

Velliv Foreningen

Involverede pårørende på
arbejdsmarkedet i Danmark.
2026.

Indhold

1. Konklusioner	3
2. Metode og definition	5
3. Kendskab til kolleger, der er påvirket af pårørenderollen?	6
4. Hvor mange er selv involverede pårørende?	11
5. Politikker og retningslinjer for pårørende på arbejdspladsen	16
6. Holdninger til involverede pårørende blandt de erhvervsaktive	20
7. Hvem er de involverede pårørende pårørende til?	22
8. Forskellige i de pårørendes udfordringer	24
9. Konsekvenser for arbejdssituationen	27
10. Konkrete konsekvenser for jobbet	33
11. Hvornår og hvordan får lederen besked?	35
12. Hvad ønsker de pårørende mest fra arbejdspladsen?	37
13. Oplevelse af støtte på arbejdspladsen	40
14. Tilfredshed med støtte fra arbejdspladsen	42
15. Adgang til støtteordninger	44
16. Bilag: Hvem trives?	53

Konklusioner (1:2)

Velliv Foreningen har undersøgt påvirkningen af pårørende på arbejdslivet i Danmark blandt 2500 erhvervsaktive i maj 2026. Undersøgelsen viser, at rollen som involveret pårørende er **en væsentlig og bred arbejdsmarkedsudfordring**.

Næsten tre ud af ti erhvervsaktive har aktuelt eller inden for det seneste år haft en nærtstående med behov for ekstra hjælp, og langt de fleste af dem har selv været involveret i hjælpen. **De er involverede pårørende og udgør 23% af de erhvervsaktive.** Problemet er derfor ikke marginalt, men noget, mange arbejdspladser allerede står med.

Pårørenderollen rammer arbejdslivet mærkbart. **Blandt de involverede pårørende oplever næsten halvdelen, at rollen i en eller anden grad har haft negative konsekvenser** for deres arbejdssituation. Involverede pårørende til børn under 12 år oplever i højst grad negative konsekvenser for deres arbejdssituation. Undersøgelsen viser desuden, at **trivslen blandt involverede pårørende, målt med trivselsindekset WHO-5 er lavere end blandt øvrige på arbejdsmarkedet.**

For nogle handler det om at arbejde på skæve tidspunkter,

ikke at kunne lave arbejdet grundigt nok eller gå ned i tid. For andre bliver konsekvenserne mere alvorlige: sygemelding, karrieretab, opsigelse eller overvejelser om at forlade jobbet. **16 % af de involverede pårørende har haft sygefravær på fire uger eller mere som følge af rollen som pårørende.**

Samtidig viser undersøgelsen, at arbejdspladsen ofte først får viden sent eller slet ikke. Kun 40 % fortæller, at deres leder blev informeret meget tidligt, og 27 % siger, at lederen endnu ikke kender situationen. Når lederen får besked, sker det næsten altid, fordi medarbejderen selv fortæller det.

Der er også et stort hul i arbejdspladsernes formelle rammer. **Kun 25 % svarer, at deres arbejdsplads har en politik eller retningslinjer for pårørende, mens 52 % ikke ved det.** Det betyder, at mange medarbejdere og ledere står uden tydelige rammer, når situationen opstår.

Konklusioner (2:2)

Det vigtigste, som pårørende efterspørger, er ikke kun ordninger, men **en kombination af forståelse, fleksibilitet og konkret dialog**. De mest nævnte behov er forståelse og empati, **fleksibilitet i arbejdstiden, frihed til omsorgsdage/orlov samt lytning og dialog**. De mest brugte støttemuligheder er fleksibilitet, hjemmearbejde og midlertidig opgaveomlægning.

Undersøgelsen viser også, at arbejdspladsen både kan være en belastning og et frirum. Mange oplever forståelse fra leder og kolleger, og **65 % er tilfredse eller meget tilfredse med den støtte, de har fået. Men næsten halvdelen føler sig utilstrækkelige både privat og på arbejde, og mange har dårlig samvittighed over for kolleger og arbejdsgiver.**

Endelig er der bred opbakning blandt danskerne til, at arbejdspladser bør tage et større ansvar. 70% mener, at ledere i højere grad bør sætte fokus på trivslen hos

medarbejdere og deres pårørende, og 65% mener, at arbejdspladserne bør tage et større ansvar for ansatte, der er belastet af pårørendes sygdom eller mistrivsel.

Pårørenderollen er ikke kun et privat problem. Den påvirker trivsel, arbejdsevne, fravær, kolleger og ledelse. De vigtigste løsninger er tidligere dialog, tydeligere retningslinjer, fleksible hverdagsløsninger og ledere, der tør tage samtalen, før medarbejderen knækker.

Metode og definitioner

- Velliv Foreningen har gennemført en landsdækkende kortlægning af pårørende blandt erhvervsaktive i Danmark i 2026.
- Opinion Danmark A/S har for Velliv Foreningen og Re-Structured (Mikkel Wolf) gennemført en befolkningsundersøgelse blandt erhvervsaktive personer 18-67 år i Danmark
- Interview er gennemført online på internetpanel. Der er gennemført 3.211 interview blandt personer 18-67 år i Danmark.
- 2.500 af disse er erhvervsaktive personer 18-67 år i Danmark, defineret som personer i arbejde, jobsøgende eller har været i arbejde indenfor de seneste 12 måneder. 2.260 af disse er p.t. i arbejde.
- 603 interview kan karakteriseres som værende blandt "involverede pårørende". Det vil sige, at de er aktivt involverede i at hjælpe en nærtstående med praktiske eller personlige opgaver
- Undersøgelsen er gennemført fra 24. april til 12. maj 2026. Spørgeskema er udarbejdet af Velliv Foreningen og Re-Structured (Mikkel Wolf)
- De 3.211 interview i befolkningen 18-67 år er vejet iterativt på Køn, Alder, Region og Uddannelse, baseret på befolkningens sammensætning (kilde Danmarks Statistik).
- De 2.260 i arbejde er desuden vejet på sektor (privat/offentlig) samt virksomhedens størrelse (kilde Danmarks Statistik).

