

Utmattnings- syndrom

– långvarig sjukfrånvaro

Utmattningssyndrom innebär att man har flera olika kroppsliga och psykiska besvär som beror på långvarig stress eller hög psykisk belastning. För att få diagnosen utmattningssyndrom ska man ha levt med hög stress under minst ett halvår. Kvinnor i 40-årsåldern inom kommuner och regioner har den högsta risken för långvarig sjukfrånvaro på grund av utmattningssyndrom.

Utmattningssyndrom (F43.8A) är en medicinsk diagnos som tillkom för att underlätta klassificeringen av patienter som söker vård för trötthet/utmattning orsakad av långvarig stressbelastning. Diagnosen accepterades av Socialstyrelsen 2005.

Världshälsoorganisationen WHO har ett internationellt system för klassifikation av sjukdomar, ICD. I och med den 11:e revideringen (ICD-11) kommer diagnosen *utmattningssyndrom* att tas bort. Det reviderade systemet införs i januari 2028.

Utmattningssyndrom innebär att man har flera olika kroppsliga och psykiska besvär som beror på långvarig stress eller hög psykisk belastning. För att få diagnosen *utmattningssyndrom* ska man ha levt med hög stress under minst ett halvår. Stressen ska ha gett flera symtom som har pågått under minst två veckor. Diagnosen ingår i diagnoskapitlet för psykiska sjukdomar (F00-F99) enligt klassificeringsstandarden ICD-10.

Det är vanligt att man har depression ihop med *utmattningssyndrom*. Men det är inte alla med *utmattningssyndrom* som blir deprimerade. Det är också vanligt att man får ångest.

Utmattningssyndrom märks nästan alltid både kroppsligt och psykiskt. Vanliga symtom är trötthet, sömnproblem, koncentrationsproblem, värk och magbesvär.



Sjukförsäkringen

De långa sjukfallen som beskrivs i denna rapport har fått ersättning från Avtalsgruppsjukförsäkringen AGS som omfattar arbetare inom avtalsområdet Svenskt Näringsliv/LO och Frelia/LO, eller från AGS-KL som omfattar anställda i kommuner, regioner, Svenska kyrkan och Sobonaföretag. Sjukförsäkringen omfattar inte statligt anställda eller tjänstemän inom det privata avtalsområdet. Försäkringen ger ett komplement till sjukpenning eller sjuk- eller aktivitetsersättning från Försäkringskassan och sjukfrånvaron behöver inte vara arbetsrelaterad.

Med långa sjukfall avses sjukfall som har pågått i mer än 90 dagar eller lett till sjuk-/aktivitetsersättning.

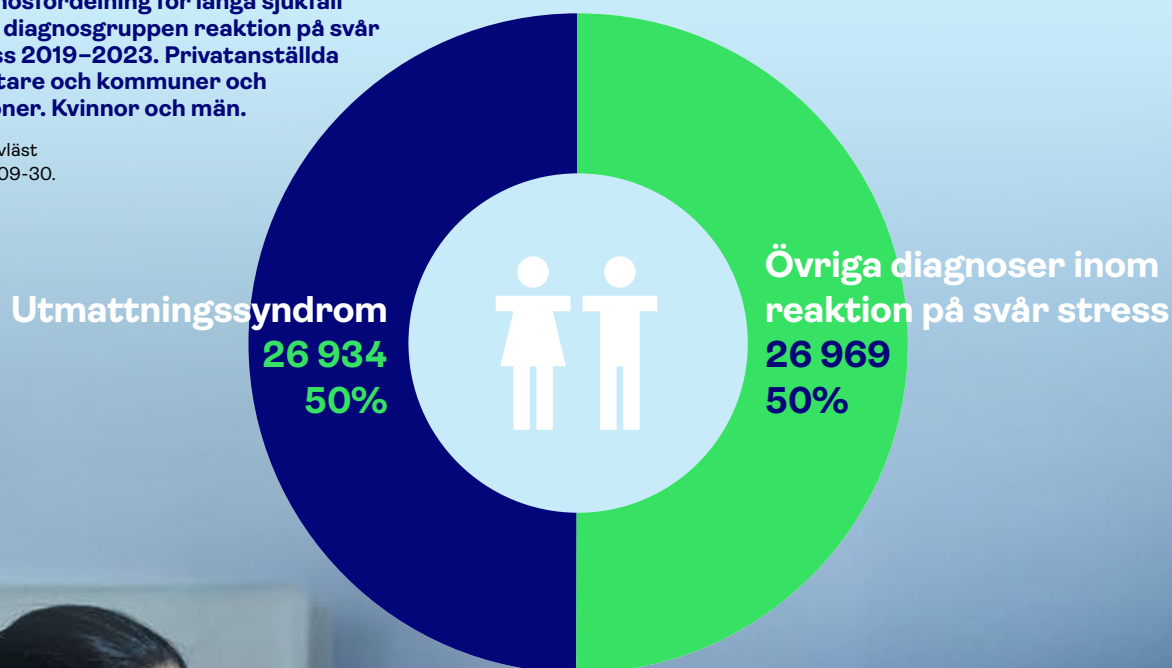
Utmattningssyndrom är en av diagnoserna inom diagnosgruppen *reaktion på svår stress*. Som **diagram 1** visar utgjorde utmattningssyndrom år 2019–2023 hälften av de 53 903 långa sjukfallen inom denna diagnosgrupp.

