsdagar finns inom yrken med krav på kortare utbildning eller introduktion. På delad tredjeplats finns yrkesgrupperna administration och kundtjänst samt maskinell tillverkning och transport. Yrken i byggverksamhet och tillverkning samt inom lantbruk, trädgård,

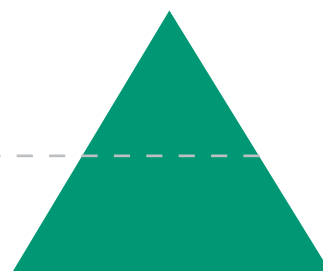
skogsbruk och fiske har också relativt hög andel sjukskrivna.

Det genomsnittliga antalet sjukskrivningsdagar (efter dag 14) per förvärvsarbetande har sedan 2019 ökat mest inom service-, omsorg- och försäljningsyrken samt inom lantbruk, trädgård, skogsbruk och fiske. Antalet sjukskrivningsdagar har även ökat inom byggverksamhet och tillverkning samt i yrken med kortare krav på utbildning eller introduktion.

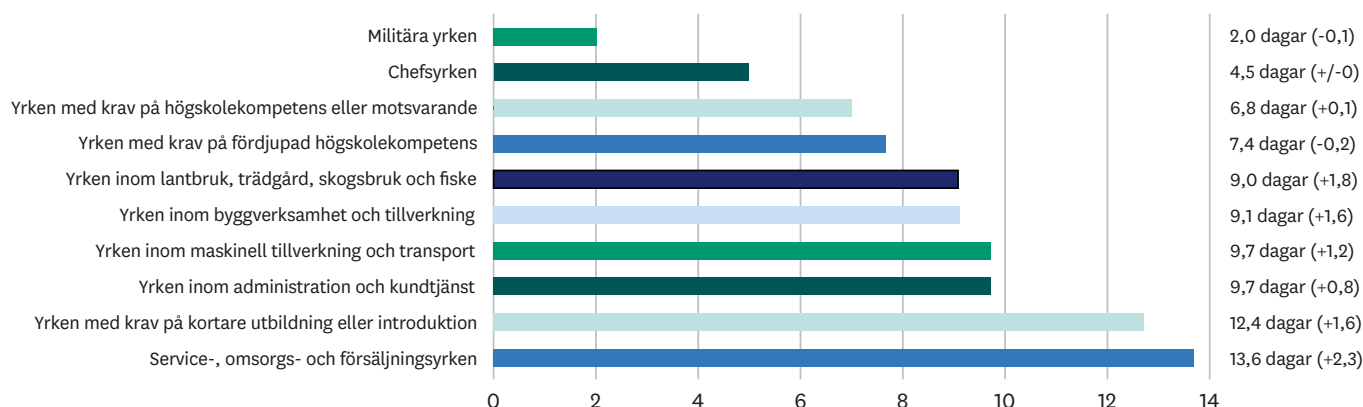
Samtidigt har utvecklingen gått i motsatt riktning för yrken som kräver fördjupad högskolekompetens och militära yrken, här har det genomsnittliga antalet sjukskrivningsdagar minskat sedan 2019.

Mer kvalificerade jobb, ex chefsyrken

Mer fysiskt krävande jobb, ex omsorg



Figur 1: Sjukpyramiden, samtliga yrkesgrupper och oavsett diagnos
Genomsnittligt antal sjukskrivningsdagar för 2025 (efter dag 14). I parentes anges förändringen sedan 2019.

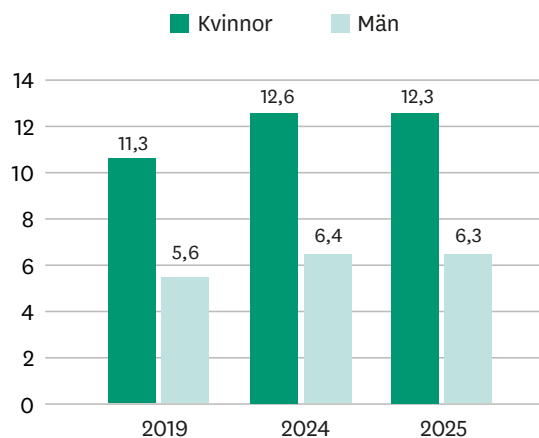


Källa: Försäkringskassan och egna analyser

Vad är sjukskrivningsdagar? I statistiken refereras till dagar med sjukskrivningar längre än 14 dagar, då Försäkringskassan ger ekonomiskt stöd till individer med nedsatt arbetsförmåga på grund av sjukdom i form av sjukpenning, rehabiliteringspenning, sjukersättning och aktivitetsersättning.

I genomsnitt har antalet sjukskrivningsdagar för kvinnor i samtliga yrken ökat från 11,3 dagar 2019 till 12,6 för år 2024, för att därefter minska något till 12,3 dagar 2025. Bland män har nivån ökat från 5,6 sjukskrivningsdagar i genomsnitt 2019 till 6,4 dagar 2024, därefter minskade åter nivån något till 6,3 dagar 2025.

Figur 2: Antal dagar med sjukskrivning



Källa: Försäkringskassan

MILITÄREN I EN KLASS FÖR SIG

Militära yrken utmärker sig i statistiken genom att ha lägst antal sjukskrivningsdagar i genomsnitt per anställd, endast 2,0 dagar per person under 2025. Dessutom har nivån minskat något sedan 2019. Försvarsmakten, där den militära personalen är anställd, framstår som ett intressant exempel på hur ett långsiktigt och systematiskt arbete med friskfaktorer kan bidra till god hälsa och få sjukskrivningsdagar. Även om verksamheten skiljer sig från många andra arbetsplatser finns flera lärdomar med bred relevans. Framträdande friskfaktorer som också gäller för civilt anställda inom försvaret är:

- **Små arbetsgrupper:** Chefer ansvarar oftast för grupper upp till 15 medarbetare (vanligt med 6-12 medarbetare per chef), vilket gör det lättare att tidigt upptäcka tecken på ohälsa eller när någon behöver stöd i sin roll.
- **Fysisk träning på arbetstid:** Medarbetare har som arbetsuppgift att träna tre timmar i veckan på arbetstid. Träning ses som en förutsättning för ett hållbart arbetsliv inom myndigheten.
- **Tid för återhämtning:** Det finns möjlighet till flexibla arbetstider för att få ihop vardagen. Efter perioder med hög arbetsbelastning finns också utrymme för ledighetsuttag och återhämtning.
- **Fokus på ledarskap:** Chefer utses bland annat utifrån sin förmåga att leda människor. Man får

tidigt i sin karriär en omfattande ledarskapsutbildning som omfattar både teori och praktik. Det är eftersträvänsvärt att gå in i en roll som ställföreträdande chef under en period, innan man fullt ut tar ansvar som chef för en grupp.

• **Tydliga mål och uppdrag:** Både chefer och medarbetare lär sig tidigt att arbeta utifrån tydliga mål och uppdrag.

• **Gemensam målbild:** Begreppet "vår militära profession" tydliggör hur olika yrkesgrupper bidrar till verksamhetens övergripande uppdrag och målbild. Fokus ligger på gruppens gemensamma arbete mot uppsatta mål, med en chef som leder och samordnar arbetet.

• **Omfattande utbildning:** Chefer, tillsammans med skyddsombuden i Försvarsmakten genomgår en arbetsmiljöutbildning på hela 40 timmar. Utöver det finns återkommande utbildningsinsatser för att över tid bygga välutbildade chefer.

• **Tillgång till stöd:** Det finns stort fokus på förebyggande insatser och att ge tidigt stöd. Alla arbetsplatser har tillgång till en intern försvarshälsa och där den saknas finns avtal med extern företagshälsovård.

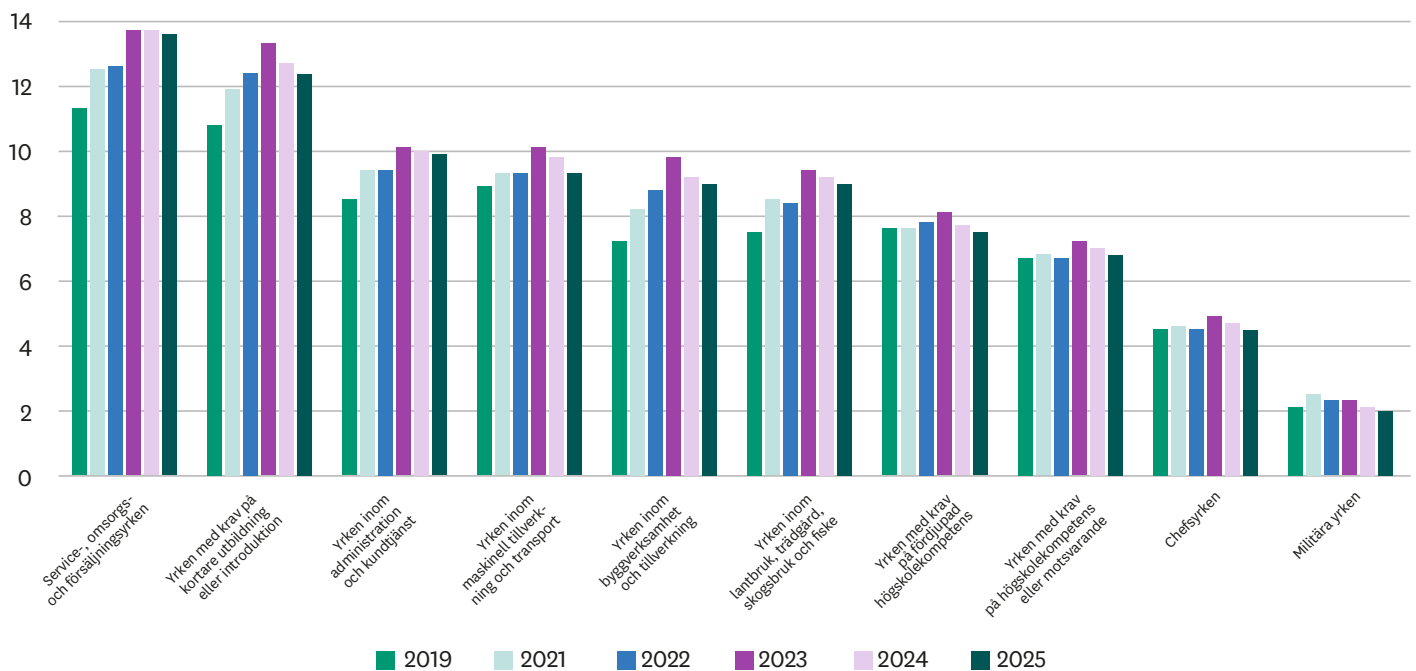
Tillsammans skapar detta väldigt goda förutsättningar för att förebygga ohälsa, ge stöd tidigt och minska risken för längre sjukskrivningar.¹

YRKEN MED FLEST SJUKSKRIVNINGSDAGAR

I den vänstra delen av diagrammet nedan finns service-, omsorgs- och försäljningsyrken. År 2025 hade dessa yrkesgrupper det högsta genomsnittliga antalet sjukskrivningsdagar per anställd, 13,6 dagar. De utmärker sig inte bara genom många sjukskrivningsdagar utan också genom den högsta ökningen

sedan 2019. Gapen i antalet sjukskrivningsdagar ökar mellan yrkesgrupperna där nivån redan är låg, jämfört med de där nivån är hög.

