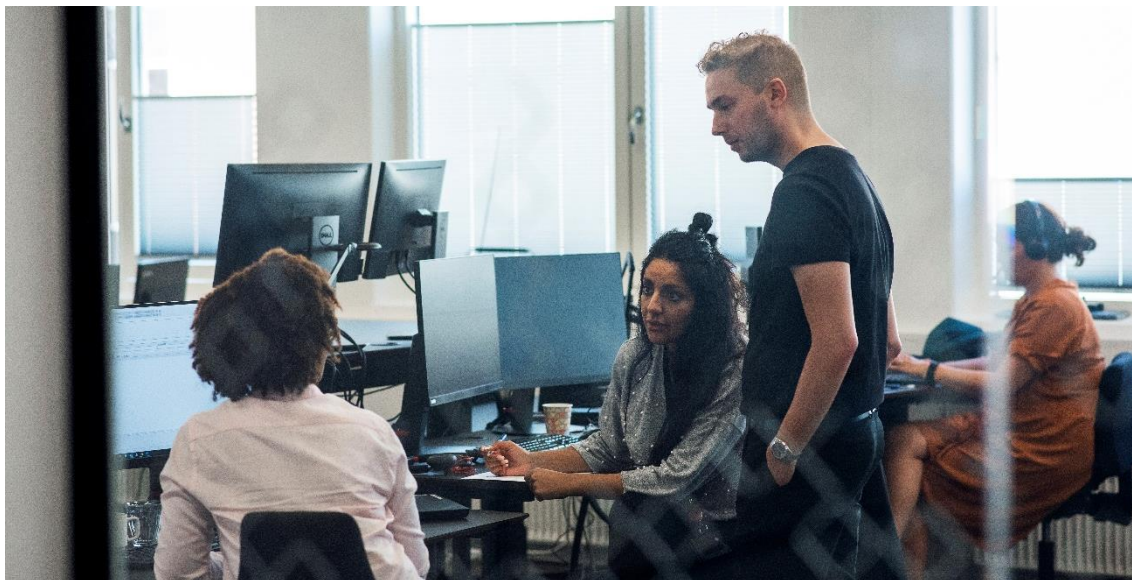


Det psykiske arbejdsmiljø 2019-2024



Analysens hovedpointer

- Andelen af medlemmer, der oplever, at deres arbejde tager så meget af deres energi, at det går ud over deres privatliv, er faldet siden 2021 og er nu tilbage på samme niveau som før COVID-19-nedlukningerne.
- Færre oplever symptomer på stress end i 2021, men niveauet er fortsat højere end i 2019. Desuden er der flere, der selv oplever stresssymptomer, end der beskriver deres arbejdsplads som præget af stress-
- Næsten tre fjerdedele af medlemmerne er overordnet tilfredse med deres arbejde, hvilket repræsenterer den højeste andel målt gennem årene. Tilfredsheden var lavest under COVID-19-nedlukningerne.

Om analysen

Analysen er udarbejdet i april 2025 af Eva Kjær Ohms og Anne Aabel fra DM. Analysen anvender tal fra DM's Arbejdsmiljøundersøgelser 2019, 2021, 2023 og 2024.

Kontakt

Hvis du har spørgsmål til analysen, kan du kontakte DM's analyseafdeling på analyse@dm.dk. Hvis du har spørgsmål til brug af analysen i pressen, kan du kontakte DM's pressevagt på 29 11 60 80.

1. Arbejdsmiljøundersøgelsen

I 2019, 2021, 2023 og 2024 har DM gennemført en arbejdsmiljøundersøgelse blandt alle vores medlemmer i arbejde – dog med undtagelse af studerende. Medlemmerne er i et spørgeskema blevet spurgt ind til en række emner omhandlende deres arbejdsliv og arbejdsplads.

I denne analyse har vi fokuseret på tre udvalgte temaer: work/life-balance, stress samt jobsikkerhed og -tilfredshed. Spørgeskemaet omhandlede desuden spørgsmål om ledelseskvalitet og faglig kvalitet, samt spørgsmål om hjemmearbejde, arbejdstid og produktivitet.

Analysen sammenligner besvarelsene fra de fire år 2019, 2021, 2023 og 2024. I slutningen af rapporten kan du læse mere om undersøgelsens metodologi og de forbehold, vi tager, når vi sammenligner besvarelses på tværs af årene.