**KENDSKAB TIL KOLLEGER,
DER ER PÅVIRKET AF
PÅRØRENDEROLLEN**

Pårørendes sygemeldinger opleves på arbejdspladsen

28%

af alle erhvervsaktive

37%

af de 35-44 årige

38%

der arbejder i den offentlige sektor

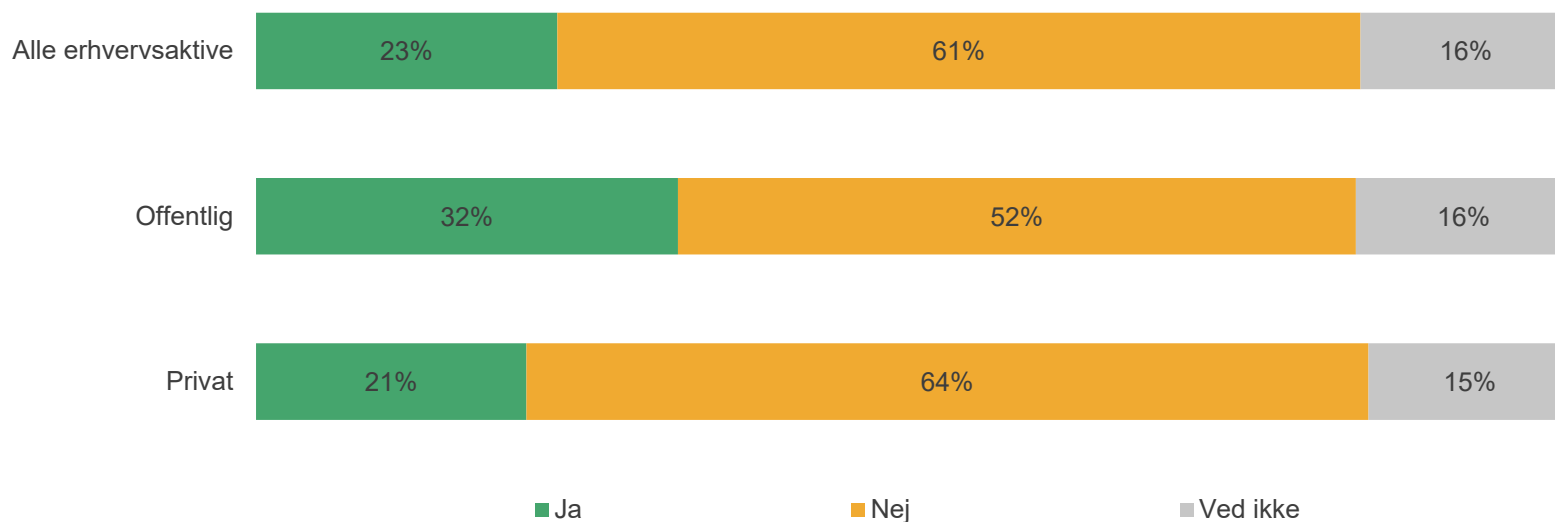
38%

som er ledere/mellemledere for medarbejdere

har haft en kollega på sin arbejdsplads, som har været helt eller delvist sygemeldt på grund af sygdom eller mistrivsel i nærmeste familie

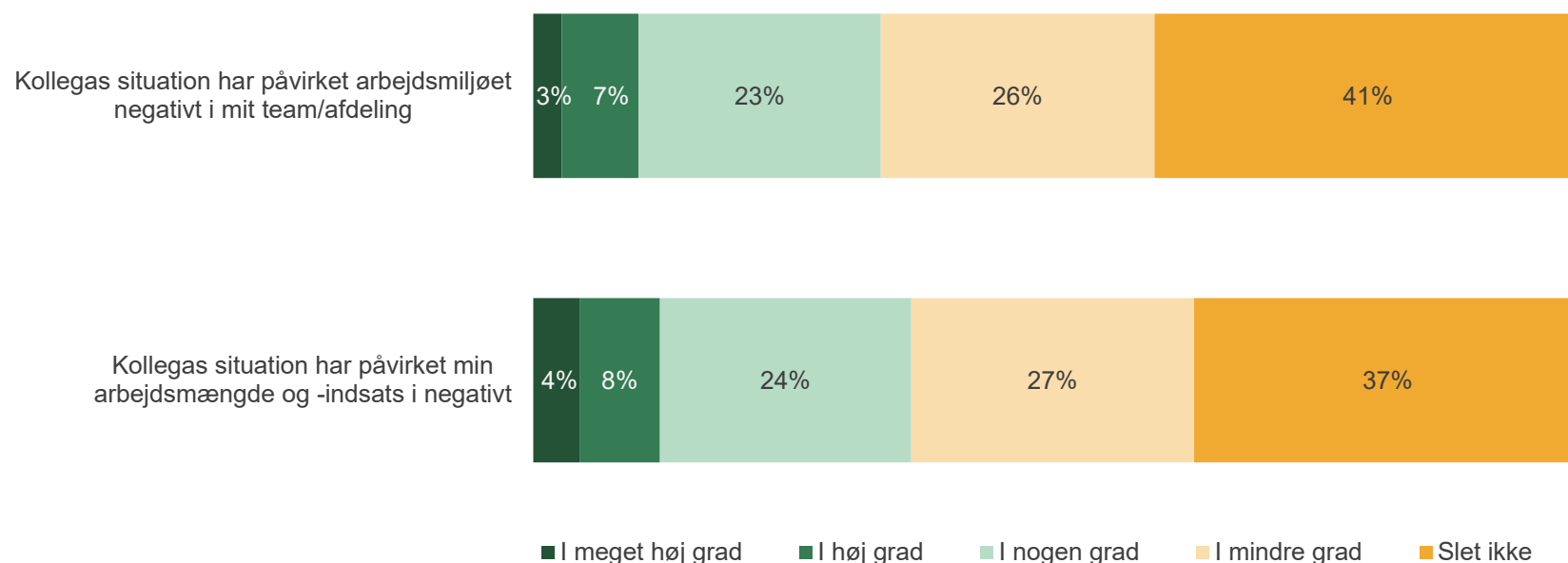
Ca. hver tredje i den offentlige sektor har en kollega på nedsat tid eller anden fleksordning som følge af at være pårørende [Re-Structured]

Har du kolleger, som pt. er på nedsat tid eller anden fleksibel ordning, på grund af sygdom eller mistrivsel i nærmeste familie?