Figur 3: Utveckling av antal dagar med sjukskrivning
Genomsnittligt antal sjukskrivningsdagar per år (efter dag 14)



Källa: Försäkringskassan och egna analyser

CHEFER ÄR SJUKSKRIVNA I MINDRE UTSTRÄCKNING

Personer i chefsroller och personer i yrken som kräver högre utbildning har generellt färre antal sjukdagar. En förklaring är högre grad av frihet och möjlighet att påverka sin arbetssituation. Chefer har vanligtvis mer flexibilitet och kan i högre utsträckning arbeta hemifrån även om man är sjuk, något som inte är möjligt om man arbetar i exempelvis ett serviceyrke. En annan förklaring är att arbetet sällan är fysiskt krävande och att man därmed undviker arbetsmoment som belastar kroppen och som kan leda till fysisk sjukdom och förslitningsskador. En ytterligare faktor kan vara att kostnaden för att vara sjukskriven är högre för chefer på grund av att de har högre lönenivå, vilket brukar leda till att arbetsgivaren tecknar fler förmåner för denna grupp av anställda.

Exempel på detta kan vara försäkringar som ger tillgång till förebyggande insatser, tidigt stöd och planerad specialistvård, vilket gör att chefer kan få snabb hjälp. Det minskar risken för onödig sjukskrivning och ger bättre förutsättningar för snabbare återgång i arbete efter sjukdom.

Det finns också stora skillnader inom kategorin chefer, där manliga chefer är mindre sjukskrivna än sina kvinnliga kollegor. En faktor som kan påverka detta är att kvinnor har en större total arbetsbörda i form av att de exempelvis tar ett större ansvar för hem, barn och även äldre föräldrar och andra närstående i behov av omsorg. Det finns även hälsoutmaningar kopplade till klimakteriet som kan påverka.

ANTALET SJUKSKRIVNINGSDAGAR FORTSATT BETYDLIGT HÖGRE FÖR KVINNOR ÄN MÄN

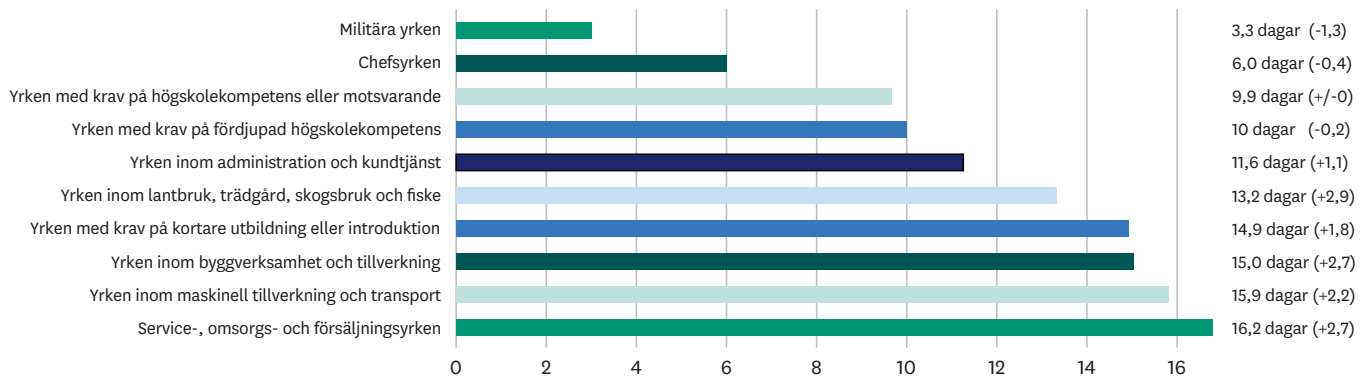
En jämförelse av sjukpyramiderna för kvinnor respektive män belyser skillnader mellan könen. Män är generellt sjukskrivna i mycket mindre utsträckning. Under 2019 hade kvinnor i genomsnitt 102 procent fler sjukskrivningsdagar än män. Skillnaden mellan kvinnor och män har successivt minskat, till 97 procent under 2024 och vidare till 95 procent under 2025.

För både kvinnor och män återfinns den lägsta nivån av sjukskrivningar inom militära yrken, följt av chefsyrken och yrken med krav på högskolekompetens. Bland män är antalet sjukskrivningsdagar något lägre i yrken med fördjupad högskolekompetens än i yrken med krav på högskolekompetens eller motsvarande. Motsvarande skillnad syns inte bland kvinnor,

där antalet sjukskrivningsdagar ligger på liknande nivåer oavsett om yrket kräver högskolekompetens eller fördjupad högskolekompetens.

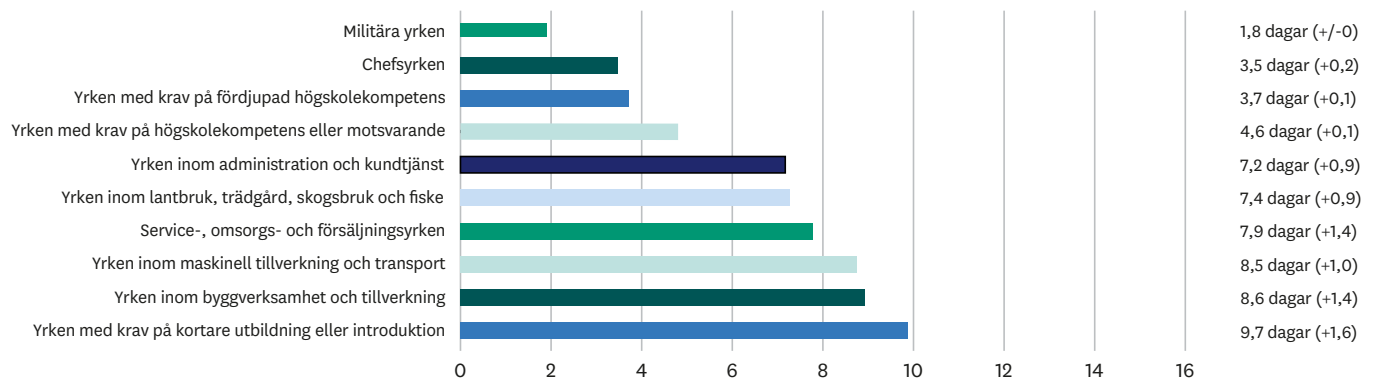
Kvinnor inom service-, omsorg- och försäljningsyrken är den grupp som har flest sjukskrivningsdagar i genomsnitt, följt av kvinnor som jobbar inom maskinell tillverkning och transport samt byggverksamhet och tillverkning. Bland män är det de som jobbar i yrken med kortare krav på utbildning eller introduktion som har högst nivå av sjukskrivning i genomsnitt, följt av yrken inom byggverksamhet och tillverkning samt maskinell tillverkning och transport.

Figur 4: Sjukpyramiden kvinnor
Genomsnittligt antal sjukskrivningsdagar per anställd 2025 (efter dag 14)
I parentes anges förändring sedan 2019.



Källa: Försäkringskassan och egna analyser

Figur 5: Sjukpyramiden män
Genomsnittligt antal sjukskrivningsdagar per anställd 2025 (efter dag 14)
I parentes anges förändring sedan 2019.



Källa: Försäkringskassan och egna analyser

Psykisk ohälsa vanligast bland sjukskrivningar, men andelen minskar

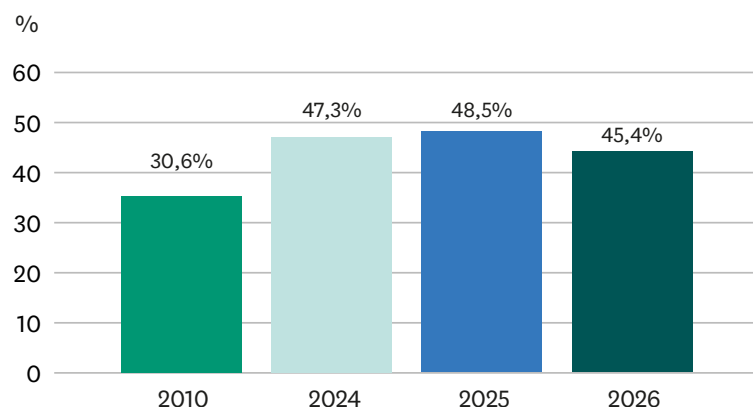
När vi studerar andelen pågående sjukskrivningar som beror på psykisk ohälsa framträder ett skifte från tidigare år. Under lång tid har andelen ökat år efter år, men utvecklingen tycks nu ha vänt. Pågående sjukskrivningar kan följas månad för månad, vilket gör det möjligt att jämföra utvecklingen över tid. Här har vi valt att jämföra första kvartalet 2026 med motsvarande period under tidigare år.

Andelen av samtliga pågående sjukskrivningar (efter dag 14) som beror på psykisk ohälsa ökade från i genomsnitt 30,6 procent under första

kvartalet 2010, till 48,5 procent under första kvartalet 2025. Ökningen skedde gradvis över en längre period, med tillfälligt avbrott under Covid-19-pandemin då andelen sjönk något. Efter pandemin fortsatte andelen att öka, men under första kvartalet 2026 hade andelen sjukskrivningar som beror på psykisk ohälsa minskat till 45,4 procent. Även om nivån fortfarande är hög kan utvecklingen vara ett tecken på att den långvariga ökningen har brutits.