Övriga diagnoser inom *reaktion på svår stress* består främst av diagnoserna *andra specificerade reaktioner på svår stress*, *reaktion på svår stress ospecificerad* och *akut stressreaktion*.

Diagram 1

Diagnosfördelning för långa sjukfall inom diagnosgruppen *reaktion på svår stress* 2019–2023. Privatanställda arbetare och kommuner och regioner. Kvinnor och män.

Data avläst
2025-09-30.



Risk för långvarig sjukfrånvaro med psykisk diagnos

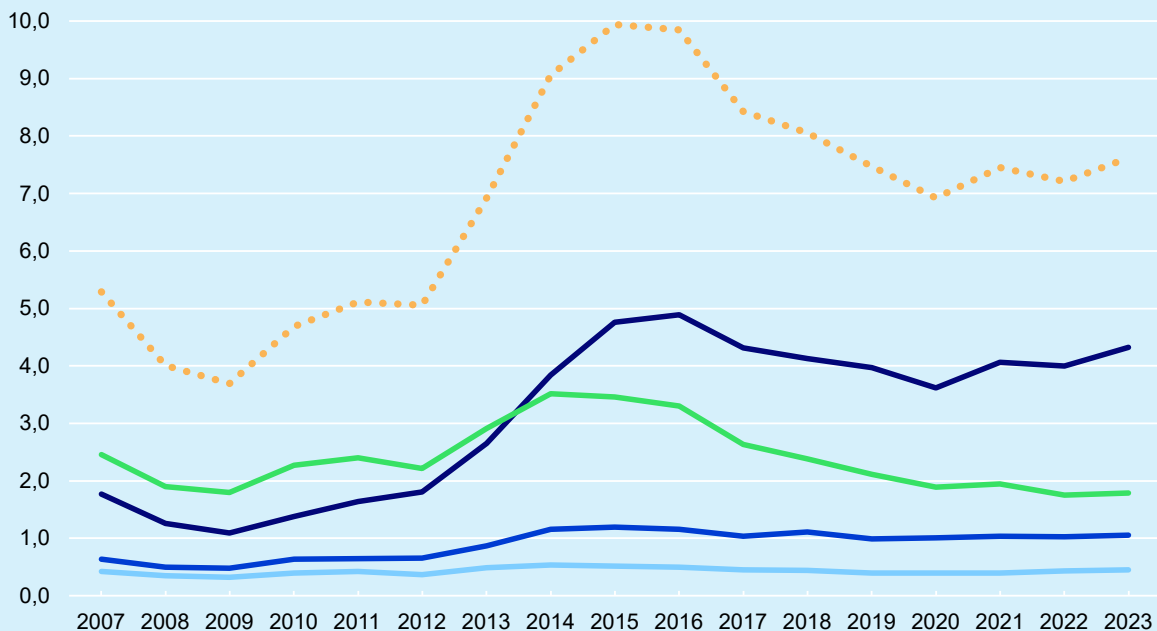
Risken beräknas som antal nya långa sjukfall per 1 000 sysselsatta det aktuella året och är avläst 31 december året efter att sjukfallet startade. **Diagram 2** visar utvecklingen över tid för diagnosgruppen *reaktion på svår stress* och för *förstämningssyndrom* (t.ex. depression), *ångestsyndrom* och *övriga psykiska diagnoser*. Diagrammet visar den totala risken för samtliga psykiska diagnoser.

Risken för långvarig sjukfrånvaro med diagnos inom *övriga psykiska diagnoser*, som bland annat innefattar neuropsykiatriska diagnoser och missbruksdiagnoser, var låg och relativt stabil mellan 2007 och 2023, medan risken för de andra diagnosgrupperna varierade betydligt.

