

Jobbhälsorapporten 2026: Arbetsplatsen kan minska psykisk ohälsa och sjukfrånvaro

Den 12 maj presenterar Feelgood årets Jobbhälsorapport, baserad på data från hälso-, arbetsmiljö- och livsstilsundersökningar (HALU) med över 15 000 svarande. Årets rapport sätter fokus på en av vår tids största utmaningar – psykisk ohälsa – och visar hur arbetsplatsen kan vara en del av lösningen.

Psykisk ohälsa ökar och är i dag en av de främsta orsakerna till sjukfrånvaro. Personer med flera psykiska besvär har upp till fem gånger högre frånvaro än de utan besvär. Det innebär stora konsekvenser både för individen och för arbetsgivare. Samtidigt finns det konkreta, påverkbara faktorer i arbetet som gör verklig skillnad. Jobbhälsorapporten visar att friskfaktorer på arbetsplatsen minskar både psykiska besvär och frånvaro. Friskfaktorer är grundläggande förutsättningar i arbetet, som stöd från chef, ett bra arbetsklimat och möjlighet till återhämtning – och effekten är betydande.

- Varje extra friskfaktor minskar andelen med psykiska besvär med 10 procentenheter.
- Risken för psykiska besvär kan vara upp till sex gånger högre i grupper utan friskfaktorer.
- Det är tre gånger lägre risk för korttidsfrånvaro för personer med alla tre friskfaktorer.
- En ytterligare friskfaktor för alla skulle teoretiskt kunna minska korttidsfrånvaron med 32 procent.

– Vi har länge fokuserat på att förstå orsakerna till psykisk ohälsa. Men vi behöver i högre grad prata om vad som faktiskt stärker den psykiska hälsan. Där är friskfaktorerna på arbetsplatsen en nyckel, säger Charlotte Valleskog, chefspsykolog på Feelgood.

Årets rapport visar också ett tydligt trendbrott: den upprepade korttidsfrånvaron bland unga minskar kraftigt. Det tyder på att riktat fokus, som tidigare Jobbhälsorapporter, och insatser faktiskt kan göra skillnad.

Psykisk ohälsa är en samhällsutmaning som kräver ett gemensamt ansvar. Arbetsgivare, myndigheter, vårdgivare och företagshälsa behöver tillsammans bidra till att stärka den psykiska hälsan – där arbetsplatsen är en central del av lösningen.



Välkommen till digitalt rapportsläpp där Feelgood presenterar årets Jobbhälsorapport och diskuterar hur arbetsgivare konkret kan arbeta för att stärka psykisk hälsa.

Medverkande:

Charlotte Wallin, chefsläkare Feelgood

Charlotte Valleskog, chefspsykolog Feelgood

Petter Odmark, vVD Reform Society

Moderator: Åsa Rex Nygård, marknads- och kommunikationsdirektör Feelgood

[Ja, jag vill anmäla mig.](#)

För mer information kontakta:

Åsa Rex Nygård, marknads- och kommunikationsdirektör Feelgood,
070-728 56 50, asa.rexnygard@feelgood.se

Om Feelgood

Feelgood hjälper företag och organisationer att förbättra produktivitet och sänka kostnader genom att arbeta systematiskt och förebyggande med arbetsmiljö, hållbar hälsa, ledarskap, medarbetarskap och vid behov rehabilitering eller krishantering. Företaget har idag drygt 700 medarbetare som möter kunderna både digitalt och fysiskt på ca 120 platser i Sverige. Totalt omfattar Feelgoods 6 000 kunder över 1 miljoner medarbetare. Feelgood grundades 1995 och ägs sedan 2021 av den finska vårdkoncernen Terveystalo Healthcare OY. www.feelgood.se