Förändring per län redovisas i Appendix D.

Figur 6: Andel pågående sjukskrivningar som beror på psykisk ohälsa, genomsnitt Q1 (efter dag 14)



Källa: Försäkringskassan och egna analyser

Minskningen kan ha flera förklaringar och vi kan än så länge bara spekulera:

- Många företag har haft ett ökat fokus på arbetsmiljö, psykisk hälsa och hållbart ledarskap.
- Ekonomisk osäkerhet, effektiviseringskrav, besparingar och AI-omställning kan påverka benägenheten att sjukskriva sig eller söka stöd både bland medarbetare och chefer.

- Den ökade användningen av hormonbehandlingar bland kvinnor över 45 år under de senaste åren kan ha bidragit.

- Det kan också vara så att läkare blivit mer försiktiga med att sjukskriva för utmattningssyndrom sedan det blev känt att diagnosen försvinner 2028.

PSYKISK OHÄLSA ALLT VANLIGARE BLAND DE LÄNGSTA SJUKSKRIVNINGARNA

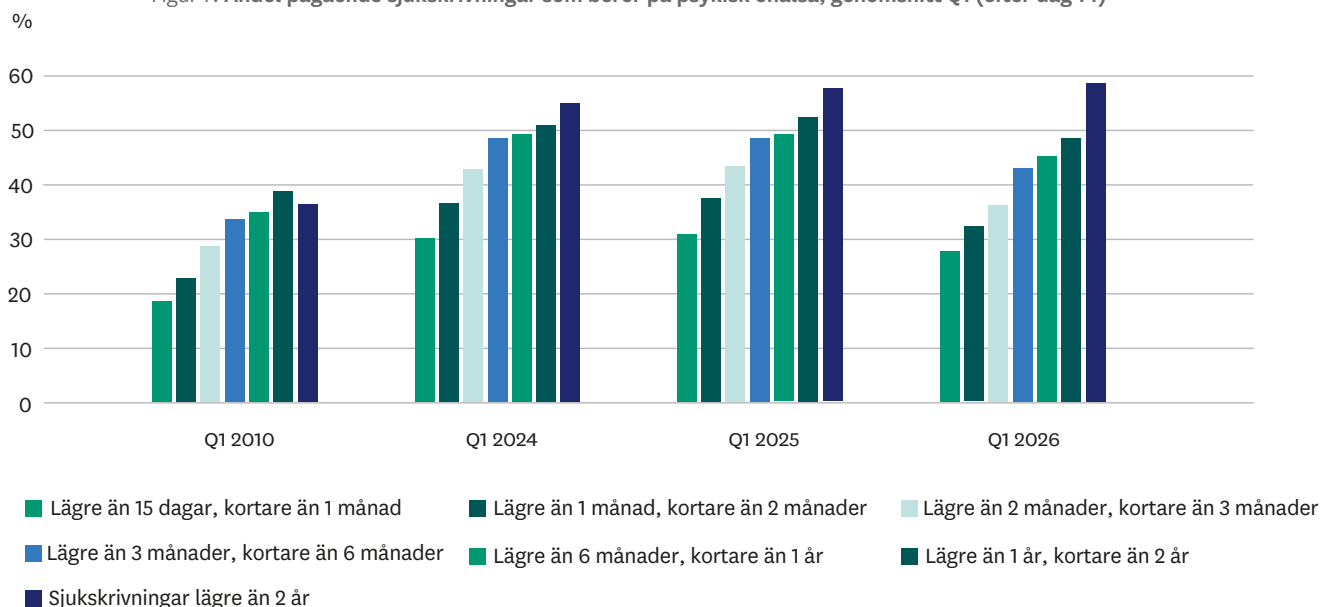
Nästan tre av tio pågående sjukskrivningar (längre än 14 dagar) hade under första kvartalet 2026 pågått i mer än två år. Bland sjukskrivningar som beror på psykisk ohälsa var andelen ännu högre. Där hade nästan fyra av tio pågått längre än två år. Det visar att psykisk ohälsa är en särskilt vanlig orsak bakom de allra längsta sjukskrivningarna. Se vidare Appendix C.

Mellan första kvartalet 2025 och första kvartalet 2026 minskade andelen sjukskrivningar som beror på psykisk ohälsa, både bland kortare och längre sjukskrivningar. Undantaget är de allra längsta sjukskrivningarna, de som varat längre än två år, där andelen i stället ökade något.

Även i ett längre perspektiv syns samma utveckling. Psykisk ohälsa har blivit en allt vanligare orsak bakom långa sjukskrivningar. År 2010 var psykisk ohälsa vanligare bland sjukskrivningar som varat mellan ett och två år. I dag 2026 är förhållandet det omvända. Andelen är nu högre bland sjukskrivningar som pågått i mer än två år.

Sedan tidigare vet vi att sjukskrivningar på grund av psykisk ohälsa ofta blir mer långvariga än sjukskrivningar som beror på fysiska sjukdomar. Den utvecklingen ser nu ut att förstärkas främst bland de allra längsta sjukskrivningarna.

Figur 7: Andel pågående sjukskrivningar som beror på psykisk ohälsa, genomsnitt Q1 (efter dag 14)



Källa: Försäkringskassan och egna analyser

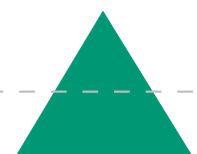
SJUKPYRAMIDEN: NYSTARTADE SJUKSKRIVNINGAR VID PSYKISK OHÄLSA

Här ser vi ett annat mönster än för sjukskrivningar generellt. Chefer och tjänstemän är totalt sett sjukskrivna i lägre utsträckning än många andra yrkesgrupper, men har den högsta andelen nya sjukskrivningar som beror på psykisk ohälsa. En förklaring kan vara att dessa yrken ofta innebär mindre fysisk belastning. Stress kan däremot förekomma i alla yrken och leda till sjukskrivning på grund av psykisk ohälsa. När den totala nivån av sjukskrivningar är relativt låg får därför sjukskrivningar kopplade till psykisk ohälsa ett större genomslag i statistiken.

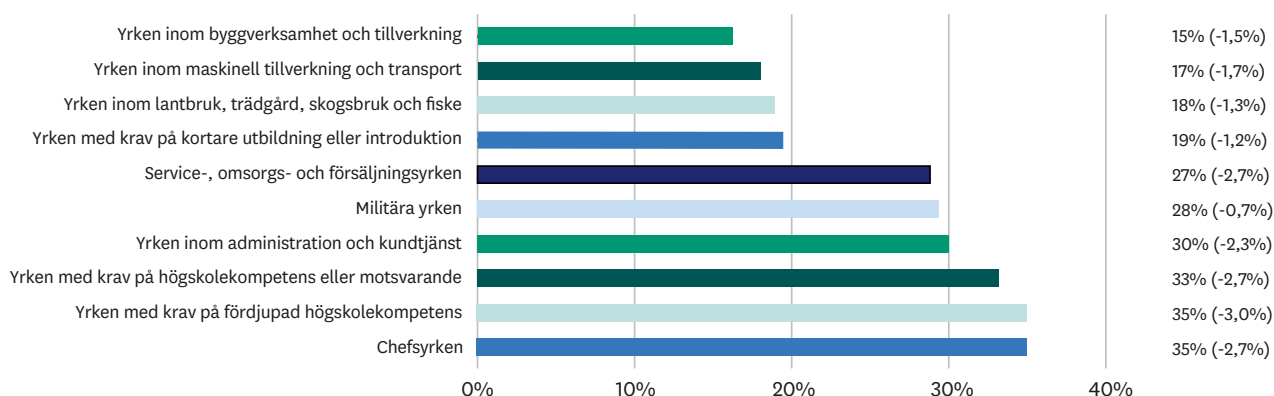
Kvinnor inom vård, omsorg och serviceyrken står fortfarande för många sjukskrivningar, både på grund av psykisk ohälsa och fysiska besvär. Men sett till andelen sjukskrivningar som beror på psykisk ohälsa inom varje yrkesgrupp är den högre bland chefer och tjänstemän.

Mer fysiskt krävande jobb, ex byggverksamhet och tillverkning

Mer kvalificerade jobb, ex tjänstemannayrken och chefsyrken



Figur 8: Sjukpyramiden andel med psykisk ohälsa
Andel av nystartade sjukskrivningar på grund av psykisk ohälsa 2025 (efter dag 14)
I parentes anges förändring i procentenheter sedan 2024.



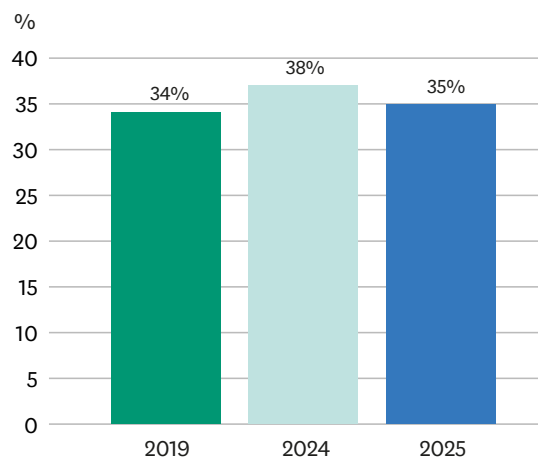
Källa: Försäkringskassan och egna analyser

CHEFER TOPPAR FORTFARANDE

Chefsyrken, liksom yrken med fördjupad högskolekompetens, står för den högsta andelen nystartade sjukskrivningar som beror på psykisk ohälsa. I båda yrkesgrupperna utgör psykisk ohälsa omkring 35 procent av nya sjukskrivningar. Samtidigt finns positiva tecken i utvecklingen. Sedan 2024 har andelen nya sjukskrivningar som beror på psykisk ohälsa minskat med cirka 3 procentenheter både bland chefer och yrken med fördjupad högskolekompetens. Utvecklingen kan bero på flera faktorer som lyfts tidigare i rapporten.

Dessa yrken högt upp i näringslivets värdekedja präglas av en låg grad av fysiskt belastande arbetsuppgifter, men är på andra vis mycket krävande. Främsta orsakerna till sjukskrivningar kan kopplas till hög arbetsbelastning, man är ofta ständigt tillgänglig och med kontinuerlig press ökar risken för stress och utmattning. Yrkesrollen kan många gånger ha en negativ påverkan på hälsan, inte minst när möjligheterna till återhämtning är begränsade. Samtidigt ligger orsakerna till ohälsa ofta på en organisatorisk nivå snarare än hos individen.

