

Stress på grund af belastninger i arbejdsmiljøet koster dyrt for samfundet

Omkring hver tiende FTF'er oplever ret meget eller virkelig meget stress, og det psykiske arbejdsmiljø er blandt årsagerne. Når stressen rammer, har det betydning både for den ramte og for samfundsøkonomien. Stress er forbundet med 500.000 ekstra sygefraværdsdage om året og samfundsøkonomiske omkostninger på 1 mia. kr. om året alene på FTF-området. For hele arbejdsmarkedet kan stress estimeres at hænge sammen med 3 mio. ekstra sygefraværdsdage og samfundsøkonomiske omkostninger på 5,5 mia. kr. årligt.

Hvad er stress

Stress kan forstås som menneskers reaktion på belastninger i omgivelserne. Reaktionen omfatter både fysiologiske, psykologiske og adfærdsmæssige mekanismer og påvirkes af individets opfattelse af belastningen. Kroppens stress-reaktion omfatter en fysisk og mental aktivering, blandt andet gennem udskillelse af "stresshormoner" som adrenalin og kortisol, alt sammen for på kort sigt at kunne reagere på den belastning, man udsættes for. Det medfører behov for restitution, når den aktuelle stress-påvirkning ikke længere er til stede.

Man har i Danmark også ofte beskrevet stress som en individtilstand, der er karakteriseret af en kombination af anspændthed og ulyst.¹

Kortvarig stress kan være gavnlig, fordi det sætter os i stand til at håndtere udfordringer i omgivelserne ("Fight or Flight" mekanismen) og bidrager til, at vi kan håndtere den aktuelle udfordring, vi står over for. Langvarig stress er derimod skadelig, fordi et langvarigt fysisk og mentalt "alarmberedskab" og forhøjet niveau af "stress-hormoner" er en belastning for krop og psyke.

Man kan sondre mellem akutte og langvarige stresspåvirkninger (stressorer). Arbejdsmiljøfaktorer er blandt de væsentlige vedvarende eller langvarige stresspåvirkninger. Derfor kan stressorer i arbejdsmiljøet føre til langvarig stress.

¹ Arbejdstilsynet (2006). *Arbejdsbetinget stress*. Videncenter for Arbejdsmiljø (2007). *Fakta og myter om stress*.

Stress er ikke en sygdom i sig selv, men langvarig stress har ofte alvorlige konsekvenser for den enkelte medarbejders helbred, livskvalitet og arbejdspræstationer. Dermed kan arbejdsbetinget stress også have betydelige omkostninger for virksomheden og for samfundet.²

Udbredelse og årsager til stress

FTF har i store spørgeskemaundersøgelser afdækket udbredelsen af stress på FTF-området. Resultaterne viser, at omkring hver tiende FTF'er er stresset i væsentlig grad. Det er personer, der oplever virkelig meget eller ret meget stress. Andelen af stressede FTF'ere er steget fra 8,5 procent til 9,5 procent i løbet af de seneste 3 år. Det svarer til, at antallet af stressede FTF'ere er steget med mere end 10 procent.

Hver tiende FTF'er oplever stress					
	Virkelig meget	Ret meget	Noget	Kun lidt	Slet ikke
2011-2012	1,5%	7,0%	19,0%	36,4%	36,1%
2014	1,3%	8,1%	20,3%	40,2%	30,1%

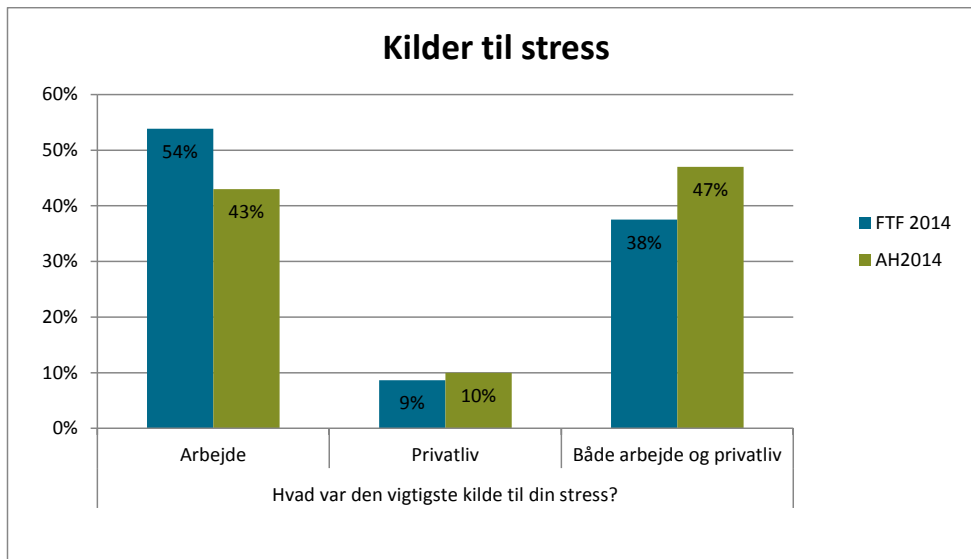
Note: Respondenterne har svaret på spørgsmålet: "Med stress menes en situation, hvor man føler sig anspændt, rastløs, nervøs eller urolig eller ikke kan sove om natten, fordi man tænker på problemer hele tiden. Føler du denne form for stress for tiden?"