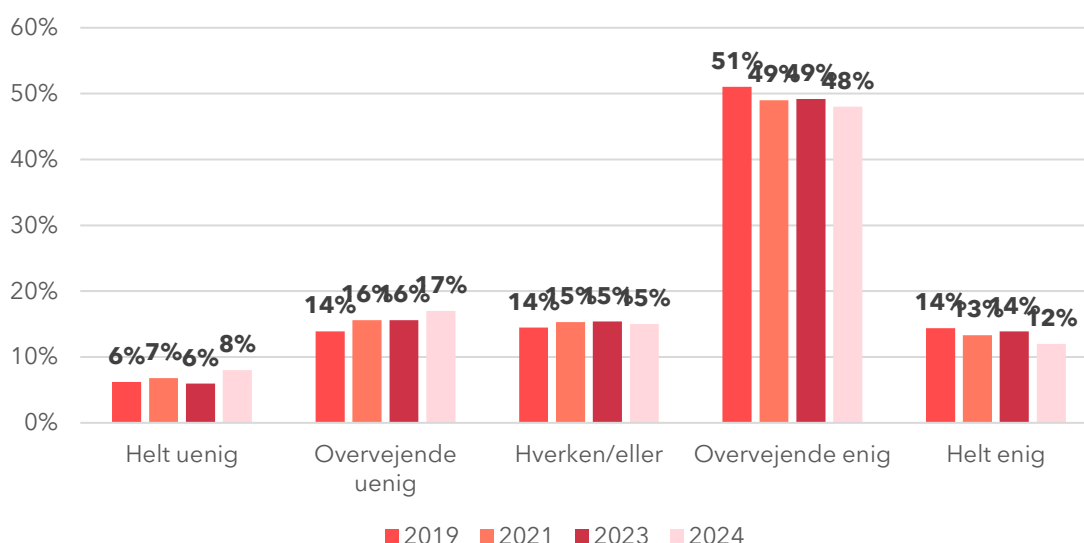
2. Work/life-balance

I arbejdsmiljøundersøgelsen har vi undersøgt medlemmernes work/life-balance. Dette har vi gjort ved at spørge ind til, hvor fleksible deres arbejdsgivere er med hensyn til placering af arbejdstiden, om der er mulighed for hjemmearbejde, om der forventes tilgængelighed uden for arbejdstiden, og om arbejdet tager så meget energi, at det påvirker privatlivet negativt.

I 2024 har vi desuden tilføjet et spørgsmål om medlemmernes tilfredshed med de muligheder, de har for at balancere arbejde og privatliv på deres nuværende arbejdsplads.

Som det fremgår af **figur 1** nedenfor, er næsten to tredjedele af respondenterne overvejende eller helt enige i, at de kan placere deres arbejdstid efter eget ønske. Der har ikke været store ændringer siden 2019, hvorved COVID-19-nedlukningerne i 2020-2022 tilsyneladende ikke har påvirket arbejdsgivernes fleksibilitet med hensyn til arbejdstidens placering.

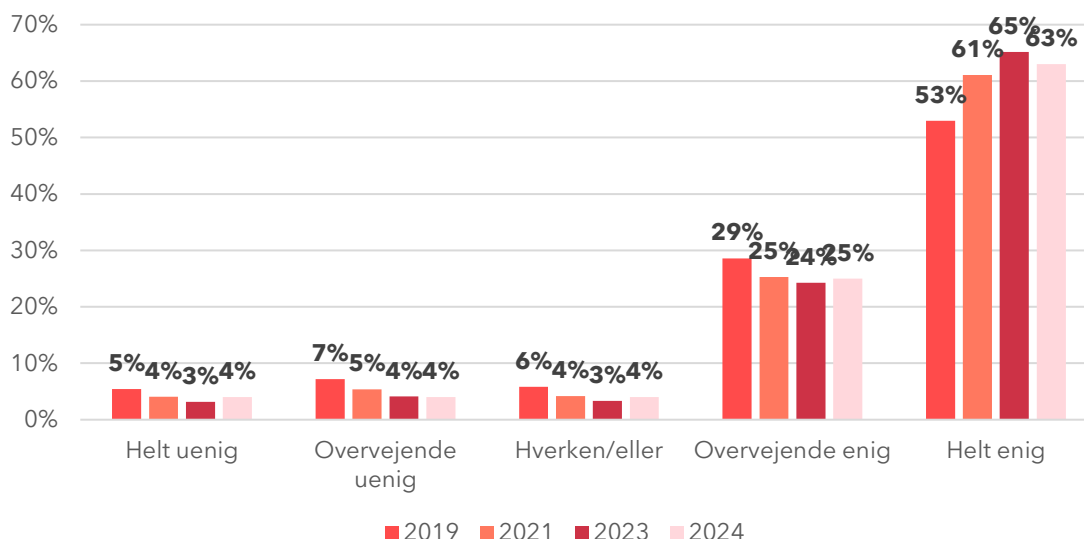
Figur 1: Jeg kan selv placere min arbejdstid efter eget ønske



Kilde: DM's arbejdsmiljøundersøgelse 2019, 2021, 2023 og 2024.

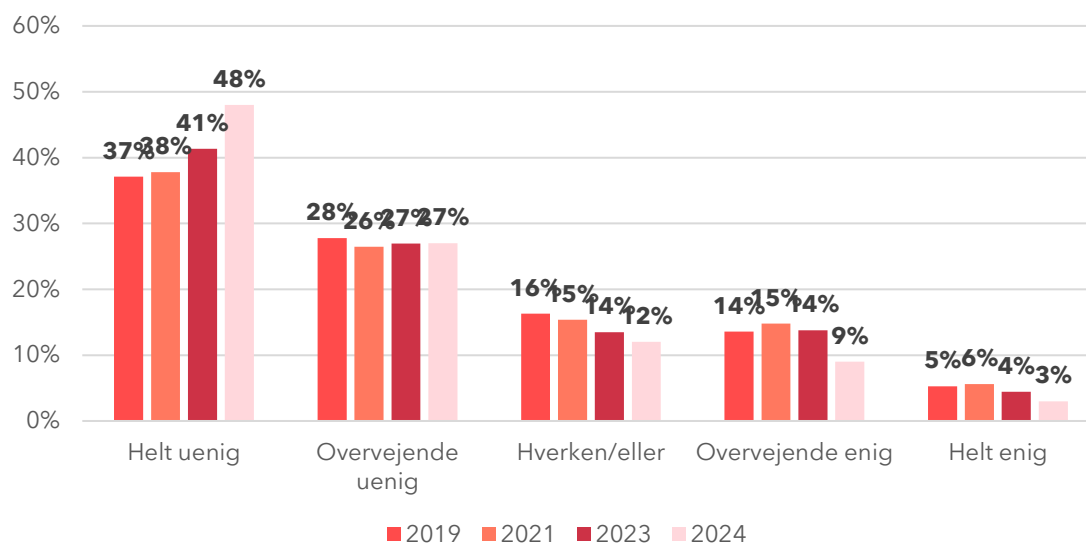
På trods af, at placeringen af arbejdstiden forbliver forholdsvis uændret, viser **figur 2** nedenfor en stigning i muligheden for hjemmearbejdsdage. I 2019, før COVID-19-nedlukningerne, var 82 procent af medlemmerne overvejende eller helt enige i, at de havde mulighed for hjemmearbejdsdage, mens denne andel er steget til 88 procent i 2024. Kun 8 procent af respondenterne har angivet, at de ikke har mulighed for hjemmearbejdsdage.