Figur 9: Andel nystartade sjukskrivningar för chefer som beror på psykisk ohälsa (efter dag 14)



Källa: Försäkringskassan och egna analyser

Figur 10. Andel nystartade sjukskrivningar som beror på psykisk ohälsa per yrkeskategori

	2019	2022	2023	2024	2025	Förändring 2019-2025 Procentenheter
Chefsyrken	34%	37%	37%	38%	35%	+1%
Yrken med krav på fördjupad högskolekompetens	36%	36%	38%	38%	35%	-1%
Yrken med krav på högskolekompe- tens eller motsvarande	33%	33%	34%	35%	33%	-0,2%
Yrken inom administration och kundtjänst	31%	30%	31%	32%	30%	-0,8%
Militära yrken	28%	32%	25%	28%	28%	Oförändrad
Service-, omsorgs- och försäljningsyrken	28%	27%	29%	29%	27%	-1,5%
Yrken med krav på kortare utbild- ning eller introduktion	20%	19%	21%	20%	19%	-1,4%
Yrken inom lantbruk, trädgård, skogsbruk och fiske	16%	18%	20%	19%	18%	+2,2%
Yrken inom maskinell tillverkning och transport	17%	16%	18%	18%	17%	-0,4%
Yrken inom byggverksamhet och tillverkning	15%	15%	16%	16%	15%	-0,6%



KOMMUNIKATIONSBRANSCHEN HAR FORTSATT HÖGST ANDEL SJUKSKRIVNINGAR PÅ GRUND AV PSYKISK OHÄLSA

Andelen nystartade sjukskrivningar som beror på psykisk ohälsa är som högst bland kommunikatörer. Mellan 2019 och 2024 ökade andelen av nystartade sjukskrivningar som beror på psykisk ohälsa från 41 till 44 procent bland denna yrkesgrupp, men under 2025 hade nivån minskat till 39 procent. Det är fortfarande den högsta nivån bland de branscher vi följer, se figur 11.

Sedan 2019 har andelen nystartade sjukskrivningar som beror på psykisk ohälsa minskat, särskilt inom transport och lager, utbildning samt hotell och

restaurang. Den har även minskat betydligt inom vård och omsorg, handel och serviceverkstäder, samt information och kommunikation. Nivån har ökat något inom banker och försäkringsbolag, lantbruk, trädgård, skogsbruk och fiske, samt inom personliga- och kulturella tjänster, exempelvis gym, hudvård, konserter och bio.

Figur 11. Andel nystartade sjukskrivningar som beror på psykisk ohälsa per bransch

	2019	2022	2023	2024	2025	Förändring 2019-2025 Procentenheter
Information och kommunikation	41 %	42 %	43 %	44 %	39 %	-2%
Banker och försäkringsbolag	36 %	39 %	40 %	40 %	37 %	+1,2%
Juridik, ekonomi, vetenskap och stödtjänster	37 %	38 %	40 %	39 %	37 %	Oförändrad
Utbildning	36 %	36 %	37 %	37 %	33 %	-2,7%
Personliga och kulturella tjänster	31 %	31 %	33 %	33 %	32 %	+0,5%
Vård och omsorg	32 %	29 %	32 %	33 %	30 %	-2,2%
Fastighet	27 %	27 %	28 %	29 %	27 %	+0,3%
Handel och serviceverkstäder	28 %	26 %	28 %	28 %	26 %	-2,2%
Energi och miljö	26 %	26 %	27 %	28 %	24 %	-1,7%
Hotell och restaurang	26 %	27 %	27 %	27 %	23 %	-2,6%
Tillverkningsindustri, gruvor och mineraler	22 %	21 %	23 %	23 %	22 %	+0,2%
Transport och lager	23 %	22 %	22 %	22 %	20 %	-3,1%
Byggindustri	18 %	18 %	19 %	19 %	17 %	-1,1%
Lantbruk, trädgård, skogsbruk och fiske	14 %	16 %	16 %	17 %	15 %	+0,7%

SMÅBARNSSÅREN ÄR TUFFAST

För sjukskrivning på grund av psykisk ohälsa är risken 10–15 procentenheter högre i åldrarna 25–39 år än i åldersgruppen 45–49 år, det gäller såväl kvinnor som män. Stressrelaterad psykisk ohälsa är vanligast förekommande i åldersspannet 30–39 år och det är 41 procent högre risk att kvinnor drabbas än män.² Stressrelaterad psykisk ohälsa i form av utmattningssyndrom är vanligare bland individer med barn i förskole- och lågstadieåldern (3–8 år).

Småbarnsåren är en period med ökad belastning som påverkar den psykiska hälsan. Familjesituationen, antal barn, praktiskt stöd som till exempel barnpassning och balansen mellan arbete och familjeliv spelar stor roll. Om man både arbetar och tar stort ansvar för familjen – det vi kallar dubbelarbete – så ökar det risken för stressrelaterad psykisk ohälsa. Detta gäller både män och kvinnor, men drabbar i praktiken fler kvinnor, då kvinnor fortfarande tar ett större ansvar för barn och hem. Att utveckla utmattningssyndrom tar oftast lång tid, ibland flera år, vilket också gör att det finns tid att fånga upp för arbetsgivare och agera på tidiga signaler på ohälsa innan det leder till sjukskrivning, vilket understryker vikten av förebyggande arbete och att ha strukturer på plats för att ta hand om anställdas psykiska hälsa.³ Utmattningssyndrom orsakad av långvarig negativ stress är, jämfört med andra former av stressrelaterad psykisk ohälsa, den diagnos som leder till längst tid i sjukskrivning och störst utgift i sjukförsäkringen.⁴

Det är alltså en betydande vinst för såväl samhället som företagen och den enskilde individen att förebygga dessa sjukskrivningar.

HÄLSOUTMANINGAR INOM KVINNOHÄLSA

Som vi konstaterat är psykisk ohälsa vanligare bland kvinnor än män. Efter de tuffa småbarnsåren följer ofta hälsoutmaningar kopplade till klimakteriet – en period som kan pågå i flera år och som kan påverka både vardag och hälsa. Enligt Socialstyrelsen upplever omkring sju av tio kvinnor i åldern 45–60 år olika former av besvär kopplade till klimakteriet.⁵ Många kvinnor som är sjukskrivna för psykisk ohälsa befinner sig i klimakterieåldern, vilket tyder på att hormonella förändringar kan vara en bidragande faktor. Besvären kan bland annat leda till sömnproblem, nedstämdhet, koncentrationssvårigheter och psykiska besvär, vilket i sin tur kan påverka både prestation, återhämtning och närvaro på jobbet.

Samtidigt har hälsogapet mellan kvinnor och män minskat något. En möjlig delförklaring är den ökade användningen av hormonbehandlingar bland kvinnor över 45 år. Andelen har ökat från 6,2 procent 2023 till 8,4 procent 2025.

För arbetsgivare innebär det här att ökad kunskap om klimakteriet hos chefer och HR kan vara en viktig del i det förebyggande arbetsmiljöarbetet. Med större medvetenhet om hur klimakteriebesvär kan påverka medarbetare blir det lättare att erbjuda rätt stöd och minska risken för sjukskrivning.

VÄGEN TILLBAKA EFTER SJUKSKRIVNING FÖR PSYKISK OHÄLSA

Att återvända till arbetet efter en lång sjukskrivning på grund av psykisk ohälsa är ofta en komplex process både för den som drabbas och för arbetsgivaren. Det är viktigt att arbetsgivaren är involverad och ger ett gott stöd. Studier visar att återhämtning och därmed återgången till arbete kan vara svårare för kvinnor, då de ofta har huvudansvaret för hushållsarbete och familj under sjukskrivningen.⁶ Vissa kvinnor beskriver att hushållsarbetet har ökat under tiden de varit sjukskrivna med argumentet ”när du ändå är hemma”. Förutsättningarna för möjlighet till återhämtning ser alltså olika ut mellan könen.



Vad är psykisk ohälsa? Med psykisk ohälsa menas typiskt stressrelaterad psykisk ohälsa som ångestsyndrom och lättare depressioner, men även svårare depressioner och psykiska sjukdomar ingår i samlingsbegreppet. Den stressrelaterade psykiska ohälsan står för en allt större del av sjukskrivningarna för psykisk ohälsa, till exempel utmattningssyndrom. Denna typ av psykisk ohälsa innebär ofta halvårs-långa sjukskrivningar, ibland upp till flera år.

² Läkartidningen (2020.)

³ Försäkringskassan (2017)

⁴ Försäkringskassan (2024)

⁵ Socialstyrelsen (2025).

⁶ Arbetsliv (2021).

“Sjuknotan” till följd av sjukskrivning

Att förebygga och behandla sjukdomar är viktigt, först och främst för individen men också för arbetsplatser och för att samhällsekonomin ska kunna fungera. Den samhällsekonomiska förlust som uppstår på grund av längre sjukskrivningar handlar inte primärt om samhällsförlusten av själva sjukskrivningen, utan om värdet av det arbete som går förlorat. I denna rapport räknar vi också på förlusten av producerat ekonomiskt värde som uppstår på grund av sjukskrivningsperioder längre än 14 dagar för olika yrken, i rapporten benämnt som “sjuknotan”. Kostnaden räknas fram genom att se hur många sjukskrivningsdagar som finns i snitt per anställd i varje yrke och vilken lönenivå respektive yrke har.

De första 14 dagarna med sjukskrivning kan ses som något som kan vara svårt att helt undvika, människor blir av olika skäl lindrigt sjuka ibland och kan behöva tid för återhämtning. Genom större fokus på förebyggande och rehabiliterande vård går det däremot att minska antalet ytterligare sjukdagar. Sjuknotan mäter den samhällsekonomiska förlusten av alla sjukdagar efter denna initiala period, det vill säga från sjukdag 15, och sätter det i relation till det värde som respektive arbete har.

Sjuknotan för ett yrke reflekterar hur vanligt det är att den typiska anställda i yrket har längre sjukdagar samt även värdet av arbetet som utförs.

Det är helt enkelt ett mått på samhällsförlusten som längre sjukskrivningar skapar varje år, per genomsnittlig anställd i olika yrken.

