

Ny analyse dokumenterer kæmpe forskel mellem køn i anmeldelser af arbejdsrelateret stress. Øget arbejdspress er en af flere forklaringer, siger cheflæge fra afdeling, der modtager patienterne.

# Alvorlig stress rammer flest kvinder. Cheflæge nævner en række årsager

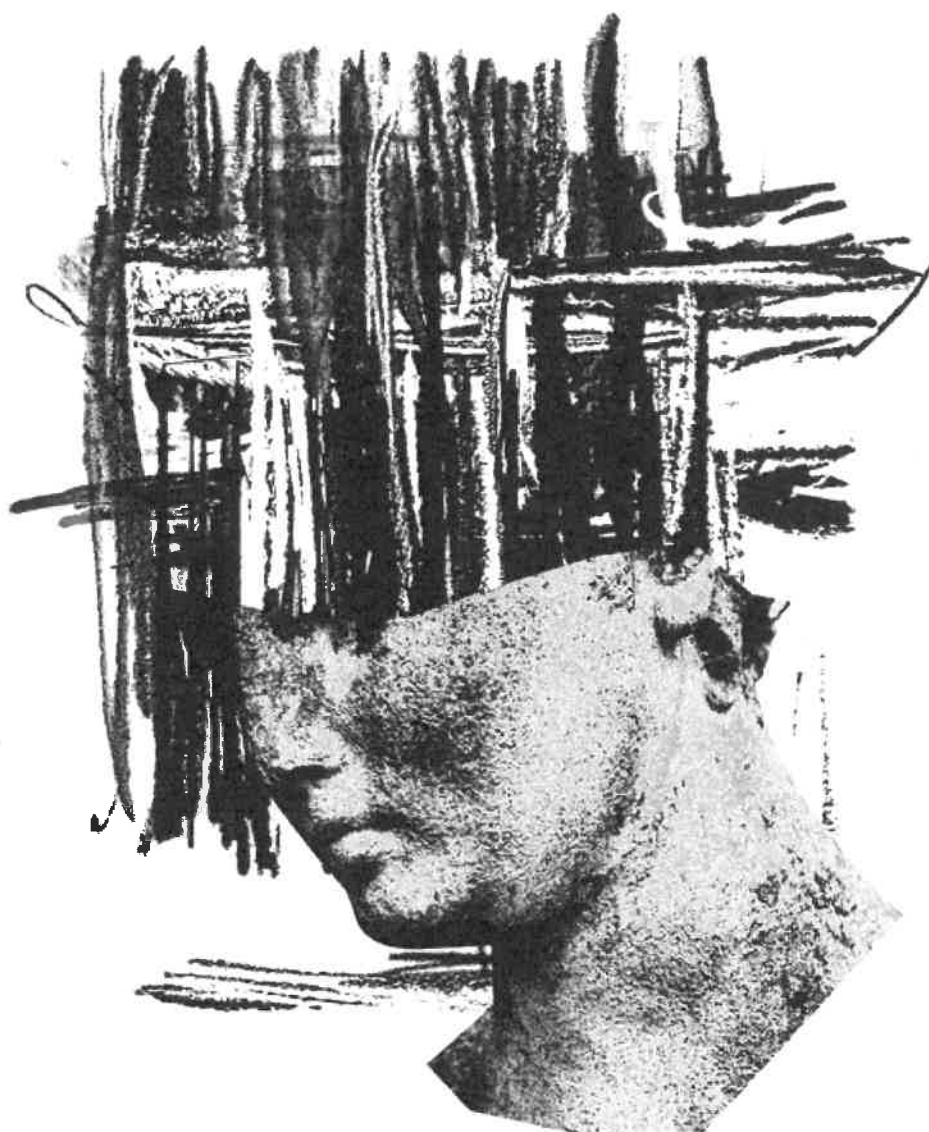


Illustration: Rasmus Vendrup / foto: Unsplash

SUNDHED  
15. APRIL 2025, 20.03

LYT TIL ARTIKLEN



ANDERS LEGARTH SCHMIDT  
Journalist



Prøv at tænke over de seneste hændelser, hvor kolleger på din arbejdsplads er blevet sygemeldt med stress. Der er stor sandsynlighed for, at de fleste er kvinder.