Figur 2: Jeg har mulighed for hjemmearbejdsdage



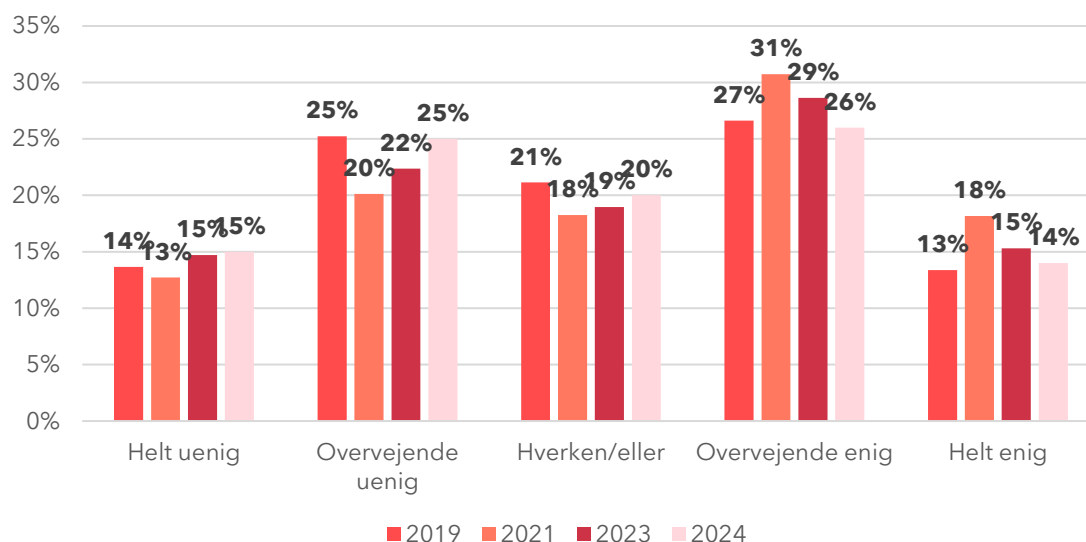
Kilde: DM's arbejdsmiljøundersøgelse 2019, 2021, 2023 og 2024.

Selvom muligheden for hjemmearbejdsdage er steget, viser **figur 3** nedenfor, at der ikke er flere respondenter, som oplever, at deres chef forventer, at de er tilgængelige uden for arbejdstiden. Derimod er andelen, som er helt eller overvejende uenig i udsagnet, steget fra 65 procent i 2019 til 75 procent i 2024. Dog er der stadig 12 procent af respondenterne i 2024, som har en chef, der forventer tilgængelighed uden for arbejdstiden.

Figur 3: Min chef forventer, at jeg er tilgængelig uden for arbejdstiden

Kilde: DM's arbejdsmiljøundersøgelse 2019, 2021, 2023 og 2024.

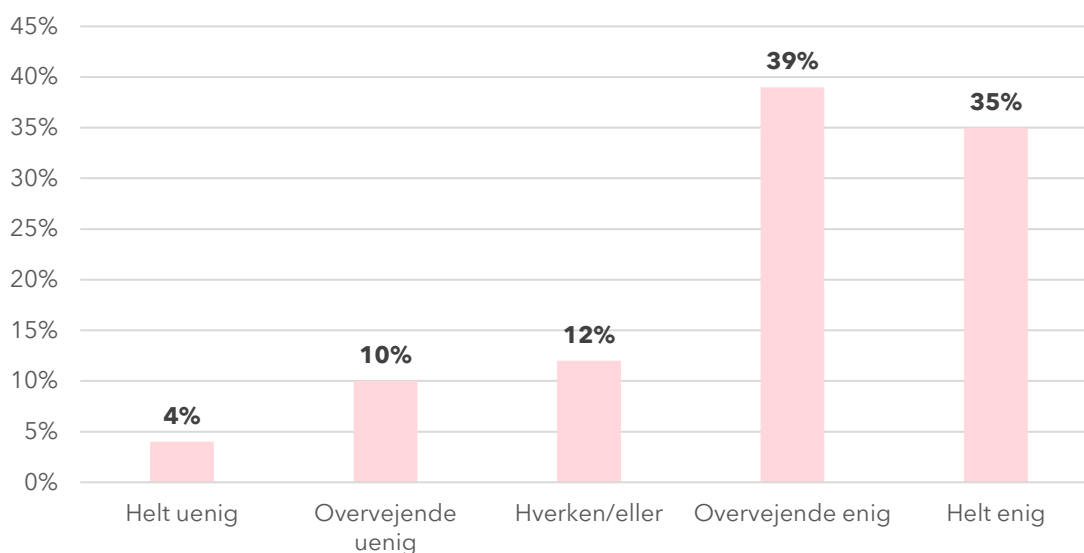
Figur 4 nedenfor viser, at 40 procent af respondenterne i 2024 oplever, at deres arbejde tager så meget af deres energi, at det går ud over privatlivet. Andelen er faldet fra 49 procent i 2021, hvor det var på sit højeste under COVID-19-nedlukningerne, og er dermed nu tilbage på niveauet fra før nedlukningerne i 2019.