YRKENA DÄR KVINNOR HAR HÖGST SJUKNOTA

Bland kvinnor är det bussförare som har högst sjuknota. Samhällsförlusten är 41 900 kronor per genomsnittlig anställd, vilket är det beräknade värdet på de 26 dagarna med längre sjukskrivning (efter dag 14) som finns per anställd i branschen årligen. Näst högst sjuknota bland kvinnor har undersköterskor inom hemtjänst där värdet beräknas till 38 550 kronor.

YRKENA DÄR MÄN HAR HÖGST SJUKNOTA

Bland män är det psykiatrisjuksköterskor som har högst sjuknota, 25 600 kronor, med i genomsnitt drygt 11 dagar med längre sjukskrivning per genomsnittlig anställd. Sjuknotan för den här yrkesgruppen har ökat sedan 2023. Näst högst nivå finns bland geriatriksjuksköterskor som har 25 400 kronor i sjuknota bland den genomsnittliga anställde.



Figur 12. Tio yrken där kvinnor har högst sjuknota

Yrke	Månadslön, kronor	Genomsnittligt antal sjukskrivningsdagar per anställd i yrket	Sjuknotan per anställd i yrket, kronor/år (2026)
Bussförare	34 673	26,1	41 913
Undersköterskor inom hemtjänst	35 397	23,5	38 526
SOS-operatörer	35 708	20,8	34 399
Geriatrisjuksköterskor	47 300	15,5	33 955
Behandlingsassistenter och socialpedagoger	37 364	19,5	33 744
Präster	49 887	14,6	33 733
Specialistläkare	81 248	8,8	33 114
Psykiatrisjuksköterskor	47 300	15,1	33 079
Skötare	33 638	20,7	32 249
Maskinoperatörer inom ytbehandling	40 262	17,2	32 073

Figur 13. Tio yrken där män har högst sjuknota

Yrke	Månadslön, kronor	Genomsnittligt antal sjukskrivningsdagar per anställd i yrket	Sjuknotan per anställd i yrket, kronor/år (2026)
Psykiatrisjuksköterskor	48 956	11,3	25 621
Geriatrisjuksköterskor	48 956	11,2	25 394
Optiker	48 427	10,4	23 326
Behandlingsassistenter och social- pedagoger	37 778	12,8	22 396
Översättare, tolkar och lingvister	47 403	9,9	21 735
Grovarbetare inom bygg och an- läggning	39 123	11,0	19 932
Bussförare	35 604	11,9	19 623
Träarbetare och snickare	41 504	10,0	19 222
Skötare	33 534	12,2	18 948
Målare	38 502	10,6	18 902

Friskfaktorer att utveckla på arbetsplatsen

Det finns flera faktorer som bidrar till ett friskare arbetsliv. Forskning om organisatoriska friskfaktorer⁷ visar att hållbara och välmående arbetsplatser skapas genom att kombinera ett förebyggande arbetsmiljöarbete med ett aktivt fokus på faktorer som främjar hälsa och välbefinnande. Särskilt betydelsefulla friskfaktorer är ett närvarande och tillitsfullt ledarskap, delaktighet och inflytande, tydlig kommunikation, rimlig arbetsbelastning, kompetensutveckling samt tidiga insatser vid ohälsa. Genom att systematiskt utveckla dessa förutsättningar kan arbetsgivare stärka både medarbetarnas hälsa, engagemang och förmåga att arbeta hållbart över tid och minska utbrändhet och sjukskrivningar.

LEDARSKAPETS BETYDELSE

Chefens roll har stor betydelse för medarbetarnas hälsa. För att kunna utöva ett närvarande och stödjande ledarskap behöver chefer ha rimliga förutsättningar – både tid och ork att ta hand om sin egen hälsa och ett hanterbart antal medarbetare att ansvara för. Ett närvarande ledarskap, där chefer ser och coachar sina medarbetare, bidrar till friskare arbetsplatser. Forskning visar också att medarbetarnas förväntningar på arbetsplatsens hälsoarbete hänger nära samman med chefens förmåga att nå målen för bättre hälsa. Arbetsplatser som lyckas skapa engagemang kring satsningar på hälsa och välmående får därmed bättre förutsättningar att lyckas långsiktigt.

FÖRTROENDEBASERAT LEDARSKAP

Ledarskap som bygger på förtroende snarare än kontroll skapar större engagemang och välmående.⁸ Ett öppet och ärligt ledarskap främjar också positiva attityder, samarbete och en god

arbetsmiljö. Graden av kontroll över arbetsuppgifterna påverkar hur stress upplevs. Enligt forskningen om krav, kontroll och stöd kan höga krav hanteras väl om medarbetaren har befogenhet att fatta beslut och tillgång till stöd. Omvänt kan även enkla uppgifter bli stressande om kontrollen och stödet saknas.⁹

ATT FÖREBYGGA OHÄLSA

Psykisk ohälsa är fortsatt en stor utmaning för arbetsgivare, både i Sverige och internationellt. De organisationer som lyckas fånga upp och förebygga ohälsa är de som bygger en stödjande arbetsmiljö, uppmuntrar samarbete och erbjuder resurser för emotionellt stöd och träning i resiliens, det vill säga motståndskraft. Ett återkommande tema i forskningen är att engagemang från både ledning och medarbetare är avgörande för framgång. När hälsofrämjande arbete blir en gemensam angelägenhet minskar risken för utbrändhet och sjukskrivning. En välmående arbetsplats kännetecknas därför av balans – där kraven är hanterbara, medarbetarna kan påverka sin arbetssituation och stödet från organisationen finns till hands.¹⁰

En metastudie över evidensbaserade arbetsmiljö-satsningar visar att det inte finns en lösning som passar alla arbetsplatser. För att förebygga ohälsa behöver insatserna anpassas efter verksamheten och omfatta både individen och arbetsmiljön. Åtgärder som stärker den psykiska hälsan och uppmuntrar hälsosamma levnadsvanor kan minska risken för sjukskrivning.¹¹

⁷ Petra Lindfors, professor i psykologi vid Stockholms universitet,

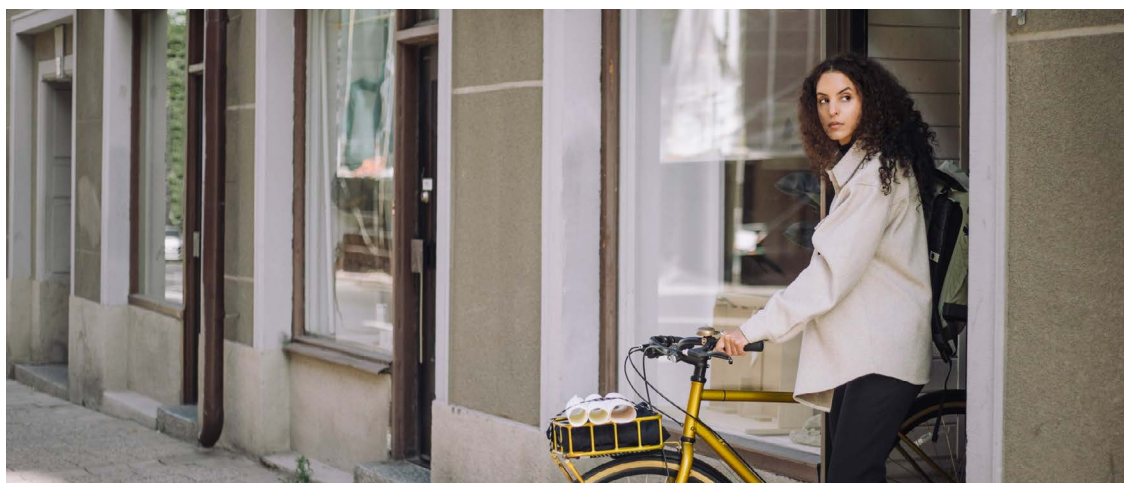
⁸ Kaluza m.fl. (2021).

⁹ Theorell (2022).

¹⁰ Sipos, Goyal, &

Zapata (2024).

¹¹ Bosma m.fl. (2025)



LÄRDOMAR FRÅN FRAMGÅNGSRIKT FÖREBYGGANDE ARBETE

När trösklarna för att söka stöd är låga ökar möjligheten att fånga upp hälsoproblem i ett tidigt skede. Tidiga insatser är avgörande för att förebygga längre sjukskrivningar och kan samtidigt bidra till att minska skillnaderna mellan kvinnors och mäns hälsa och arbetsförmåga, eftersom vi ser att kvinnor i högre grad söker stöd tidigt.

Arbetsgivare kan skapa goda förutsättningar genom att erbjuda tidigt stöd via exempelvis försäkringslösningar. Det ger medarbetare snabb tillgång till professionell hjälp, samtidigt som chefer kan få stöd i frågor som rör hälsa, svåra samtal och rehabilitering. Det handlar om ett sammanhållet stöd med tydliga arbetssätt, operativ hjälp och långsiktiga insatser.

De senaste 15 åren har antalet sjukskrivningar minskat bland Skandias kunder, vilket tyder på att ett systematiskt arbete med förebyggande hälsa ger resultat. En viktig del i detta är vår hälsoförsäkring, som ingår utan extra kostnad för företag med sjukförsäkring hos oss. Den ger snabb tillgång till professionellt stöd vid både fysiska och psykiska besvär, oavsett om orsaken är arbetsrelaterad eller privat. Nio av tio använder hälsoförsäkringen innan en sjukskrivning blir aktuell, vilket understryker värdet av tidiga och förebyggande insatser.

LÄRDOMAR OM LEDARSKAP SOM FÖREBYGGER OHÄLSA

Att stimulera fysisk rörelse är en viktig del av det hälsofrämjande arbetet. En studie av militär personal i Finland finner att bristande muskelmassa, låg fysisk uthållighet, samt hög BMI är riskfaktorer för sjukskrivning. Motivation, information och stöd från arbetsgivaren att träna fysiskt kan bidra påtagligt till minskad sjukskrivning.¹² Dessutom är skadeförebyggande arbete en viktig del av militärens arbete, som bidrar till att färre blir skadade och därmed sjukskrivna.¹³

Skadeförebyggande arbete är relevant även inom den privata sektorn. Inom militären är man väl medveten om riskerna men i näringslivet finns risk för att man underskattar riskerna på arbetsplatsen. En annan lärdom från forskning om militären är att det är viktigt att arbetsgivaren har välfungerande samarbeten mellan chefer, de som är ansvariga för att förebygga ohälsa, liksom vården, så att rätt förebyggande och rehabiliterande insatser sätts in tidigt.¹⁴

¹² Kyröläinen m.fl.