En ny analyse fra Arbejderbevægelsens Erhvervsråd viser, at alvorlig arbejdsrelateret stress især rammer kvinder. Vi dykker ned i forklaringer på den kønsmæssige skævhed, som kan handle om alt fra typen af opgaver og balance mellem arbejde og privatliv til menopause og mental load i hjemmet.

Først lidt om analysen. Med afsæt i data fra Arbejdsmarkedets Erhvervssikring viser den, at ud af de 4.030 danskere, som i 2023 anmeldte en stressrelateret erhvervssygdom, var 3.090 kvinder, mens 950 var mænd.

Ifølge analysen rammes kvinder tre gange oftere end mænd af alvorlig arbejdsrelateret stress. Af 1.000 beskæftigede blev 2,3 kvindelige lønmodtagere ramt af en stresslidelse i 2023, mens andelen for mænd var 0,7.

Jane Frølund Thomsen genkender tendensen. Hun er cheflæge på Arbejds- og Miljømedicinsk Afdeling på Bispebjerg og Frederiksberg Hospital, der årligt får henvist over 500 borgere med bopæl i Region Hovedstaden med symptomer på arbejdsrelateret belastningsreaktion, typisk stress.



**Der er en klar overvægt af kvinder blandt vores patienter**

**Jane Frølund Thomsen, cheflæge**

»Der er en klar overvægt af kvinder blandt vores patienter«, siger Jane Frølund Thomsen.

Hun oplyser, at sidste år var fordelingen 400 kvinder og 141 mænd (74 procent og 26 procent) med arbejdsrelaterede psykiske problemer. Data strækker sig til 2010. Alle år har fordelingen været som i 2024, bortset fra i 2010, hvor der var 65 procent kvinder og 35 procent mænd. Antal henviste er firedoblet siden da.

De henviste kvinder kommer som regel fra erhverv, der udgør grundpiller i velfærdssamfundet. De er pædagoger, sygeplejersker, sosu-assistenten, skolelærere, socialrådgivere m.fl. De arbejder i børnehaver, vuggestuer, folkeskoler, på hospitaler, i jobcentre og i ældreplejen. De har jobs med høje emotionelle krav og direkte kontakt med andre mennesker, der er afhængige af deres indsats.

Hovedansvaret for, at ligningen går op

Kvinderne beretter blandt andet om øget arbejdsintensitet, krav om at løbe hurtigere, nå flere sager på samme tid og inkludere flere børn med særlige behov. Opgaverne bliver mere komplicerede, og de er konstant bagud. Jane Frølund Thomsen fortæller:

»Kravene overstiger deres ressourcer, og de har det skidt, for de kan se, at det går ud over mennesker. De ser alvorlige konsekvenser af, at de ikke når opgaverne. De får ikke udrett et barn til tiden eller kommer til at skælde ud, fordi de er pressede. De påvirkes følelsesmæssigt, og på et tidspunkt går det ikke. De bliver sygemeldt og henvist til os«.

Hun bemærker, at samme skæve kønsmønster ses tidligt i livet. Blandt teenagere og unge rapporterer flere piger/kvinder om stress end drenge/mænd. Kvinder går oftere til lægen end mænd – selv når man tager højde for graviditet, fødsler og andet, som er særligt for kvinder.

»Kvinder er bedre til at søge hjælp, når de oplever symptomer«, konstaterer Jane Frølund Thomsen.

**Analysen** fra Arbejderbevægelsens Erhvervsråd understreger, at i tolkning af data skal man holde sig for øje, at der på tværs af køn er væsentlige forskelle i arbejdsopgaver og -områder samt sektor og uddannelsesniveau. »Derfor kan forskelle på tværs af køn ikke udelukkende tilskrives køn«, står der.

Ifølge Jane Frølund Thomsen er det imidlertid også vigtigt at være opmærksom på, at kvinder stadig oplever, at de har hovedansvaret for, at ligningen med hjem, familie og arbejdsliv går op.

»Det hører vi hele tiden«, siger hun.

Det betyder, uddyber cheflægen, at kvinderne oplever, at de svigter mand og børn, hvis arbejdet fylder for meget, og dermed er deres mulighed for at påtage sig ekstra opgaver på jobbet mindre end for mænd, der ved, at »deres kone kan hente børn og lave mad«.