Base: 2.260 landrepræsentative interview blandt erhvervsaktive i job i alderen 18-67 år

Når kollegaens situation påvirker arbejdspladsen, er påvirkningen dog ofte moderat snarere end stor



Base: 2.260 landrepræsentative interview blandt erhvervsaktive i job i alderen 18-67 år / 830 der de sidste 12 måneder har haft en kollega på sin arbejdsplads, som har været helt eller delvist sygemeldt på grund af sygdom eller mistrivsel i nærmeste familie

Ansatte i den offentlige sektor mærker i højere grad effekterne

41%

der arbejder i den private sektor

31%

der arbejder i den offentlige sektor

oplever **ikke** at deres kollegas situation har påvirket deres arbejdsmængde og -indsats i negativ grad

46%

der arbejder i den private sektor

33%

der arbejder i den offentlige sektor

oplever **ikke** at deres kollegas situation har påvirket arbejdsmiljøet negativt i deres team/afdeling

**HVOR MANGE ER SELV
INVOLVEREDE PÅRØRENDE?**

3 ud af 10 erhvervsaktive har en pårørende som har behov for ekstra hjælp

29%

af de erhvervsaktive

26%

af de erhvervsaktive
mænd

32%

af de erhvervsaktive
kvinder

34%

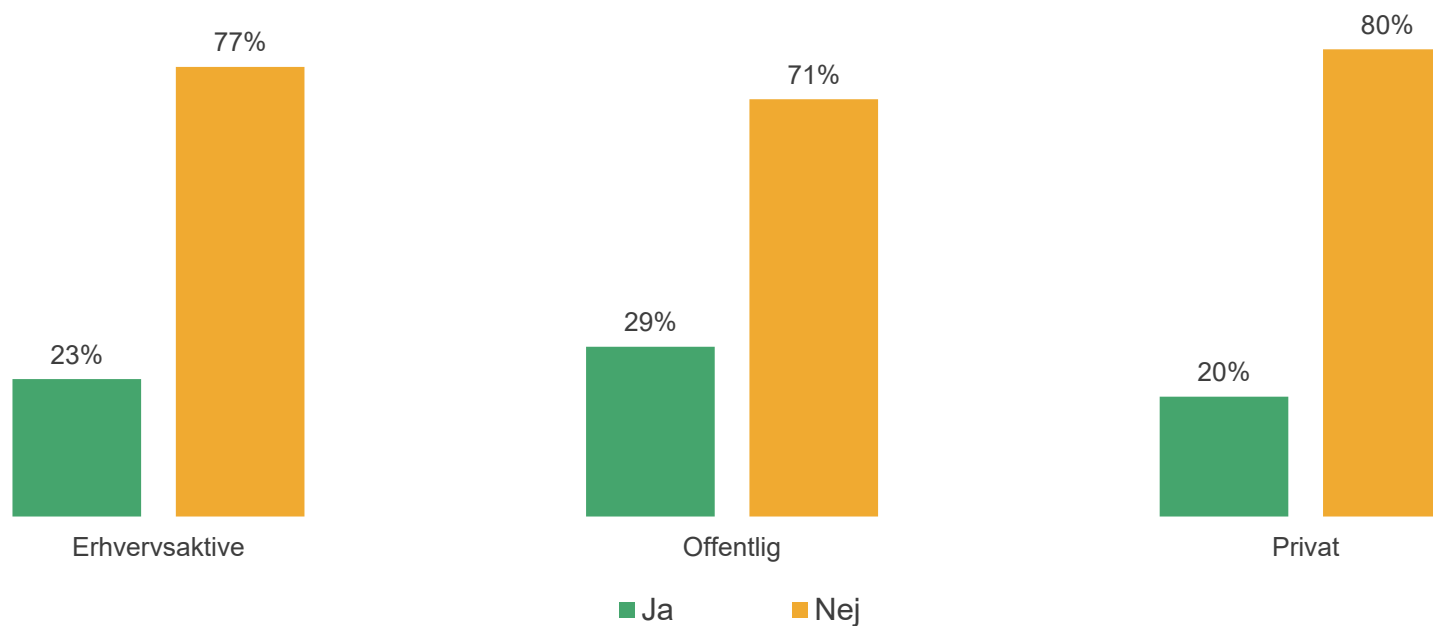
af de gift/samboende
med hjemmeboende
børn

har en nærtstående (fx barn/ung, partner/ægtefælle, forælder/svigerforælder), der grundet fysisk eller psykisk sygdom har behov for ekstra hjælp til at klare hverdagen

23% af de erhvervsaktive er involverede pårørende. Privatansatte er sjældnere end offentligt ansatte