Figur 4: Jeg oplever, at mit arbejde tager så meget af min energi, at det går ud over mit privatliv

Kilde: DM's arbejdsmiljøundersøgelse 2019, 2021, 2023 og 2024.

I 2024 er der for første gang blevet spurgt ind til tilfredsheden med mulighederne for at balancere arbejde og privatliv. Som det fremgår af **figur 5**, er næsten tre fjerdedele af respondenterne overvejende eller helt enige i udsagnet.

Figur 5: Jeg er tilfreds med de muligheder for at balancere arbejde og privatliv, som jeg har på min nuværende arbejdsplads



Kilde: DM's arbejdsmiljøundersøgelse 2024.

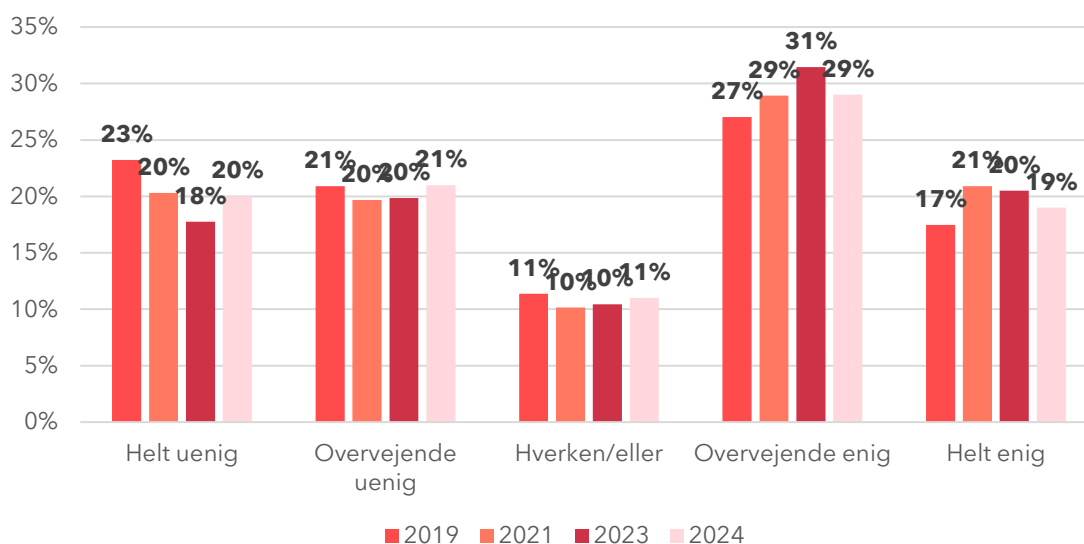
3. Stress

I arbejdsmiljøundersøgelsen har vi spurgt indtil emnet stress blandt medlemmerne. I den forbindelse har vi spurgt om de har arbejdet, mens de har følt sig syge, om de vil beskrive deres arbejdsplads som stresspræget, om der gøres nok for at forebygge stress på arbejdspladsen, og om de har oplevet stresssymptomer inden for den seneste måned.

I 2024 har vi desuden spurgt de medlemmer, som er stressede, hvad der er mest afgørende for, at de oplever stresssymptomer.

Figur 6 nedenfor viser, at 48 procent af respondenterne er overvejende eller helt enige i, at de har arbejdet, selvom de har følt sig syge. Denne andel har været stabil de seneste år, med cirka halvdelen af respondenterne enige i udsagnet.

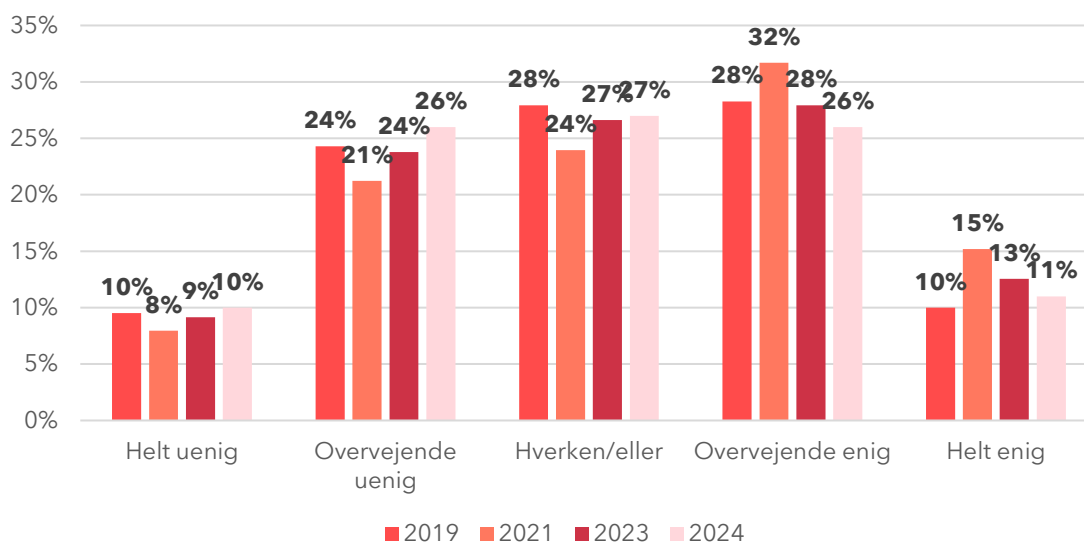
Figur 6: Jeg har inden for det seneste år arbejdet, selvom jeg har følt mig syg



Kilde: DM's arbejdsmiljøundersøgelse 2019, 2021, 2023 og 2024.