(2008).

¹³ Wardle & Greeves (2017).

¹⁴ Jones m.fl. (2000)



Metod och referenser

Sjuknotan speglar värdet av det arbete som går förlorat vid sjukskrivning och blir därför högre i yrken med högre löner och för varje extra sjukskrivningsdag (efter dag 14).

Antal startade sjukskrivningar med sjukpenning, rehabiliteringspenning samt varianter av dessa under en viss månad, är grunden för data över nystartade sjukskrivningar. Beräkningarna bygger på data från Försäkringskassan, Statistikmyndigheten SCB, inflationsjustering via SCB Prisomräknaren och Medlingsinstitutet. Beräkningarna baseras på lönenivåer för 2026 och senast tillgängliga sjukskrivningsdata för 2025.

Rapporten omfattar 184 yrken för kvinnor respektive män där tillförlitlig data finns tillgänglig. För varje yrke har uppgifter om löner, antal sjukskrivningsdagar i genomsnitt (efter dag 14) och antal nystartade sjukskrivningar analyserats. För vissa yrken finns även data över nystartade sjukskrivningar på grund av psykisk ohälsa. Analysen visar att psykisk ohälsa utgör en betydligt större andel av de pågående sjukskrivningarna än av de nystartade sjukskrivningarna.

Arbetsliv (2021). "Kvinnor har huvudansvaret hemma trots sjukskrivning", 2021-02-24.

Försäkringskassan, data över sjukskrivningar.

Försäkringskassan (2017). "Arbetslivet och socialförsäkringen", Socialförsäkringsrapport 2017:2.

Försäkringskassan (2024). Försäkringskassans lägesrapport 2024:1. "Psykisk ohälsa i dagens arbetsliv".

Jones, B.H., D.M. Perrotta, M.L. Canham-Chervak, M.A. Nee & J.F. Brundage (2000). "Injuries in the military: a review and commentary focused on prevention", American journal of preventive medicine, 18;3:71-84.

Kaluza, A. J., F. Weber, R. van Dick, & N.M. Junker (2021). "When and how health-oriented leadership relates to employee well-being —The role of expectations, self-care, and LMX", Journal of Applied Social Psychology, 51;4:404-424.

Kyröläinen, H., K. Häkkinen, H. Kautiainen, M. Santtila, K. Pihlainen & A. Häkkinen (2008). "Physical fitness, BMI and sickness absence in male military personnel", Occupational medicine, 58;4:251-256.

Läkartidningen (2020). "Specialistläkare ett högriskyrke", 2020-09-08.

Medlingsinstitutet, data över senaste löneutveckling.

SCB löner, Genomsnittlig grund- och månadslön samt kvinnors lön i procent av mäns lön efter sektor, yrke (SSYK 2012), kön och ålder.

SCB Prisomräknaren.

<https://www.scb.se/hitta-statistik/sverige-i-siffror/prisomraknaren/>

Socialstyrelsen (2025). "Nya riktlinjer ska stärka vården vid klimakteriebesvär", pressmeddelande 2025-10-14.

Sipos, D., R. Goyal, & T. Zapata (2024). "Addressing burnout in the healthcare workforce: current realities and mitigation strategies", The Lancet Regional Health–Europe, 42.

Theorell, T. (2022). "The demand control support work stress model", i "Handbook of socioeconomic determinants of occupational health: from macro-level to micro-level evidence" (s. 339-353). Cham: Springer International Publishing.

Wardle, S.L., & J.P. Greeves (2017). Mitigating the risk of musculoskeletal injury: a systematic review of the most effective injury prevention strategies for military personnel. Journal of science and medicine in sport, 20, S3-S10.

Intervju med Tommy Andersson, HR-specialist arbetsmiljö och rehabilitering, Försvarmakten, (2026-08-18).

Appendix A. Sjuknotan för kvinnor i olika yrken

Yrke	Månadslön, kronor	Genomsnittligt antal sjukskrivningsdagar per anställd i yrket	Sjuknotan per anställd i yrket, kronor/år (2026)
Bussförare	34 673	26,1	41 913
Undersköterskor inom hemtjänst	35 397	23,5	38 526
SOS-operatörer	35 708	20,8	34 399
Geriatrisjuksköterskor	47 300	15,5	33 955
Behandlingsassistenter och socialpedagoger	37 364	19,5	33 744
Präster	49 887	14,6	33 733
Specialistläkare	81 248	8,8	33 114
Psykiatrisjuksköterskor	47 300	15,1	33 079
Skötare	33 638	20,7	32 249
Maskinoperatörer inom ytbehandling	40 262	17,2	32 073
Undersköterskor inom vård- och specialavdelning	35 397	19,4	31 804
Anläggningsmaskinförare	37 157	18,2	31 320
Röntgensjuksköterskor	48 645	13,7	30 866
Tandläkare	58 788	11,3	30 767
Träarbetare och snickare	38 916	17,0	30 640
Socialförsäkringshandläggare	39 848	16,6	30 636
VVS-montörer	39 951	16,5	30 530
Förskollärare	41 090	16,0	30 449
Taxiförare	31 050	21,0	30 199
Veterinärer	56 097	11,4	29 618
Fordonsmontörer	34 673	18,3	29 387
Kuratorer	42 332	14,9	29 212
Lokförare	44 816	14,0	29 059
Grundutbildade sjuksköterskor	47 300	13,2	28 917
Telefonister	33 327	18,7	28 864
Maskinoperatörer inom plastindustri	34 776	17,9	28 830
Maskinställare och maskinoperatörer	36 536	17,0	28 766
Psykologer	50 301	12,3	28 655

Yrke	Månadslön, kronor	Genomsnittligt antal sjukskrivningsdagar per anställd i yrket	Sjuknotan per anställd i yrket, kronor/år (2026)
Fritidspedagoger	41 090	14,8	28 165
Renhållningsarbetare	34 155	17,7	27 999
Undersköterskor inom mottagning	35 397	17,0	27 870
Tägvårdar	35 915	16,7	27 778
Truckförare	37 157	16,1	27 706
Svetsare och gasskärare	35 087	16,7	27 138
Maskinoperatörer inom kemiteknik	41 297	14,1	26 968
Miljö- och hälsoskyddsinspektörer	48 749	11,9	26 867
Förtroendevalda	35 915	16,1	26 780
Installations- och serviceelektriker	38 399	14,9	26 498
Fönsterputsare och övriga rengö- ringsarbetare	30 636	18,6	26 391
Verkställande direktörer	97 911	5,7	25 848
Hamnarbetare	33 431	16,5	25 547
Socialekreterare	42 332	13,0	25 487
Optiker	47 714	11,4	25 192
Fastighetsskötare	34 362	15,7	24 986
Arbetssterapeuter	41 297	13,0	24 864
Slaktare	33 534	16,0	24 850
Djursjukskötare	36 018	14,8	24 689
Enhetschefer inom äldreomsorg	55 373	9,6	24 620
Motorfordonsmekaniker och fordonsreparatörer	38 192	13,9	24 587
Kabinpersonal	35 915	14,6	24 285
Ambulanssjuksköterskor	47 300	11,0	24 097
Geologer och geofysiker	53 406	9,7	23 993
Drifttekniker och processöverva- kare	39 848	12,9	23 807
Växt- och djurbiologer	54 545	9,4	23 746
Biomedicinska analytiker	43 160	11,8	23 587
Försäkringssäljare och försäkringsrådgivare	48 956	10,4	23 580
Maskinsnickare och maskinopera- törer inom träindustri	34 466	14,7	23 465
Elevassistenter	29 601	17,1	23 443
Lager- och terminalpersonal	36 225	13,9	23 321
Väktare och ordningsvakter	35 708	14,1	23 318
Telefonförsäljare	35 397	14,2	23 279

Yrke	Månadslön, kronor	Genomsnittligt antal sjukskrivningsdagar per anställd i yrket	Sjuknotan per anställd i yrket, kronor/år (2026)
Andra process- och maskinoperatörer	35 604	14,1	23 251
Intensivvårdssjuksköterskor	47 300	10,6	23 221
Handpaketerare och andra fabriksarbetare	32 292	15,3	22 883
Finmekaniker	33 017	14,9	22 784
Drifttekniker inom IT	44 195	11,1	22 720
Bildkonstnärer	46 058	10,6	22 611
Författare	45 437	10,7	22 517
Kockar och kallskänkor	33 017	14,6	22 326
Vårdbiträden	30 636	15,6	22 135
Översättare, tolkar och lingvister	45 437	10,5	22 096
Studie- och yrkesvägledare	44 091	10,8	22 054
Kiropraktorer	41 297	11,5	21 995
Speciallärare och specialpedagoger m.fl.	44 091	10,7	21 850
Sjukgymnaster	41 297	11,4	21 804
Processoperatörer, stenkross- och malmförädlingsanläggning	43 056	10,9	21 736
Anestesisjuksköterskor	47 300	9,9	21 688
Reklamutdelare och tidningsdistributörer	28 670	16,1	21 378
Maskinoperatörer inom livsmedelsindustri	34 776	13,2	21 260
Pastorer	37 364	12,2	21 112
Planerare och utredare	51 336	8,8	20 923
Skattehandläggare	39 848	11,1	20 485
Banktjänstemän	46 886	9,3	20 195
Arbetsledare inom tillverkning	50 405	8,6	20 076
Maskinoperatörer inom blekning, färgning och tvättning	30 429	14,2	20 012
Inredare, dekoratörer och scenografer	38 916	11,0	19 826
Chefssekreterare och vd-assistenter	46 472	9,2	19 801
Fysiker och astronomer	53 406	8,0	19 788
Processoperatörer inom pappersmassa	40 883	10,4	19 692
Biblioteks- och arkivassistenter	32 085	13,2	19 615
Lärare i yrkesämnen	44 402	9,5	19 536