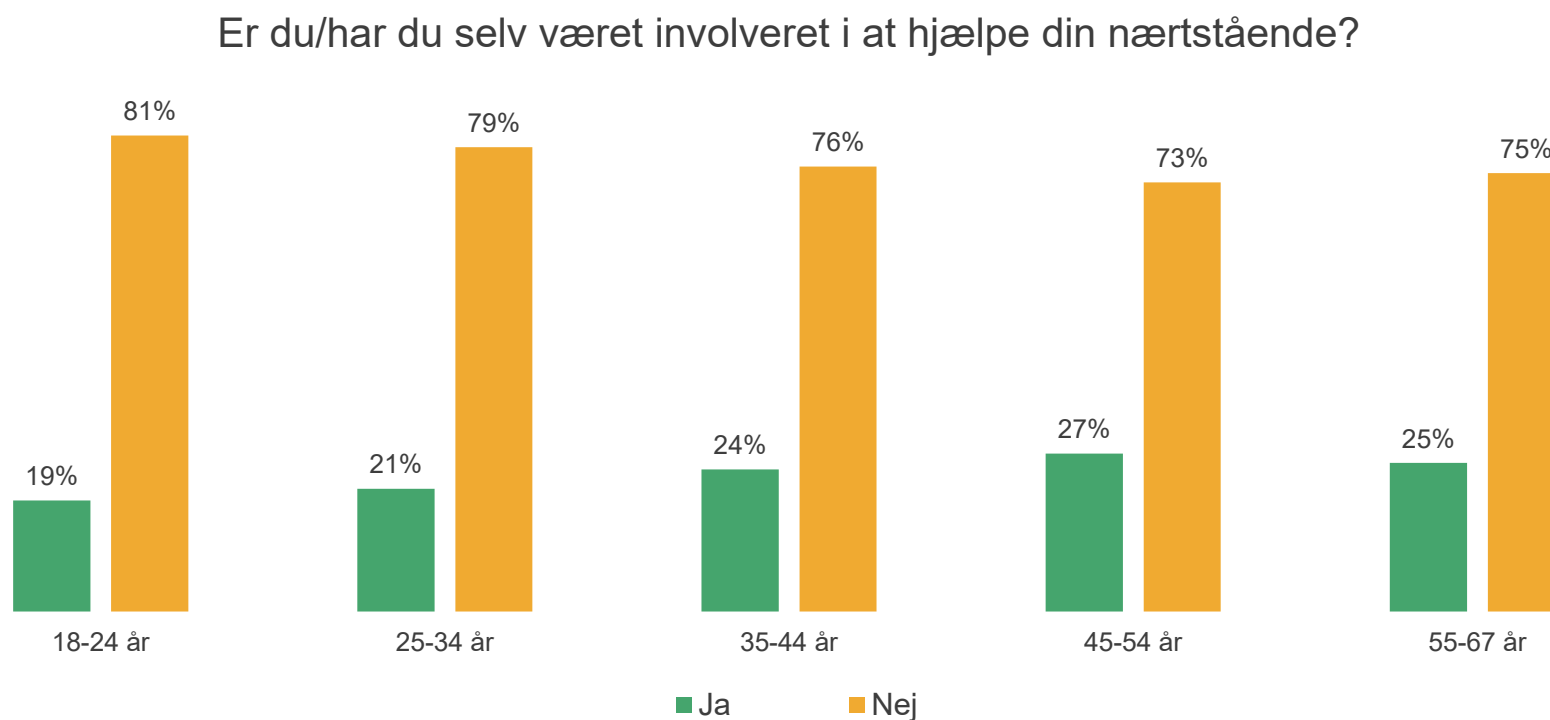
[Re-Structured]

Er du/har du selv været involveret i at hjælpe din nærtstående?



Base: 2.260 landrepræsentative interview blandt erhvervsaktive i job i alderen 18-67 år

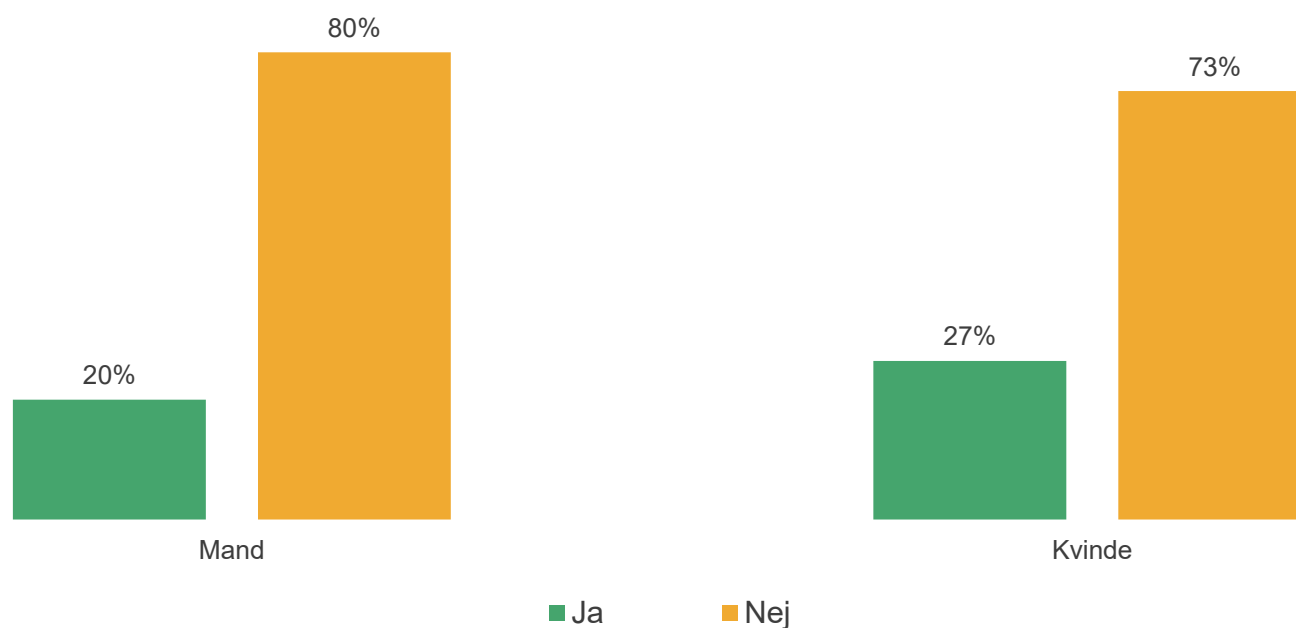
De unge er mindre involverede i deres pårørende



Base: 2.260 landrepræsentative interview blandt erhvervsaktive i job i alderen 18-67 år

Kvinder er mere involverede i sine nærtstående end mænd

Er du/har du selv været involveret i at hjælpe din nærtstående?



