

Pressmeddelande 12 maj 2026

Ny rapport: Arbetsplatsen en underskattad skyddsfaktor mot psykisk ohälsa

Psykisk ohälsa står idag för ungefär hälften av all sjukfrånvaro – men kan påverkas mer än många tror. Feelgoods Jobbhälsorapport 2026 visar att personer med fler friskfaktorer på jobbet har både lägre nivåer av psykiska besvär och betydligt lägre sjukfrånvaro. För varje extra friskfaktor minskar andelen med psykiska besvär med omkring tio procentenheter.

Friskfaktorer, som stöd från chef, ett bra arbetsklimat och möjlighet till återhämtning, har en tydlig och mätbar effekt. Personer med alla tre friskfaktorer har tre gånger lägre risk för korttidsfrånvaro jämfört med dem som saknar dem. Resultaten visar att korttidsfrånvaron skulle kunna minska med upp till 32 procent om medarbetare fick en ytterligare friskfaktor.

– Psykisk ohälsa är komplext och påverkas av många delar av livet, men det gör det extra viktigt att fokusera på det vi faktiskt kan påverka. Arbetsplatsen är en sådan arena. När grundläggande förutsättningar fungerar där, ser vi tydligt att det också får effekt på den psykiska hälsan, säger Charlotte Valleskog, chefspsykolog på Feelgood.

Arbetsplatsen kan fungera som skydd

Jobbhälsorapporten visar ett tydligt samband mellan psykiska besvär och sjukfrånvaro. Personer med flera psykiska besvär har upp till fem gånger högre frånvaro än de utan. Samtidigt visar rapporten att arbetsplatsen kan fungera som ett skydd, oavsett om den psykiska ohälsan är kopplad till arbetet eller inte. Skillnaden mellan att ha inga friskfaktorer och att ha alla tre är stor. Risken för psykiska besvär kan vara upp till sex gånger högre i grupper utan friskfaktorer.

– Psykisk ohälsa är en underskattad orsak till sjukfrånvaro, särskilt den korta. Det gör det extra viktigt att fånga signaler tidigt och arbeta förebyggande. Här har arbetsgivare en konkret möjlighet att göra skillnad, säger Charlotte Wallin, chefsläkare på Feelgood.

Arbetsgivare kan göra mer än de tror

Trots att kunskapen om vad som fungerar är god saknar många arbetsplatser fortfarande viktiga friskfaktorer.

– Vi måste få bukt med den utveckling vi ser. Orsaker till psykisk ohälsa utanför arbetet är svårare för arbetsgivare att påverka, men det som sker på jobbet är arbetsgivarens ansvar – och här finns stora möjligheter att förebygga och



förbättra det psykiska måendet. Vi måste, och kan, hjälpas åt att vara en del av lösningen, säger Stefan Kullgren, vd 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.

Om Jobbhälsorapporten 2026

Jobbhälsorapporten bygger på data från HALU-undersökningar, ett hälsoinstrument och tjänst för kartläggning av hela arbetsplatser och organisationer utifrån individnivån. 2025 svarade 15 786 personer på HALU. Rapporten bygger på en tidsserie från 2010 och framåt, vilket ger en unik bild av utvecklingen i svenskt arbetsliv.

[Här finns rapporten.](#)

För mer information kontakta:

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