Yrke	Månadslön, kronor	Genomsnittligt antal sjukskrivningsdagar per anställd i yrket	Sjuknotan per anställd i yrket, kronor/år (2026)
Tandtekniker	43 160	9,7	19 389
Arbetsledare inom bygg, anläggning och gruva	50 405	8,3	19 376
Arkitekter	51 854	8,0	19 213
Specialister inom miljöskydd och miljöteknik	48 749	8,5	19 191
Museiintendenter	41 400	10,0	19 174
Målare	33 120	12,5	19 174
Nationalekonomer och makroanalytiker	57 236	7,2	19 086
Apotekare	47 714	8,6	19 005
Städare	28 980	14,1	18 925
Arbetsmiljöingenjörer, yrkes- och miljöhygieniker	48 749	8,3	18 739
Chefer inom arkitekt- och ingenjörsverksamhet	69 552	5,8	18 683
Bibliotekarier och arkivarier	41 400	9,7	18 599
Frisörer	33 120	12,1	18 561
Gymnasielärare	45 851	8,7	18 475
Inköps-, logistik- och transportchefer	65 309	6,1	18 451
It-säkerhetsspecialister	55 269	7,2	18 430
Elektronikreparatörer och kommunikationselektriker	36 432	10,8	18 223
Övriga djuruppfödare och djurskötare	29 912	13,1	18 148
Musiker, sångare och kompositörer	46 058	8,5	18 132
Skräddare och ateljésömmerskor	34 155	11,4	18 033
Grundskollärare	41 090	9,4	17 889
Informatörer, kommunikatörer och PR-specialister	51 336	7,5	17 832
Universitets- och högskolelektorer	49 784	7,7	17 754
Kontorsreceptionister	33 327	11,5	17 751
Journalister	45 437	8,3	17 466
Poliser	44 609	8,4	17 355
Grovarbetare inom bygg och anläggning	33 139	11,3	17 343
Försäljnings- och marknadschefer	74 520	5,0	17 257
Köksmästare och souschefer	39 434	9,4	17 168
Systemtestare och testledare	55 269	6,7	17 150

Yrke	Månadslön, kronor	Genomsnittligt antal sjukskrivningsdagar per anställd i yrket	Sjuknotan per anställd i yrket, kronor/år (2026)
Systemförvaltare	55 269	6,7	17 150
Övriga administrations- och servicechefer	64 500	5,7	17 028
Grafisk formgivare	47 714	7,7	17 016
Statistiker	59 616	6,1	16 843
Civilingenjörer	55 787	6,5	16 794
Butikssäljare av dagligvaror	35 087	10,3	16 738
Revisorer	57 236	6,3	16 700
Lednings- och organisationsutvecklare	51 336	7,0	16 643
Personal- och HR-specialister	51 336	7,0	16 643
Systemanalytiker och it-arkitekter	55 269	6,5	16 638
Matematiker	59 616	5,9	16 394
Kemister	53 406	6,6	16 325
Avdelningschefer inom socialt och kurativt arbete	56 925	6,2	16 242
Controller	57 236	6,1	16 170
Bagare och konditorer	33 534	10,4	16 152
Odlare av jordbruksväxter, frukt- och bär	31 361	11,1	16 122
Servicepersonal	34 259	10,1	16 025
Skogsarbetare	34 569	10,0	16 010
Chefstjänstemän i intresseorganisationer	74 520	4,6	15 876
Inköpare och upphandlare	48 956	7,0	15 871
Mjukvaru- och systemutvecklare m.fl.	55 269	6,1	15 615
Ekonomiassistenter	38 295	8,8	15 608
Bärplockare och plantörer	29 187	11,4	15 410
Forsknings- och utvecklingschefer	86 526	3,8	15 228
Ekonomi- och finanschefer	74 003	4,4	15 081
Växtodlare och djuruppfödare	29 291	11,1	15 058
Chefer inom övrig servicenäring	49 680	6,5	14 956
Restaurang- och köksbiträden	29 084	11,0	14 817
Idrottstränare och instruktörer	36 225	8,8	14 764
Farmakologer och biomedicinare	54 545	5,8	14 652
Prepresstekniker	33 948	9,3	14 622
Restaurang- och kökschefer	39 434	7,9	14 428
Designer inom spel och digitala medier	47 714	6,5	14 364

Yrke	Månadslön, kronor	Genomsnittligt antal sjukskrivningsdagar per anställd i yrket	Sjuknotan per anställd i yrket, kronor/år (2026)
Personal- och HR-chefer	74 520	4,1	14 151
Marknadsanalytiker och marknadsförare	51 336	5,9	14 028
Arkeologer	41 400	7,3	13 997
Kassapersonal	31 154	9,7	13 996
Advokater	62 721	4,8	13 944
Fotografer	38 916	7,7	13 878
Fastighetsförvaltare	42 435	7,0	13 758
Förvaltnings- och planeringschefer	77 832	3,8	13 698
Klinik- och verksamhetschefer inom vård	64 274	4,6	13 693
Ljus-, ljud och scentekniker	39 641	7,4	13 586
Croupierer och oddssättare	35 087	8,2	13 325
Ingenjörer och tekniker inom industrin	48 128	5,9	13 151
Avdelningschefer i skolan	63 135	4,4	12 866
It-chefer	78 557	3,5	12 734
Industridesigner	47 714	5,6	12 375
Utvecklare inom spel och digitala media	55 269	4,6	11 775
Driftchefer inom bygg, anläggning och gruva	74 520	3,4	11 735
Finansanalytiker och investeringsrådgivare	57 236	4,3	11 399
Cell- och molekylärbiologer	54 545	4,5	11 368
Produktionschefer inom tillverkning	66 344	3,5	10 754
Hovmästare och servitörer	31 154	7,2	10 389
Chefer inom samhällsservice	62 721	3,4	9 877
Chefer inom bank, finans och försäkring	100 499	2,1	9 775
Professorer	49 784	4,1	9 453
Chefer i information, kommunikation och PR	73 589	2,7	9 202
Bartendrar	31 154	6,1	8 801
Specialistofficerare	44 609	3,8	7 851
Officerare	52 475	3,0	7 291
Soldater	34 983	3,2	5 185
General-, landstings- och kom- mundirektörer	74 520	1,0	3 451

Appendix B. Sjuknotan för män i olika yrken

Yrke	Månadslön, kronor	Genomsnittligt antal sjukskrivningsdagar per anställd i yrket	Sjuknotan per anställd i yrket, kronor/år (2026)
Psykiatrisjuksköterskor	48 956	11,3	25 621
Geriatriskjuksköterskor	48 956	11,2	25 394
Optiker	48 427	10,4	23 326
Behandlingsassistenter och socialpedagoger	37 778	12,8	22 396
Översättare, tolkar och lingvister	47 403	9,9	21 735
Grovarbetare inom bygg och anläggning	39 123	11,0	19 932
Bussförare	35 604	11,9	19 623
Träarbetare och snickare	41 504	10,0	19 222
Skötare	33 534	12,2	18 948
Målare	38 502	10,6	18 902
Fastighetsskötare	35 087	11,1	18 038
Undersköterskor inom hemtjänst	35 190	10,9	17 765
VVS-montörer	43 263	8,6	17 232
Slaktare	34 983	10,6	17 174
Fordonsmontörer	36 432	10,0	16 873
Renhållningsarbetare	35 190	10,3	16 787
Maskinsnickare och maskinoperatörer inom träindustri	35 811	10,1	16 752
Veterinärer	59 099	6,0	16 423
Inredare, dekoratörer och scenografer	40 469	8,7	16 306
Grundutbildade sjuksköterskor	48 956	7,1	16 098
Svetsare och gasskärare	39 227	8,8	15 987
Undersköterskor inom vård- och specialavdelning	35 190	9,8	15 972
Truckförare	37 467	9,2	15 964
Enhetschefer inom äldreomsorg	55 580	6,2	15 960
Specialistläkare	85 905	4,0	15 915
Kuratorer	41 297	8,3	15 875
Skräddare och ateljésömmerskor	33 534	10,2	15 842
Förskollärare	41 297	8,2	15 684
Processoperatörer, stenkross- och malmförädlingsanläggning	45 333	7,4	15 537

Yrke	Månadslön, kronor	Genomsnittligt antal sjukskrivningsdagar per anställd i yrket	Sjuknotan per anställd i yrket, kronor/år (2026)
Bildkonstnärer	47 196	7,1	15 520
Maskinoperatörer inom ytbehandling	41 090	8,1	15 415
Förtroendevalda	43 574	7,6	15 337
Maskinoperatörer inom plastindustri	37 985	8,7	15 305
Socialförsäkringshandläggare	42 849	7,7	15 281
Apotekare	48 427	6,8	15 252
Maskinställare och maskinoperatörer	37 985	8,6	15 129
Motorfordonsmekaniker och fordonsreparatörer	39 123	8,1	14 677
Fritidspedagoger	41 297	7,6	14 536
Socialsekreterare	41 297	7,6	14 536
Verkställande direktörer	94 392	3,3	14 427
Finmekaniker	41 918	7,4	14 366
Lager- och terminalpersonal	37 260	8,3	14 323
Kiropraktorer	42 332	7,3	14 312
Tågvårdar	37 100	8,3	14 262
Handpaketerare och andra fabriksarbetare	33 431	9,2	14 245
Fönsterputsare och övriga rengöringsarbetare	32 706	9,4	14 239
Andra process- och maskinoperatörer	37 260	8,2	14 151
Miljö- och hälsoskyddsinspektörer	51 750	5,8	13 901
Lärare i yrkesämnen	44 712	6,7	13 874
Arbetsledare inom bygg, anlägg- ning och gruva	53 199	5,6	13 798
Taxiförare	30 947	9,5	13 616
Ambulanssjuksköterskor	48 956	6,0	13 604
Tandläkare	61 583	4,7	13 405
Väktare och ordningsvakter	37 467	7,7	13 362
Anläggningsmaskinförare	37 467	7,7	13 362
Maskinoperatörer inom livsmed- elsindustri	35 397	8,1	13 279
Psykologer	50 198	5,7	13 252
SOS-operatörer	37 467	7,6	13 188
Elektronikreparatörer och kommunikationselektriker	41 814	6,8	13 169