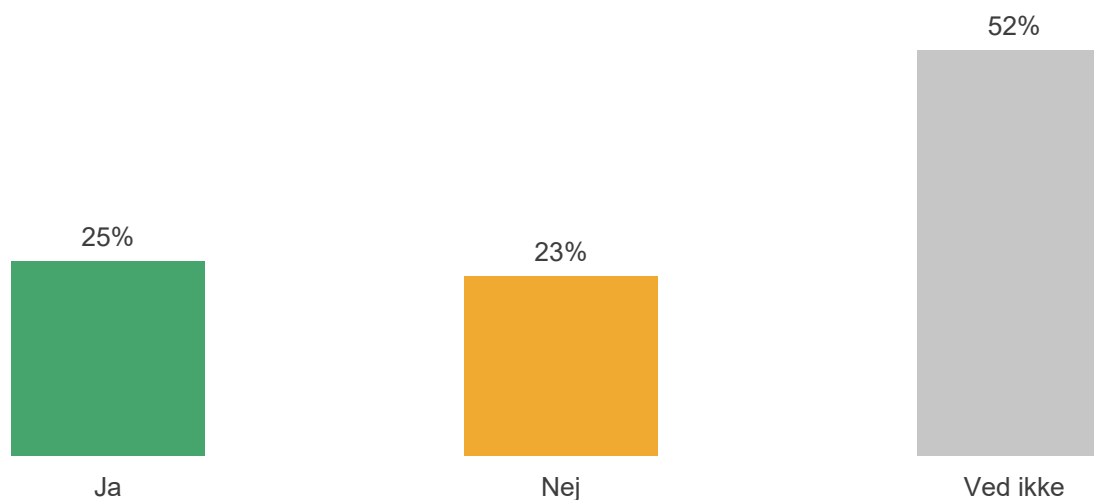
Base: 2.260 landrepræsentative interview blandt erhvervsaktive i job i alderen 18-67 år

POLITIKKER OG RETNINGSLINJER FOR PÅRØRENDE PÅ ARBEJDSPLADSEN

Over halvdelen af de erhvervsaktive ved ikke om deres arbejdsplads har en politik eller retningslinjer for pårørende

[Re-Structured]

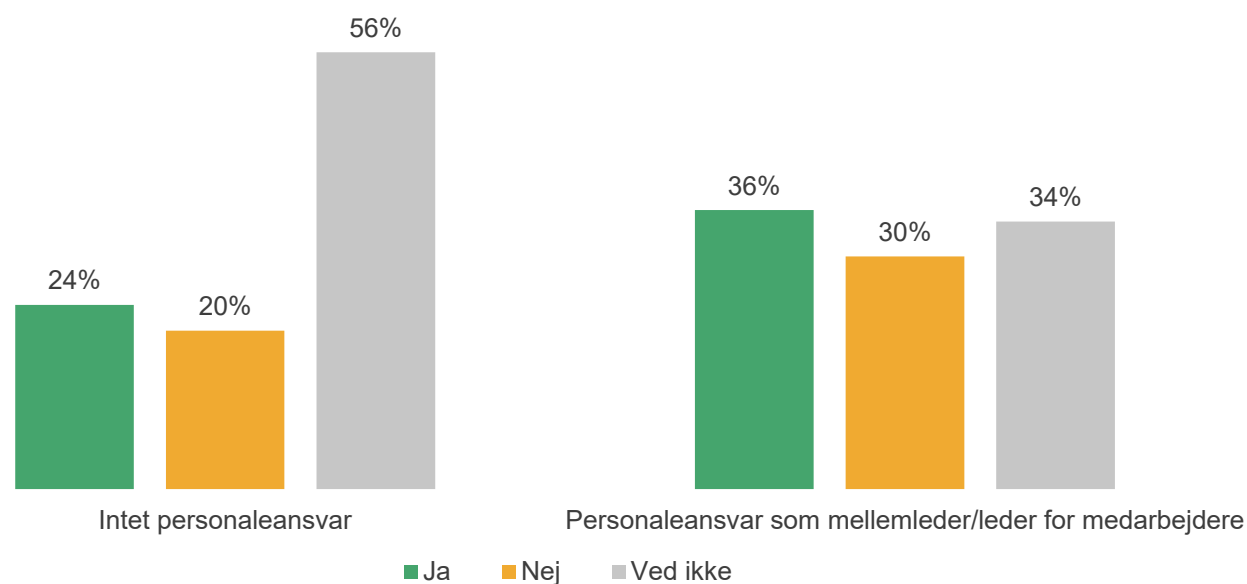
Har din arbejdsplads en politik eller retningslinjer for pårørende?



Base: 2.260 landrepræsentative interview blandt erhvervsaktive i job i alderen 18-67 år