Fram till och med 2013 var diagnoser inom gruppen *förstämningssyndrom* vanligast. Risken för långvarig sjukfrånvaro med diagnos inom *reaktion på svår stress* ökade påtagligt efter 2009. 2023 var *reaktion på svår stress* den klart vanligast orsaken till långvarig sjukfrånvaro med psykisk diagnos. Eftersom symtomen vid *utmattningssyndrom* och *depression* delvis är överlappande kan förändrad diagnostisering vara en delförklaring till denna förändring.

Diagram 2

Risk för långvarig sjukfrånvaro med psykisk diagnos per diagnosgrupp. Privatanställda arbetare och kommuner och regioner, kvinnor och män.



- Reaktion på svår stress
- Förstämningssyndrom
- Ångestsyndrom
- Övriga psykiska diagnoser
- Samtliga psykiska diagnoser



Som **diagram 3** visar har kvinnor betydligt högre risk än män för långvarig sjukfrånvaro med diagnos *utmattningssyndrom*. Högst risk har kvinnor i kommuner och regioner.

Diagram 4 visar risken för de större yrkesgrupperna för kvinnor inom kommuner och regioner. Yrkesgruppen *socialt arbete*, som bland annat innehåller *socialsekreterare*, *kuratorer* och *psykologer*, har högst risk, följt av yrkesgruppen *chefsyrken*.

Diagram 3

Risk för långvarig sjukfrånvaro med diagnos utmattningssyndrom 2023 per avtalsområde och kön.

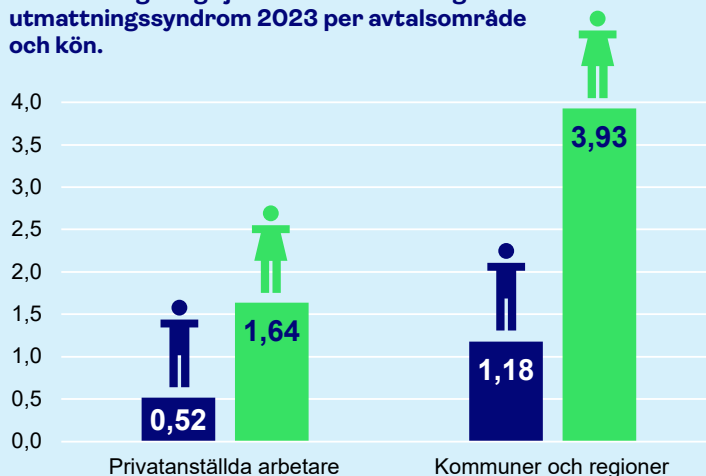
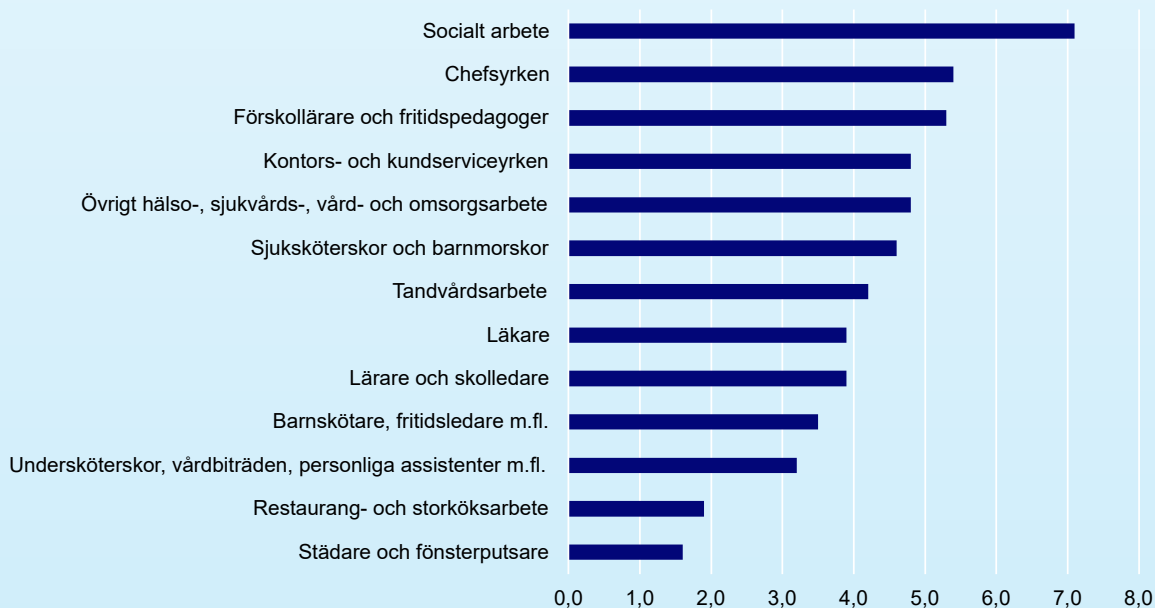