Af de medlemmer, der har svaret på undersøgelsen, oplever 37 procent i 2024 deres arbejdsplads som præget af stress, som det ses ved **figur 7**. Dette er lavere end andelen i de foregående år og særligt lavere end i 2021, hvor 47 procent var overvejende eller helt enige i udsagnet. Niveauet i 2024 er således tilbage på niveauet før COVID-19-nedlukningerne.

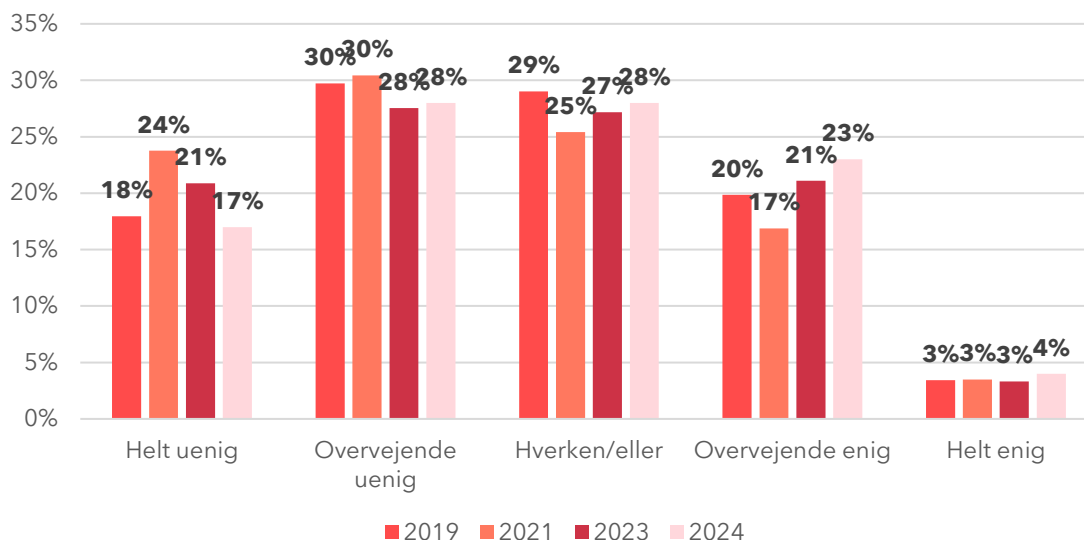
Figur 7: Jeg vil beskrive min arbejdsplads som præget af stress



Kilde: DM's arbejdsmiljøundersøgelse 2019, 2021, 2023 og 2024.

Den udbredte oplevelse af arbejdspladsen som stresspræget kan muligvis hænge sammen med, at cirka halvdelen af medlemmerne er helt eller overvejende uenige i, at der gøres nok for at forebygge stress. Niveauet, som det fremgår af **figur 8**, er i 2024 dog på sit laveste med 45 procent, som er uenige, og toppede i 2021, hvor 54 procent var uenige. Figuren viser dermed, at der på trods af et fald i 2024, ikke er sket en markant ændring i oplevelsen af stressforebyggelse.

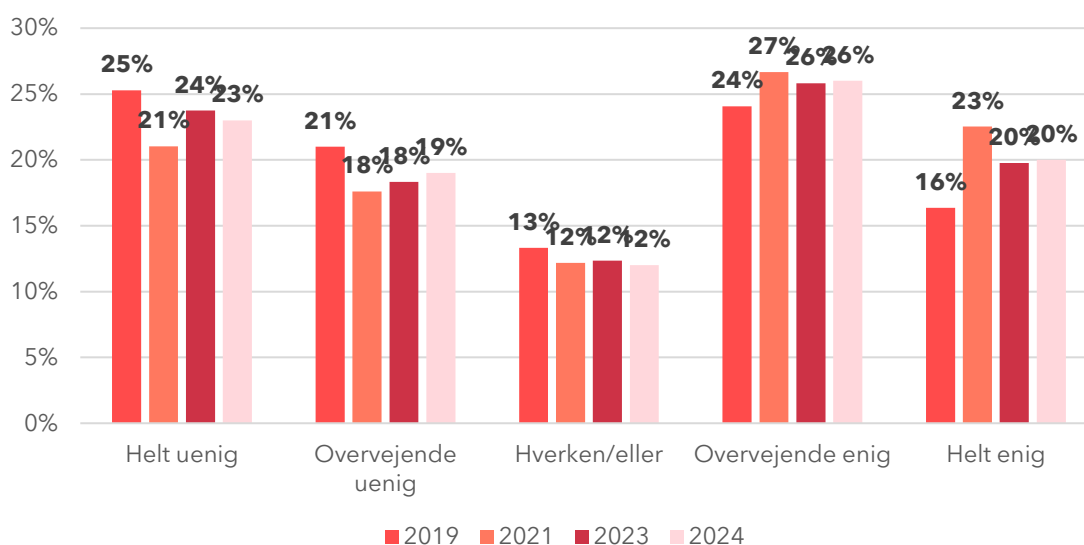
Figur 8: Der gøres tilstrækkeligt for at forebygge stress på min arbejdsplads



Kilde: DM's arbejdsmiljøundersøgelse 2019, 2021, 2023 og 2024.