Få kender til politik eller retningslinjer vedrørende pårørende

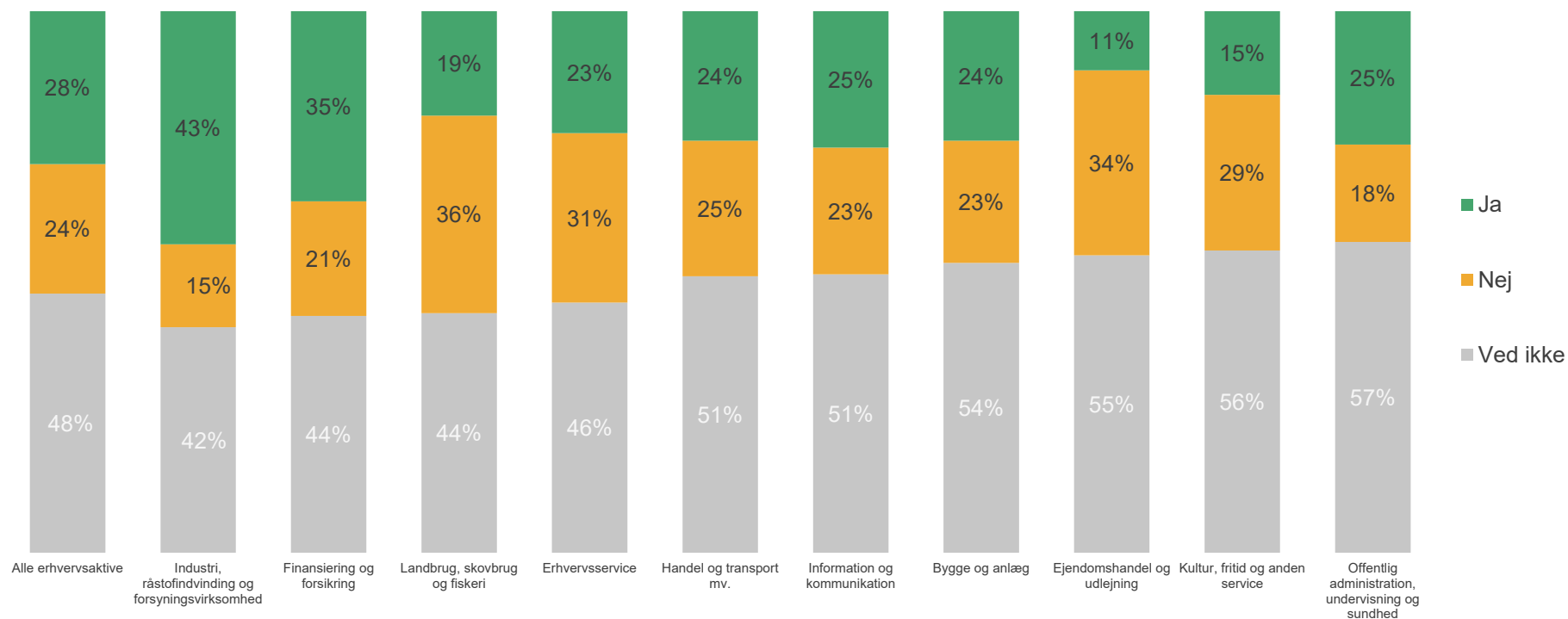
Har din arbejdsplads en politik eller retningslinjer for pårørende?



Base: 2.260 landrepræsentative interview blandt erhvervsaktive i job i alderen 18-67 år

Variation i kendskab på tværs af brancher

Har din arbejdsplads en politik eller retningslinjer for pårørende?

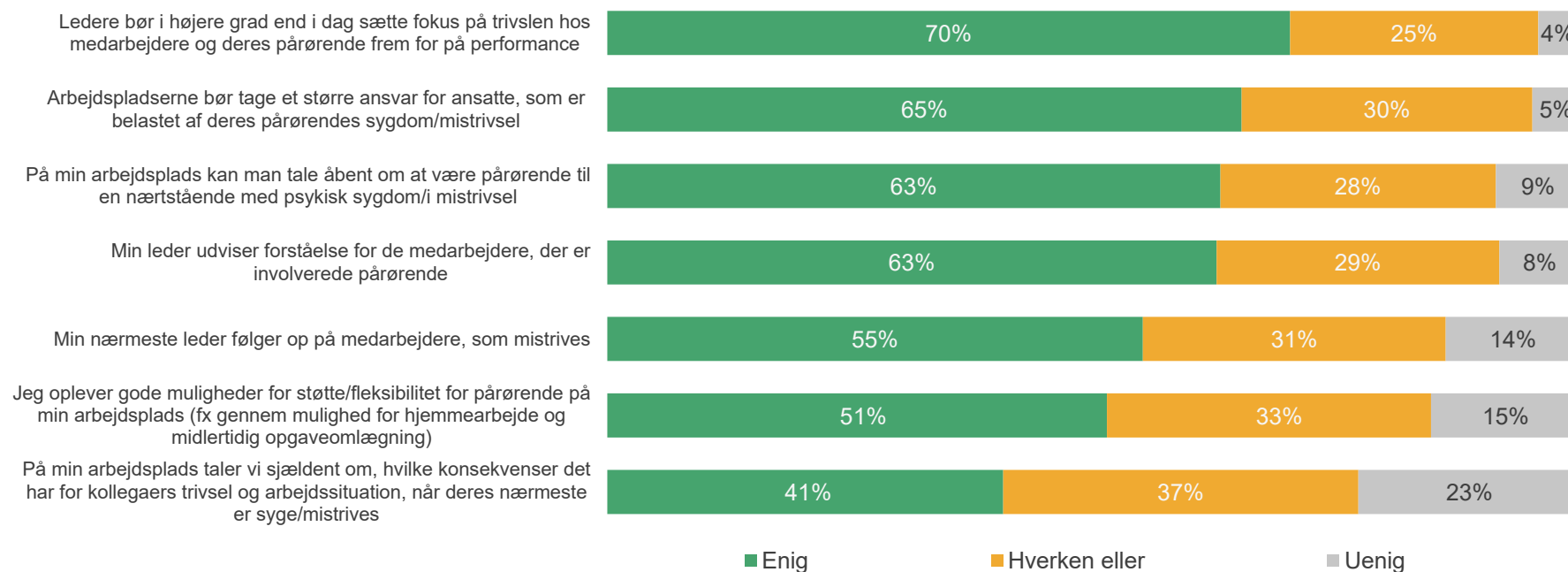


Base: 2.260 landrepræsentative interview blandt erhvervsaktive i job i alderen 18-67 år

HOLDNINGER BLANDT DE ERHVERVSAKTIVE

Arbejdspladsen kan både være en belastning og et frirum

Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn om at være involveret pårørende på arbejdspladsen?