»De har dårlig samvittighed på jobbet. De har dårlig samvittighed derhjemme. Det presser dem mere end mænd«, vurderer Jane Frølund Thomsen.

Dertil kommer en faktor, der får mere og mere opmærksomhed: kvinders overgangsalder. Cheflægen oplyser, at de kvinder, som henvises, typisk er omkring 50 år, som er en periode med mentale og fysiske forandringer.

»Det er ikke et forskningsfelt for os, men det er velkendt, at når kvinder når menopausen, oplever mange en række forstyrrelser. En af de mest håndgribelige er perioder med dårlig søvn. Sover du dårligt, er du mindre



**De har dårlig samvittighed på jobbet. De har dårlig samvittighed derhjemme**  
**Jane Frølund Thomsen, cheflæge**

rustet til udfordringer på jobbet. Det kan være en faktor, men jeg kan ikke sige noget skråsikkert om det«, siger Jane Frølund Thomsen.

Behovet kan være større

At mænd afholder sig fra at søge lægehjælp, er et velkendt fænomen. Cheflægen og hendes kolleger ser konsekvenserne. Hun fortæller, at den typiske profil på de mænd, som henvises, er, at de har en højere stilling og langt hen ad vejen har klaret arbejdspresset uden at bede om hjælp. På et tidspunkt knækker filmen.

»Det kan være en mellemlider, der har overtaget alle opgaver fra en kollega, der er blevet syg. Nu passer han to jobs. Han forventer af sig selv, at han kan mestre det, og han oplever, at andre forventer det af ham. Så han klør på. I lang tid. Men han når et punkt, hvor han ikke kan klare det mere, og han henvises i ret dårlig forfatning til os. Vi ser ofte mændene senere, end vi burde, fordi de for længe har gået med problemerne alene«, siger Jane Frølund Thomsen.

Både fagforening og praktiserende læge kan henvise patienter til Arbejds- og Miljømedicinsk Afdeling, hvis der er mistanke om arbejdsrelateret stress.

Patienterne kan tilbydes et ni uger langt gruppeforløb. Som afslutning skriver psykologen eller lægen en række anbefalinger, som patienten kan tage med til sin arbejdsgiver. For har man været sygemeldt med stress, er det vigtigt, at »man ikke kommer tilbage til det samme«, siger cheflægen.

Der kan også i forløbet opstå mistanke om, at der er et strukturelt problem på arbejdspladsen. Det kan for eksempel være en hyppig udskiftning af medarbejdere, eller at der er foretaget så store nedskæringer, at der ikke er tid til opgaverne. Afdelingen kan i så fald sende en klage til Arbejdstilsynet, som kommer på besøg.

Jane Frølund Thomsen har bemærket, at det slet ikke er alle praktiserende læger i regionen, som henviser patienter til hendes afdeling. Måske fordi de ikke kender det offentlige, gratis tilbud.

»Det siger mig, at behovet for hjælp sagtens kan være større, end vores tal udtrykker«, siger hun.

Undersøgelsen fra Arbejderbevægelsens Erhvervsråd er lavet i samarbejde med HK. Den viser også, at det samlede antal anmeldelser for begge køn ikke

#### FAKTA

### Undersøgelsen

**Arbejderbevægelsens Erhvervsråd** (AE) har fået hjælp af eksperter i arbejdsmedicin til at foretage en præcis afgrænsning af stressrelaterede erhvervssygdomme.

**Slutdiagnosen** for en arbejdsskade skal være en af følgende for at være inkluderet i undersøgelsen: stressende arbejdsforhold, stress uden specifikation, belastningsreaktion uden specifikation, akut belastningsreaktion og tilpasningsreaktion.

**Hovedresultatet** er, at cirka 4.000 danskere i 2023 anmeldte en stressrelateret erhvervssygdom. Heraf var lidt mere end 3.000 kvinder og knap 1.000 var mænd.

Kilde: AE

har været så højt siden de første data, der er fra 2010. Dengang var det samlede tal 1.750 anmeldelser. Mod i dag altså over 4.000.

ANDERS LEGARTH SCHMIDT