Kilde: Undersøgelse af FTF'ernes psykiske arbejdsmiljø. Opgørelsen er baseret på svar fra 6.217 personer, der har deltaget, er i arbejde og medlem af samme organisation begge år.

Kilderne til stress er primært i arbejdet. Det er påvist i en lang række undersøgelser. Mere end halvdelen af FTF'erne oplever således arbejdet som den vigtigste kilde til stress, mens knap fire ud af ti mener, at både arbejdet og privatlivet er blandt de vigtigste kilder til stress. Kun knap en ud af ti angiver privatlivet som den vigtigste kilde til stress. FTF'erne angiver i højere grad arbejdet som den vigtigste kilde til stress og i lavere grad både arbejdet og privatlivet, når man sammenligner med danske lønmodtagere generelt. Den generelle konklusion om at kilder til stress primært findes i arbejdet gælder dog både på FTF-området og blandt danske lønmodtagere generelt.³

² Arbejdstilsynet (2006). *Arbejdsbetinget stress*.

³ Forekomsten af stress og kilder til stress blandt danske lønmodtagere er afdækket af Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø i undersøgelsen "Arbejdsmiljø og Helbred 2014", der er den største undersøgelse af arbejdsmiljøet på det danske arbejdsmarked.



Kilderne til stress findes altså overvejende i arbejdet. Arbejdsmiljøforskningen peger på, at en række faktorer i det psykiske arbejdsmiljø øger risikoen for stress. Det gælder for eksempel faktorer som arbejdsmængde (krav i arbejdet), tempo, indflydelse, udviklingsmuligheder, social støtte, følelsesmæssige krav, utryghed i arbejdet og oplevet retfærdighed.

En analyse af sammenhængen mellem faktorer i det psykiske arbejdsmiljø og stress på FTF-området bekræfter, at en lang række af disse faktorer i FTF'ernes psykiske arbejdsmiljø påvirker risikoen for at opleve stress.

I figuren nedenfor ses hvilke faktorer i det psykiske arbejdsmiljø, der påvirker risikoen for stress, når man samtidig kontrollerer for de andre faktorer, fysisk arbejdsmiljøbelastning, sundhedsadfærd (KRAM), køn, alder og organisation.

En række faktorer øger risikoen for stress. Det gælder for arbejdsmængde, krav til tempo, følelsesmæssige krav, krav om at skjule følelser og utryghed i arbejdet.

En række andre faktorer mindsker risikoen for stress. Det gælder for udviklingsmuligheder, rolleklarhed, social støtte fra kolleger og god ledelseskvalitet.

Nogle eksempler kan illustrere størrelsen af de fundne sammenhænge

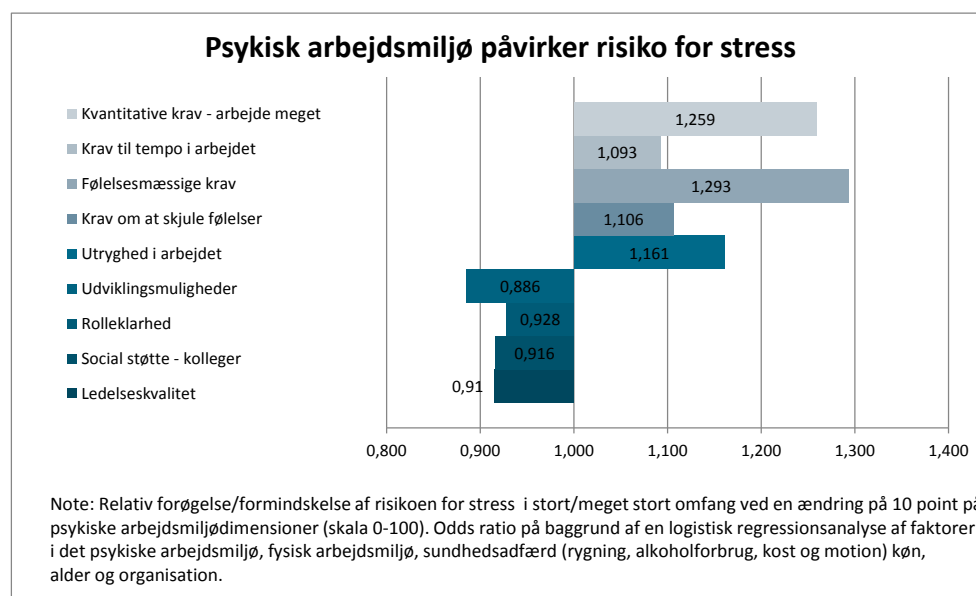
Hvis to personer har samme belastninger i det psykiske arbejdsmiljø, bortset fra at person A har højere følelsesmæssige krav i arbejdet end person B svarende til en forskel på 10 point på