Figur 9 nedenfor viser, at næsten halvdelen af medlemmerne den seneste måned har oplevet symptomer, som ofte forbindes med stress. Hele 46 procent er i 2024 overvejende eller helt enige i udsagnet, hvilket er på niveau med året før i 2023. Dette er samtidig lidt færre end i 2021, hvor 50 procent var enige, men højere end i 2019, hvor 40 procent oplevede stress-symptomer. Der er desuden flere, som selv oplever stresssymptomer, sammenlignet med andelen, der oplever deres arbejdsplads som præget af stress.

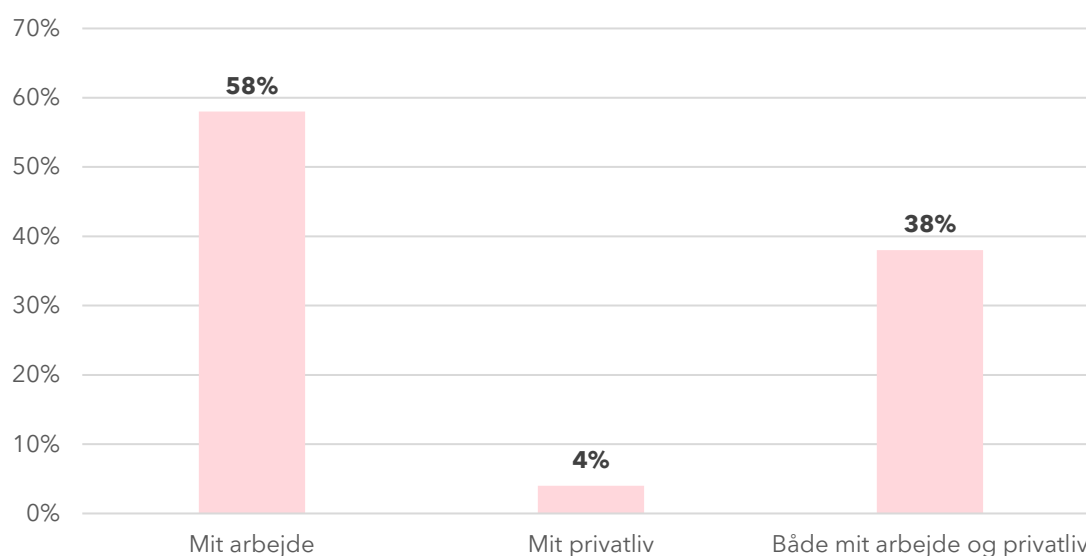
Figur 9: Jeg har inden for den seneste måned oplevet symptomer, som ofte forbindes med stress (fx søvn-, hukommelses- og koncentrationsbesvær, hovedpine, hjertebanken)



Kilde: DM's arbejdsmiljøundersøgelse 2019, 2021, 2023 og 2024.

I 2024 blev medlemmerne for første gang spurgt om, hvad de oplever som mest afgørende for deres stresssymptomer. **Figur 10** viser, at 58 procent angiver, at deres arbejde er den største årsag til stress, mens 38 procent angiver, at det både er deres arbejde og privatliv. Kun 4 procent ser deres privatliv som afgørende for deres stresssymptomer.

Figur 10: Hvad oplever du som mest afgørende for, at du oplever stresssymptomer?



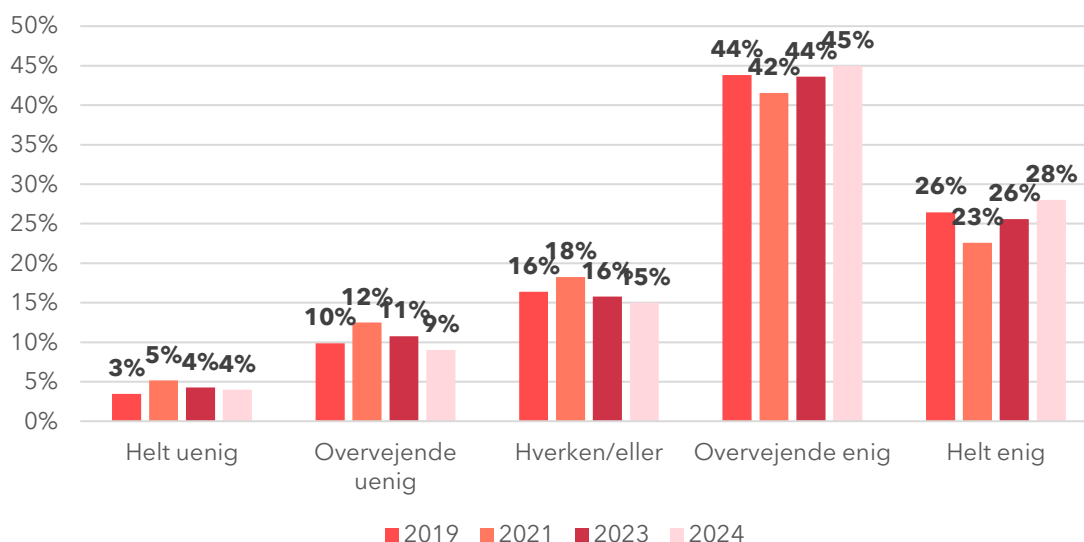
Kilde: DM's arbejdsmiljøundersøgelse 2024. Note: Kun dem, som indenfor den seneste måned har oplevet symptomer på stress ($n=2694$).