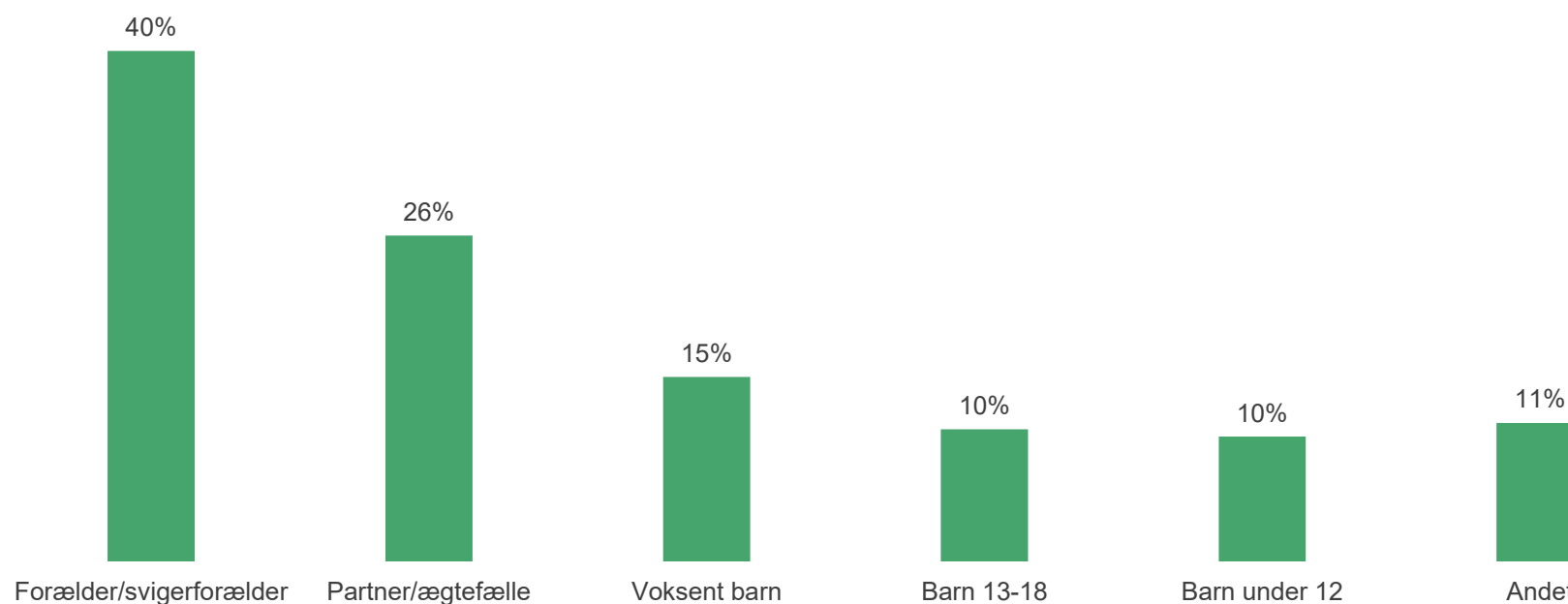
Base: 2.500 landrepræsentative interview blandt erhvervsaktive i alderen 18-67 år

**HVEM ER DE PÅRØRENDE
TIL?**

40% af de involverede pårørende er pårørende til forældre og svigerforældre

[Re-Structured]

Hvilken af dine pårørende har haft behov for hjælp til at klare hverdagen?



Base: 2.260 landrepræsentative interview blandt erhvervsaktive i job i alderen 18-67 år / 520 der er involveret i at hjælpe deres nærtstående

FORSKELLIGE I DE PÅRØRENDES UDFORDRINGER

For børn og unge fylder psykisk mistrivsel og neurodivergens meget

[Re-Structured]

Hvilken type udfordring har
dit barn under 12 år?
Top 3

Neurodivergens 51%

Psykisk mistrivsel 45%

Aldersbetingede
udfordringer 11%

Hvilken type udfordring har
dit barn 13-18 år?
Top 3

Neurodivergens 57%

Psykisk mistrivsel 46%

Fysisk/kronisk
sygdom 10%

Hvilken type udfordring har
dit voksne barn?
Top 3

Psykisk mistrivsel 55%

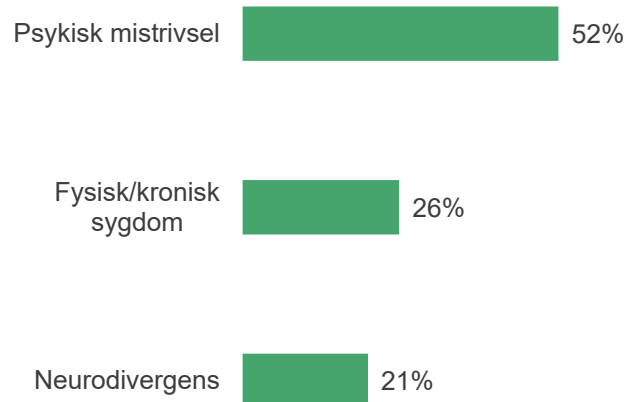
Neurodivergens 44%

Fysisk/kronisk
sygdom 16%

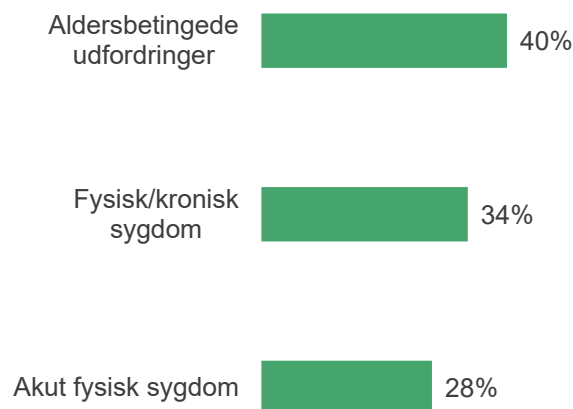
Ældre-/forældreområdet oftere handler om langvarig sygdom, gradvis forværring