skalaen for følelsesmæssige krav, så vil person A have cirka 30 procent større sandsynlighed for at opleve stress i høj grad eller meget høj grad.⁴

Tilsvarende hvis to personer har de samme belastninger i det psykiske arbejdsmiljø, bortset fra at person A har en større arbejdsmængde (højere kvantitative krav) end person B svarende til en forskel på 10 point på skalaen, så vil person A have cirka 25 procent større sandsynlighed for at opleve stress. Hvis forskellen svarer til 20 point på skalaen, vil person A have cirka 60 procent større sandsynlighed for at opleve stress i høj eller meget høj grad.

Forskelle på flere arbejdsmiljødimensioner forstærker hinanden.

Hvis to personer eksempelvis har de samme belastninger i det psykiske arbejdsmiljø, bortset fra at person A har større arbejdsmængde og større følelsesmæssige krav svarende til 10 point på skalaerne, vil det samlet forøge risikoen for stress med cirka 65 procent. Tilsvarende vil et bedre niveau for ledelseskvalitet, rolleklarhed og udviklingsmuligheder svarende til 10 point på hver skala formindske risikoen for alvorlig stress med cirka 25 procent. Endelig vil forøget arbejdsmængde og følelsesmæssige krav samt forringet ledelseskvalitet og udviklingsmuligheder svarende til 10 point på hver skala fordoble risikoen for stress.



Stress fører til mere sygefravær

Analysen baseret på FTF's undersøgelse dokumenterer klart, at stress fører til væsentligt mere sygefravær.

⁴ Begreberne stress i væsentlig grad, at opleve ret meget eller virkelig meget stress samt stress i høj eller meget høj grad anvendes i denne analyse som synonyme. Når det fremgår af konteksten kan gruppen der oplever stress i dette omfang også slet og ret beskrives som "stressede".

I nogle analyser af stress sættes udelukkende fokus på personer, der oplever stress i væsentlig grad. Det er i overensstemmelse med et fokus på personer, der oplever store stresspåvirkninger eller er stressede i længere perioder – også kaldet kronisk stress. Hvornår stress er kronisk, kan man ikke sætte en skarp grænse for, men et godt bud kunne være, at konstant stress i mere end en måned absolut skal betragtes som et faresignal.⁵ Kronisk stress øger risikoen for en række sygdomme, men er ikke en sygdom i sig selv. Der er blandt andet sammenhæng mellem stress og hjerte-kar sygdomme, depression og det "at gå ned med stress".

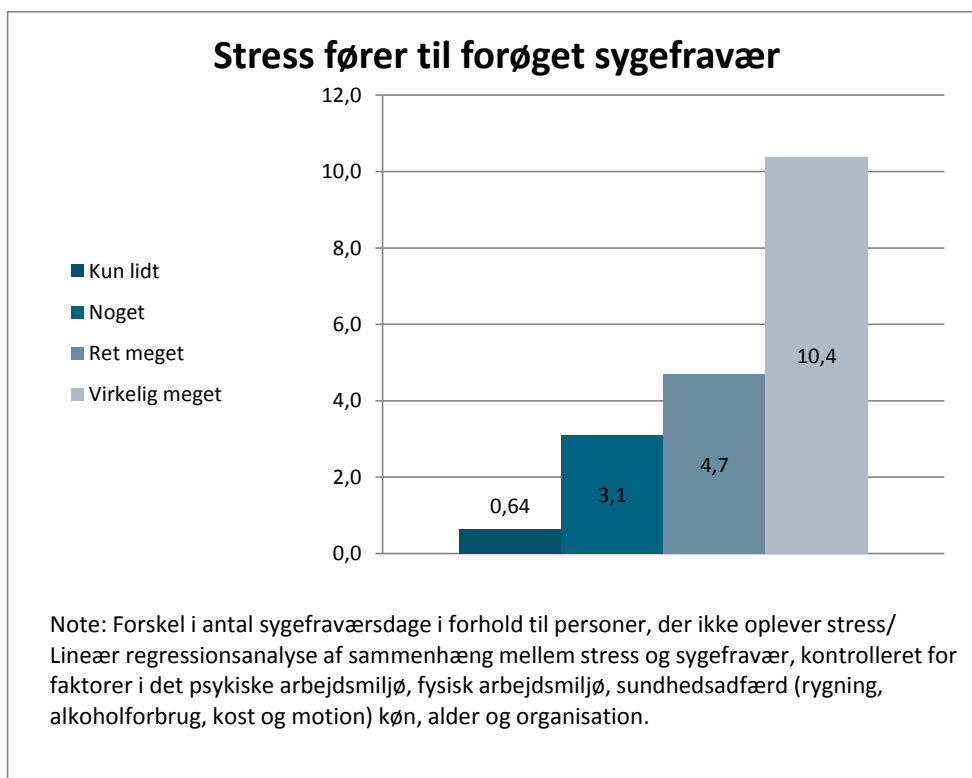
Personer, der oplever stress i mindre grad, men måske også tilbageværende og/eller i længere perioder, har ikke nødvendigvis en væsentligt forøget risiko for følgesygdomme som hjerte-kar sygdomme eller for at gå ned med stress. Men deres sundhedstilstand, trivsel og produktivitet påvirkes ikke desto mindre negativt, og der er derfor både personlige og samfundsøkonomiske omkostninger forbundet også med denne form for stress.