Diagram 4

Risk för långvarig sjukfrånvaro med diagnos utmattningssyndrom för de större yrkesgrupperna inom kommuner och regioner. Genomsnitt 2019–2023, kvinnor.



Risk för långvarig sjukfrånvaro med psykisk diagnos kopplat till ålder

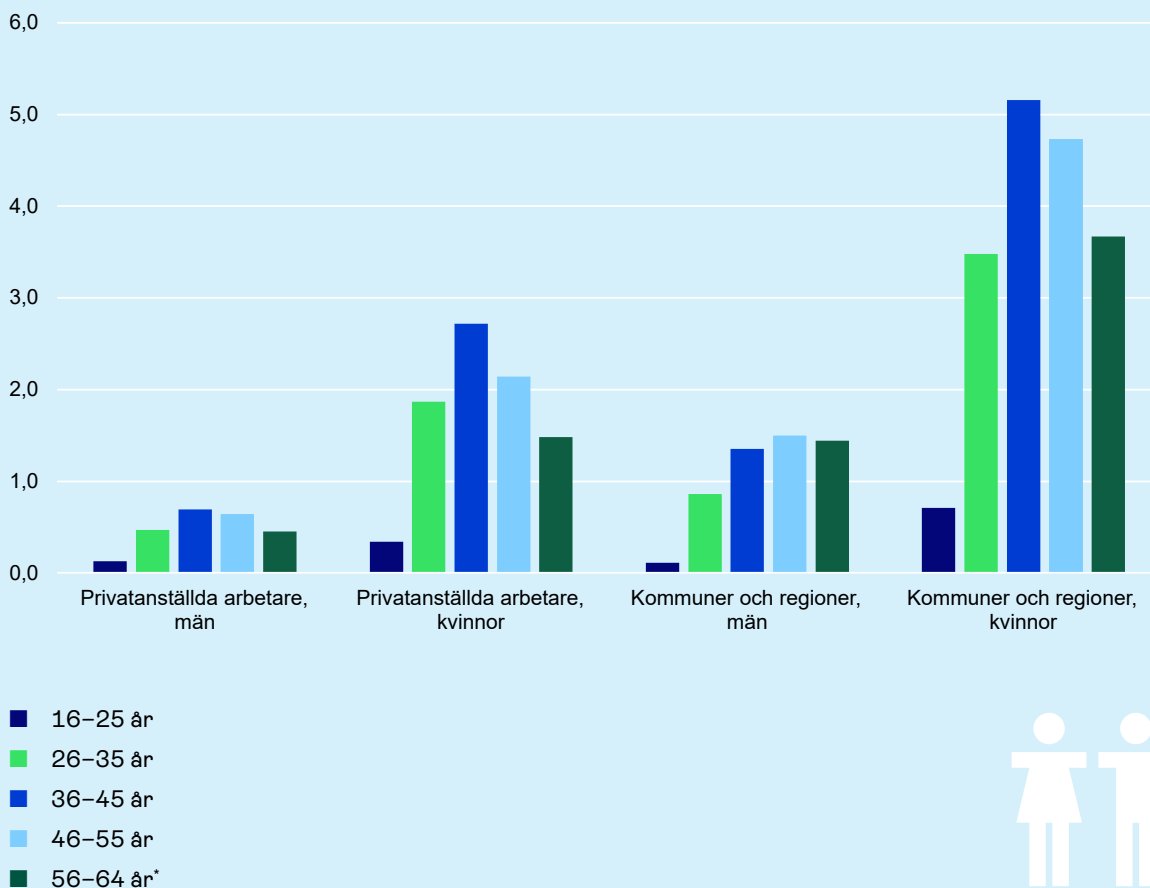
Om man tittar på all långvarig sjukfrånvaro oavsett diagnos ökar risken tydligt ju äldre man blir. Detta åldersmönster gäller dock inte för långvariga sjukfall med diagnosen *utmattningssyndrom*, i synnerhet inte för kvinnor, vilket **diagram 5** visar.