Yrke	Månadslön, kronor	Genomsnittligt antal sjukskrivningsdagar per anställd i yrket	Sjuknotan per anställd i yrket, kronor/år (2026)
Studie- och yrkesvägledare	40 365	7,0	13 086
Telefonister	34 673	8,0	12 847
Präster	53 303	5,2	12 837
Prepresstekniker	36 639	7,5	12 727
Röntgensjuksköterskor	48 542	5,6	12 590
Installations- och serviceelektriker	41 504	6,5	12 494
Drifttekniker och processövervakare	42 021	6,4	12 456
Elevassistenter	29 498	9,1	12 432
Geologer och geofysiker	55 890	4,8	12 425
Bagare och konditorer	34 983	7,5	12 152
Djursjukskötare	35 915	7,3	12 143
Hamnarbetare	33 120	7,9	12 118
Växt- och djurbiologer	50 301	5,2	12 114
Kockar och kallskänkor	34 776	7,5	12 080
Chefer i information, kommunikation och PR	82 904	3,1	11 903
Skogsarbetare	34 880	7,3	11 793
Maskinoperatörer inom kemiteknik	42 435	6,0	11 792
Lokförare	46 265	5,5	11 785
Maskinoperatörer inom blekning, färgning och tvättning	30 740	8,2	11 674
Tandtekniker	44 195	5,7	11 667
Drifttekniker inom IT	46 472	5,3	11 407
Arbetssterapeuter	42 332	5,8	11 371
Chefer inom övrig servicenäring	54 338	4,5	11 325
Fastighetsförvaltare	47 714	5,1	11 270
Chefssekreterare och vd-assistenter	53 096	4,5	11 066
Frisörer	33 120	7,2	11 044
Författare	47 403	5,0	10 977
Personal- och HR-specialister	58 685	4,0	10 872
Speciallärare och specialpedagoger m.fl.	40 365	5,8	10 843
Övriga djuruppfödare och djurskö- tare	30 015	7,8	10 843
Sjukgymnaster	42 332	5,5	10 783
Försäkringssäljare och försäkringsrådgivare	55 373	4,2	10 771

Yrke	Månadslön, kronor	Genomsnittligt antal sjukskrivningsdagar per anställd i yrket	Sjuknotan per anställd i yrket, kronor/år (2026)
Undersköterskor inom mottagning	35 190	6,6	10 757
Bibliotekarier och arkivarier	43 677	5,3	10 721
Biomedicinska analytiker	44 195	5,2	10 644
Planerare och utredare	58 685	3,9	10 600
Arkeologer	43 677	5,2	10 519
Telefonförsäljare	33 120	6,8	10 431
Grundskollärare	41 297	5,4	10 328
Städare	30 015	7,4	10 287
Reklamutdelare och tidningsdistributörer	29 601	7,5	10 282
Processoperatörer inom pap- persmassa	42 539	5,2	10 245
Köksmästare och souschefer	41 711	5,3	10 239
Arbetsledare inom tillverkning	53 199	4,1	10 102
Servicepersonal	35 501	6,1	10 030
Kontorsreceptionister	34 673	6,2	9 956
Bärplockare och plantörer	29 187	7,3	9 868
Kassapersonal	32 189	6,6	9 839
Butikssäljare av dagligvaror	36 536	5,8	9 814
Anestesisjuksköterskor	48 956	4,3	9 750
Gymnasielärare	45 644	4,6	9 724
Arkitekter	52 475	4,0	9 721
Vårdbiträden	30 740	6,8	9 681
Ljus-, ljud och scentekniker	42 642	4,9	9 677
Informatörer, kommunikatörer och PR-specialister	59 306	3,5	9 613
Arbetsmiljöingenjörer, yrkes- och miljöhygieniker	51 750	4,0	9 587
Fotografer	40 469	5,1	9 559
Systemförvaltare	58 788	3,5	9 530
Chefer inom arkitekt- och ingenjörsvksamhet	74 727	2,7	9 345
Grafisk formgivare	53 096	3,8	9 345
Ingenjörer och tekniker inom industrin	51 336	3,9	9 273
Skattehandläggare	42 849	4,6	9 129
Driftchefer inom bygg, anläggning och gruva	67 689	2,9	9 091
Ekonomiassistenter	39 848	4,9	9 043

Yrke	Månadslön, kronor	Genomsnittligt antal sjukskrivningsdagar per anställd i yrket	Sjuknotan per anställd i yrket, kronor/år (2026)
Avdelningschefer inom socialt och kurativt arbete	57 857	3,3	8 961
Växtodlare och djuruppfödare	30 222	6,4	8 958
Kabinpersonal	37 053	5,2	8 924
Odlare av jordbruksväxter, frukt- och bär	33 120	5,7	8 743
Inköpare och upphandlare	55 373	3,4	8 719
Lednings- och organisationsutvecklare	58 685	3,2	8 697
Hovmästare och servitörer	32 810	5,7	8 661
Idrottstränare och instruktörer	37 053	5,0	8 580
Biblioteks- och arkivassistenter	31 878	5,8	8 563
Revisorer	71 105	2,6	8 562
Chefstjänstemän i intresseorganisationer	80 213	2,3	8 545
Civilingenjörer	59 409	3,1	8 530
Musiker, sångare och kompositörer	47 196	3,9	8 525
Försäljnings- och marknadschefer	83 318	2,2	8 489
It-säkerhetsspecialister	58 788	3,1	8 441
Inköps-, logistik- och transportchefer	67 379	2,7	8 426
Pastorer	37 778	4,8	8 398
Specialister inom miljöskydd och miljöteknik	51 750	3,5	8 389
Journalister	47 403	3,8	8 343
Restaurang- och kökschefer	41 607	4,3	8 286
Systemanalytiker och It-arkitekter	58 788	3,0	8 168
Utvecklare inom spel och digitala media	58 788	3,0	8 168
Intensivvårdssjuksköterskor	48 956	3,6	8 162
Produktionschefer inom tillverkning	64 998	2,7	8 128
Marknadsanalytiker och marknadsförare	59 306	2,9	7 965
Controller	71 105	2,4	7 904
Systemtestare och testledare	58 788	2,9	7 896
Kemister	55 890	3,0	7 766
Klinik- och verksamhetschefer inom vård	75 452	2,2	7 688
Banktjänstemän	53 510	3,1	7 683
Industridesigner	53 096	3,1	7 623

Yrke	Månadslön, kronor	Genomsnittligt antal sjukskrivningsdagar per anställd i yrket	Sjuknotan per anställd i yrket, kronor/år (2026)
Universitets- och högskolelektorer	53 924	3,0	7 492
Avdelningschefer i skolan	64 688	2,5	7 490
Förvaltnings- och planeringschefer	76 797	2,1	7 469
Statistiker	64 274	2,5	7 442
Finansanalytiker och investeringsrådgivare	71 105	2,2	7 245
Poliser	45 851	3,4	7 220
Nationalekonomer och makroanalytiker	71 105	2,1	6 916
Personal- och HR-chefer	73 899	2,0	6 845
Mjukvaru- och systemutvecklare m.fl.	58 788	2,5	6 807
Restaurang- och köksbiträden	29 394	5,0	6 807
Ekonomi- och finanschefer	94 082	1,5	6 536
It-chefer	82 697	1,7	6 511
Museiintendenter	43 677	3,2	6 473
Fysiker och astronomer	55 890	2,5	6 471
Bartendrar	32 810	4,2	6 382
Övriga administrations- och servicechefer	72 036	1,9	6 339
Cell- och molekylärbiologer	50 301	2,6	6 057
General-, landstings- och kommundirektörer	80 213	1,6	5 944
Advokater	68 000	1,8	5 669
Forsknings- och utvecklingschefer	93 254	1,3	5 615
Specialistofficerare	49 473	2,4	5 499
Professorer	53 924	2,2	5 494
Officerare	58 892	1,9	5 182
Chefer inom bank, finans och försäkring	124 200	0,9	5 177
Designer inom spel och digitala medier	53 096	2,1	5 164
Matematiker	64 274	1,6	4 866
Chefer inom samhällsservice	65 723	1,5	4 566
Croupierer och oddssättare	36 432	2,0	3 375
Farmakologer och biomedicinare	50 301	1,4	3 262
Soldater	37 467	1,3	2 256

Appendix C. Fördelning av pågående sjukskrivningar

	Samtliga pågående sjukskrivningar efter hur länge de har pågått, Q1 2026	Pågående sjukskrivningar på grund av psykisk ohälsa efter hur länge de har pågått, Q1 2026
Mindre än en månad	8,9%	5,6%
Mer än en månad, mindre än 2 månader	11,9%	8,6%
Längre än 2 månader, mindre än 3 månader	8,2%	6,7%
Längre än 3 månader, mindre än 6 månader	16,0%	15,0%
Längre än 6 månader, mindre än 1 år	13,0%	12,7%
Längre än ett år, mindre än 2 år	12,3%	13,3%
Längre än 2 år	29,8%	38,1%
Summa	100%	100%

Källa: Försäkringskassan och egna analyser.

Appendix D. Förändring i sjukskrivningar pga. psykisk ohälsa per län

Län	Andel av pågående sjukskrivningar som beror på psykisk ohälsa (efter dag 14) Q1 2025	Andel av pågående sjukskrivningar som beror på psykisk ohälsa (efter dag 14) Q1 2026	Förändring 2025-2026 Procentenheter
Gotlands län	38,6%	32,5%	-6,1%
Uppsala län	48,6%	44,2%	-4,4%
Kronobergs län	45,9%	41,7%	-4,2%
Stockholms län	46,6%	42,8%	-3,8%
Kalmar län	45,6%	42,1%	-3,6%
Hallands län	47,0%	43,7%	-3,3%
Jönköpings län	48,3%	45,0%	-3,2%
Västernorrlands län	52,1%	49,1%	-3,0%
Blekinge län	47,4%	44,5%	-2,9%
Jämtlands län	52,2%	49,3%	-2,9%
Västra Götalands län	51,6%	48,7%	-2,9%
Gävleborgs län	49,6%	46,8%	-2,8%
Värmlands län	55,2%	52,4%	-2,8%
Västerbottens län	49,3%	46,5%	-2,8%
Östergötlands län	46,8%	44,0%	-2,8%
Norrbottnens län	46,0%	43,3%	-2,7%
Skåne län	44,3%	41,7%	-2,7%
Dalarnas län	52,6%	50,2%	-2,5%
Södermanlands län	46,2%	43,7%	-2,5%
Örebro län	47,7%	45,6%	-2,0%
Västmanlands län	48,7%	47,6%	-1,1%

Källa: Försäkringskassan och egna analyser.