4. Jobsikkerhed og jobtilfredshed

I arbejdsmiljøundersøgelsen har vi også undersøgt, hvordan medlemmerne opfatter deres jobsikkerhed og deres tilfredshed med deres nuværende ansættelse. Dette har vi gjort ved at stille opsummerende spørgsmål om jobtilfredshed og arbejdsmiljø samt spørgsmål om bekymringer for at miste jobbet og nylig jobsøgningsaktivitet.

De fleste DM-medlemmer angiver, at de alt i alt er tilfredse med deres job. Som det fremgår af **figur 11**, er 73 procent i 2024 overvejende eller helt enige i udsagnet. Dette er den højeste andel siden 2019. Det er dog også værd at bemærke, at lidt over en ottendedel (13 procent) af medlemmerne er helt eller overvejende uenige i, at de er tilfredse med deres job.

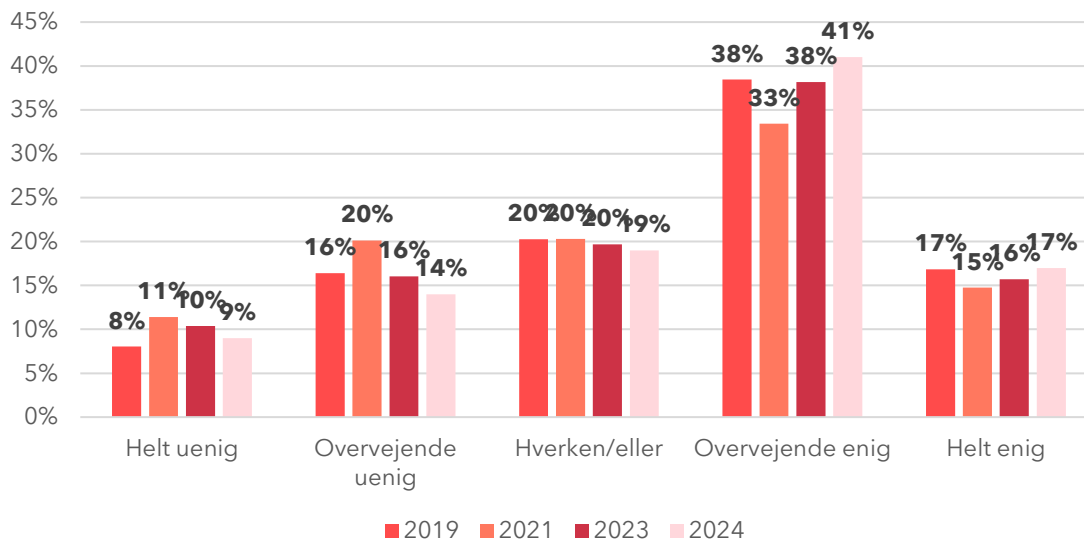
Figur 11: Jeg er alt i alt tilfreds med mit job



Kilde: DM's arbejdsmiljøundersøgelse 2019, 2021, 2023 og 2024.

Ligesom andelen af medlemmer, som er tilfredse med deres job, er steget, er andelen af medlemmer, som alt i alt synes, at der er et godt psykisk arbejdsmiljø, på sit højeste. Figur 12 viser, at 58 procent af medlemmerne i 2024 er overvejende eller helt enige i dette. Andelen, der er utilfredse med det generelle psykiske arbejdsmiljø, er på niveau med andelen i 2019. Det er dog stadig cirka hvert fjerde medlem, som er uenig i, at der er et godt psykisk arbejdsmiljø på deres arbejdsplads.

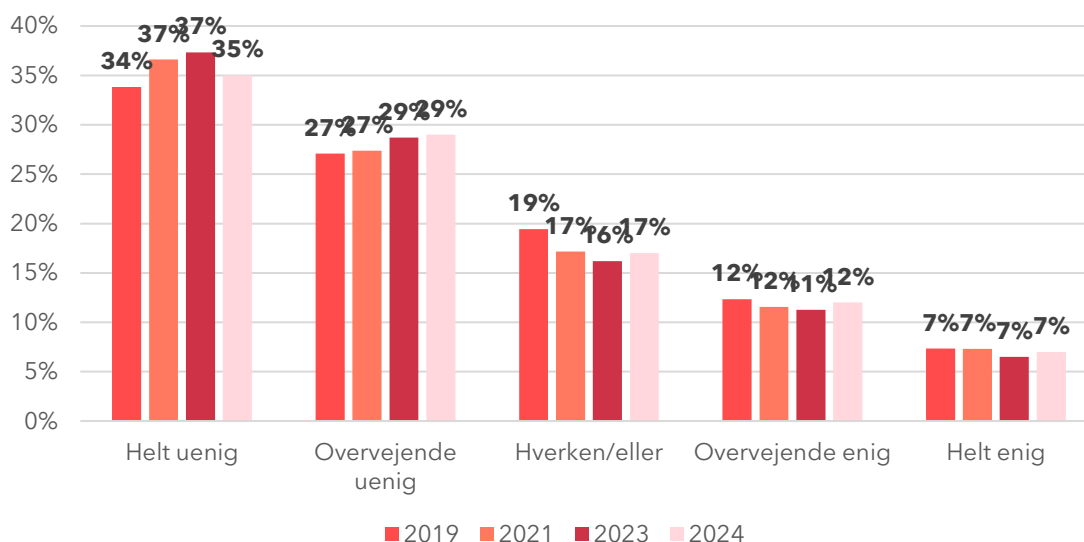
Figur 12: Jeg synes alt i alt, der er et godt psykisk arbejdsmiljø på min nuværende arbejdsplads



Kilde: DM's arbejdsmiljøundersøgelse 2019, 2021, 2023 og 2024.