För kvinnor är istället risken för långvarig sjukfrånvaro med diagnos *utmattningssyndrom* som högst i åldersgruppen 36–45 år, för att sedan minska med stigande ålder. Detta gäller även för män som är privatanställda arbetare.



Diagram 5

Risk för långvarig sjukfrånvaro med diagnos utmattningssyndrom. Genomsnitt 2019–2023 per åldersgrupp, avtalsområde och kön.



* För 2023 ingår även 65-åringar i denna åldersgrupp på grund av förändrade försäkringsvillkor.

Hur länge varar långvarig sjukfrånvaro med psykisk diagnos?

I **diagram 6** redovisar vi medianlängd för sjukfall med psykisk diagnos som varat i mer än 90 dagar eller lett till månadsersättning. Medianlängd innebär den sjukfallslängd då hälften av de långa sjukfallen har avslutats och hälften fortfarande pågår.

Sjukfall som har lett till månadsersättning har vid denna medianberäkning räknats som att de blev 360 dagar långa, samma längd som den maximala sjukfrånvaro som Afa Försäkring betalar ut dagsersättning för.

Som diagrammet visar varar sjukfall med diagnosen *utmattningssyndrom* längre än sjukfall på grund av *förstämmningssyndrom*, *ångest* eller andra diagnoser inom diagnosgruppen *reaktion på svår stress*.