I analysen af sammenhængen mellem stress og sygefravær, ses derfor på mersygefraværet forbundet med stress, når man ser på alle fem niveauer af stress.

Analysen belyser sammenhængen mellem stress og sygefravær, når man samtidig kontrollerer for psykisk arbejdsmiljø, fysisk arbejdsmiljøbelastning, sundhedsadfærd (KRAM), køn, alder og organisation.

I analysen sammenligner vi personer, der oplever "ret meget", "virkelig meget", "noget" og "kun lidt" stress med personer, der ikke oplever stress. Resultaterne ses i figuren nedenfor. Alle grupper har et højere sygefravær end de personer, der ikke er stressede. Sygefraværet er klart højere for de første tre grupper, og stiger konsekvent med stigende grad af stress (dosis-respons sammenhæng). Resultaterne bekræfter dermed, at det er relevant at se på alle fem niveauer af stress.

⁵ Videncenter for Arbejdsmiljø (2007). *Fakta og myter om stress*.



Mersygefraværet svarer alene på FTF-området til 500.000 ekstra sygefraværsdage og et produktionstab som følge af mersygefraværet på mere end 1 mia. kr. årligt.⁶

Omfanget af mersygefravær og samfundsøkonomiske omkostninger i form af produktionstab som følge af sygefravær for hele arbejdsmarkedet er også estimeret med afsæt i FTF's undersøgelse. Lægger man til grund, at udbredelsen af stress og mersygefraværet blandt de, der oplever stress blandt alle beskæftigede lønmodtagere i gennemsnit er som i FTF-undersøgelsen, kan det estimeres, at stress blandt danske lønmodtagere fører til 3 millioner ekstra sygefraværsdage og et produktionstab alene som følge af mersygefraværet på cirka 5,5 milliarder kroner om året.⁷

Om analysen

FTF har i oktober 2015 analyseret sammenhængen mellem psykisk arbejdsmiljø, stress og sygefravær på FTF-området. Data stammer fra FTF's undersøgelse af psykisk arbejdsmiljø på

⁶ FTF beregninger på baggrund af andelen af personer med forskellige niveauer af oplevet stress, mersygefravær forbundet med stress samt oplysninger om antal fuldtidsbeskæftigede og løn på FTF-området. Der er lagt til grund at antallet af fuldtidsbeskæftigede på FTF-området er 350.000 og at gennemsnitslønnen inklusiv pension er cirka 40.800 kr. pr. måned.

⁷ FTF beregninger på baggrund af andelen af personer med forskellige niveauer af oplevet stress, mersygefravær forbundet med stress samt oplysninger om antal fuldtidsbeskæftigede og gennemsnitsløn på blandt beskæftigede lønmodtagere. Der er lagt til grund at antallet af fuldtidsbeskæftigede lønmodtagere er 2,18 mio. og at gennemsnitslønnen inklusiv pension (standardberegnet månedsførtjeneste) er cirka 38.600 kr. pr. måned.

FTF-området og er indhentet i 2014. Beregninger af omfanget af mersygefravær og samfundsøkonomiske omkostninger er ud over ovenstående analyser baseret på registeroplysninger om fuldtidsbeskæftigede og løn fra Danmarks statistiks lønstrukturstatistik og statistik over beskæftigede lønmodtagere samt FTF beregninger på baggrund af lønstatistikker for det offentlige og private område.