Som det fremgår af **figur 13**, har der ikke været nogen nævneværdig udvikling i andelen af medlemmer, som er overvejende eller helt enige i, at de er bekymrede for at miste deres job. I 2024 er andelen på 19 procent, hvilket er på niveau med tidligere år. Det betyder dog stadig, at cirka hvert femte medlem er bekymret for at miste sit job.

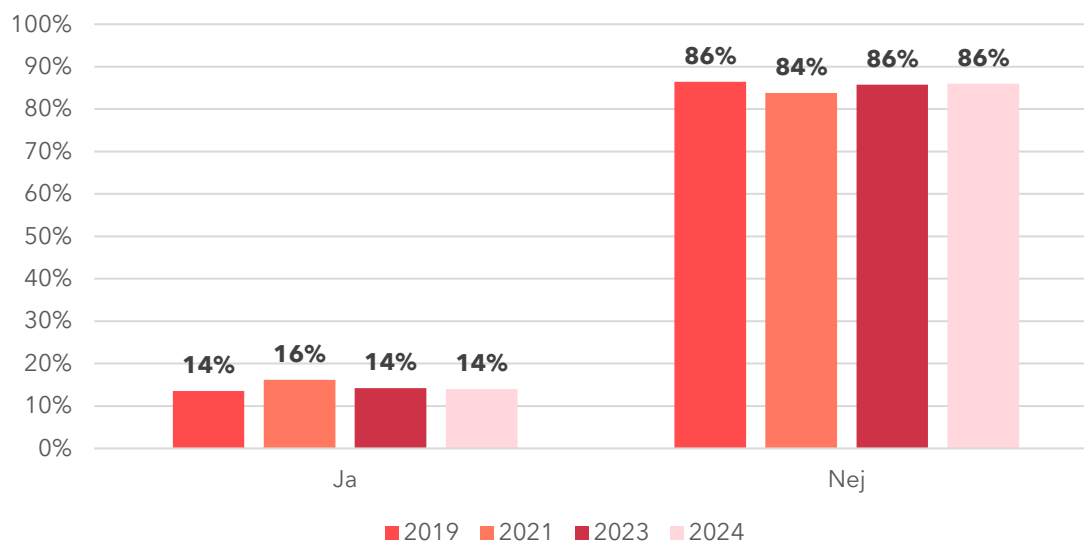
Figur 13: Jeg er bekymret for at miste mit job



Kilde: DM's arbejdsmiljøundersøgelse 2019, 2021, 2023 og 2024.

Af **figur 14** fremgår det, at andelen der har søgt job indenfor de seneste fire uger, er den samme i 2024 som i 2019 og 2023. Kun under COVID-19-lukningerne i 2021, var der en smule flere som søgte efter et nyt job med 16 procent.

Figur 14: Har du søgt job inden for de seneste fire uger?



Sådan har vi gjort

Analysen bygger på fire arbejdsmiljøundersøgelser, udarbejdet af DM i hhv. 2019, 2021, 2023 og 2024. Alle fire undersøgelser er spørgeskemaundersøgelser som er udsendt til alle DMs beskæftigede medlemmer.

Tabel 1: AMU 2019-2024

	AMU 2019	AMU 2021	AMU 2023	AMU 2024
Antal besvarelser	4.870	3.710	5.386	6.039
Svarprocent	18 procent	12 procent	12 procent	12 procent
Udsendt	August 2019	November 2021	Februar 2023	November 2024

Svarkategorier med fem eller færre besvarelser er fjernet af hensyn til at sikre en tilstrækkelig grad af anonymitet blandt respondenterne.

Personer, der har svaret "ved ikke" til de enkelte spørgsmål er ikke medregnet i totalen til det givne spørgsmål.

Sammenlignelighed

I analysen har vi sammenlignet medlemmernes besvarelser på arbejdsmiljøundersøgelsen, som om besvarelserne byggede på de nøjagtigt samme personer.

Det er dog vigtigt at påpege at respondenterne i de fire år ikke fordeler sig på fuldstændigt samme måde, og at dette kan have haft en påvirkning på, hvordan svarene fordeler sig.

Fordelingen af respondenter på baggrundsoplysninger kan ses i tabel 2 herunder.

Tabel 1: Fordeling af respondenter for AMU 2019-2024

	AMU 2019	AMU 2021	AMU 2023	AMU 2024
Arbejder i kommune	19 %	19 %	19 %	22 %
Arbejder i det private	30 %	24 %	30 %	33 %
Arbejder i region	5 %	5 %	5 %	5 %
Arbejder i staten	46 %	48 %	43 %	37 %
Arbejder andre steder	0 %	4 %	4 %	3 %
Kvinde	66 %	68 %	67 %	71 %
Mand	34 %	32 %	33 %	29 %
Under 40 år	30 %	38 %	28 %	29 %
Mellem 40-54 år	46 %	43 %	41 %	41 %
Over 55 år	24 %	20 %	31 %	30 %