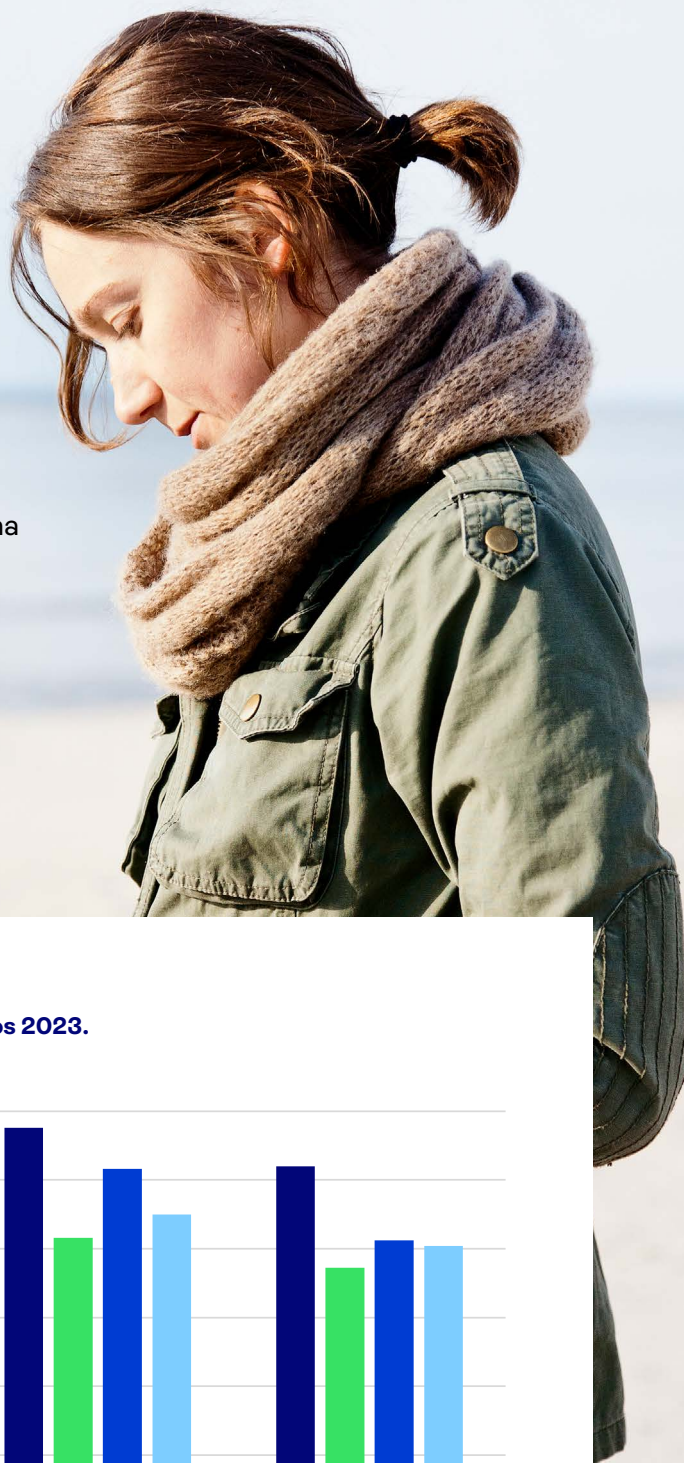
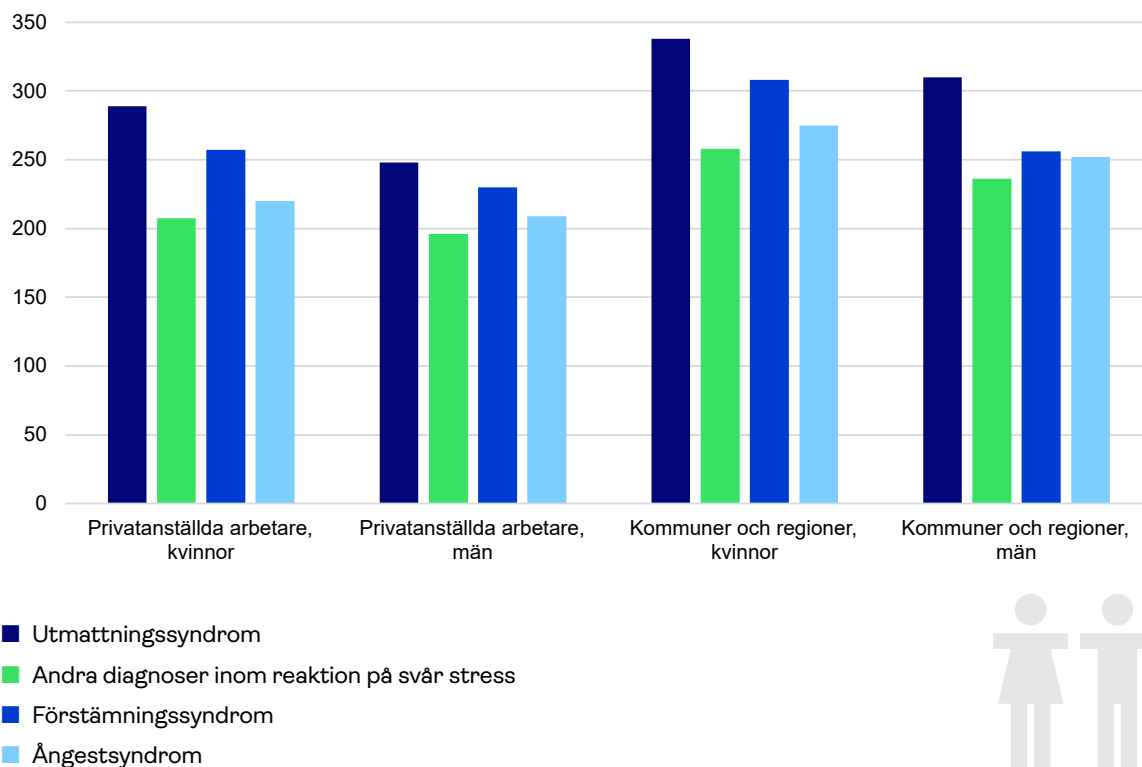


Diagram 6

Medianlängd i dagar för långa sjukfall med psykisk diagnos 2023.



Samsjuklighet

Med samsjuklighet menas här att den sjukskrivna på sitt läkarintyg har fler än en och upp till tre diagnoskoder. Av de långa sjukfallen med utmattningssyndrom som första diagnos 2019–2023 hade 39 procent minst en ytterligare diagnos. Av dessa 39 procent hade 75 procent en annan psykisk diagnos som andra diagnos, vanligtvis en depressions- eller ångestdiagnos.

Här hittar du mer information:

[Utmattningssyndrom – 1177](#)

[Utmattningssyndrom – internetmedicin.se](https://internetmedicin.se)

[Uppdrag till Socialstyrelsen att ta fram kunskapsstöd inför att diagnosen utmattningssyndrom försvinner – regeringen.se](#)

[Klassifikationen ICD-10 – Socialstyrelsen](#)

[Internationell klassifikation av sjukdomar \(ICD-11\) – Socialstyrelsen](#)

Vill du ta del av
kommande publikationer?
Ladda ner och prenumerera på
våra statistikrapporter här:

afaforsakring.se/statistikrapporter



Publikation av Afa Försäkrings analysavdelning, kontakt:

analys@afaforsakring.se