[Re-Structured]

Hvilken type udfordring har din partner/ægtefælle?
Top 3



Hvilken type udfordring har din forælder/svigerforælder?
Top 3

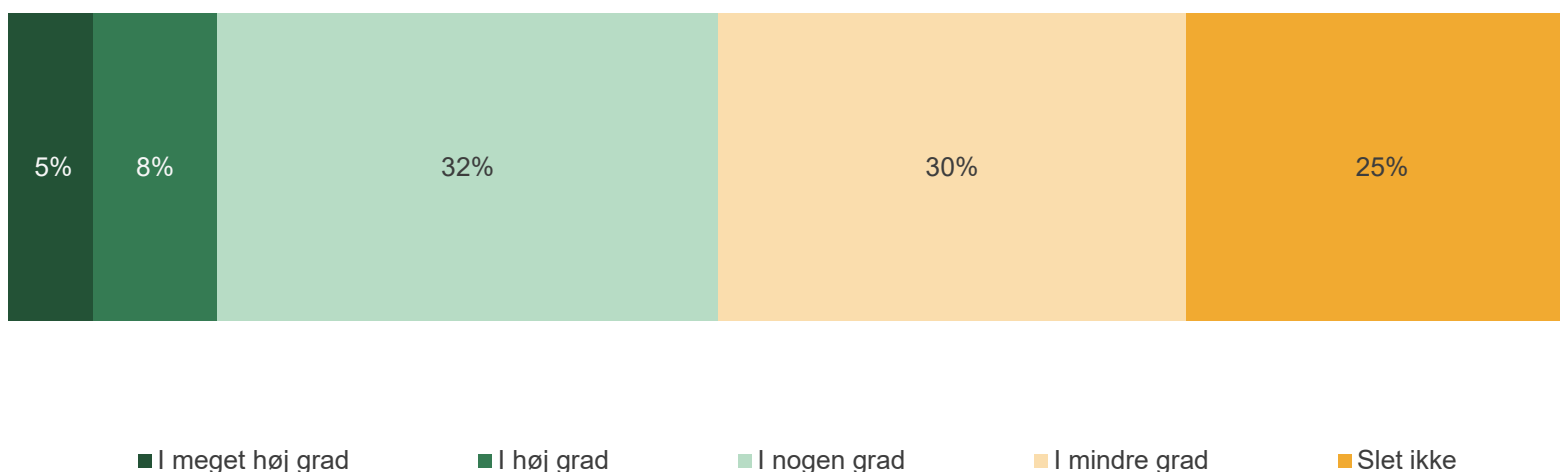


KONSEKVENSER FOR ARBEJDSITUATIONEN

Næsten halvdelen har i nogen grad oplevet negative konsekvenser for deres arbejdssituation

[Re-Structured]

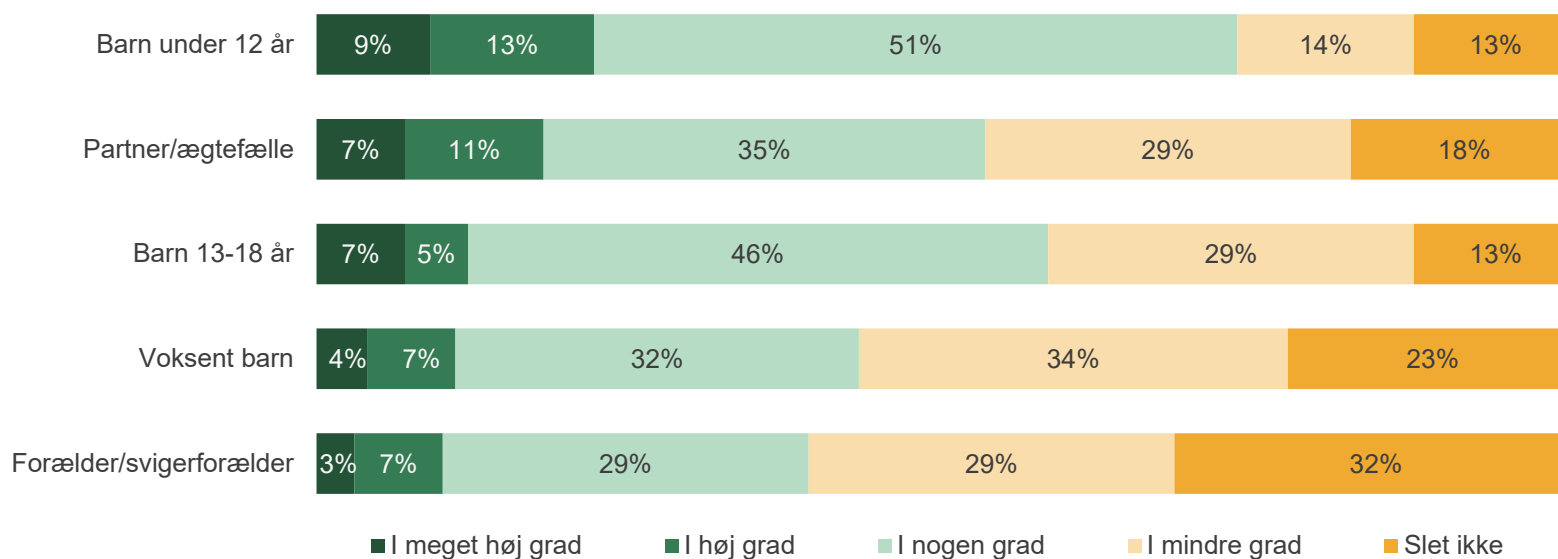
Har det at være involveret pårørende haft negative konsekvenser for din arbejdssituation?



Base: 2.260 landrepræsentative interview blandt erhvervsaktive i job i alderen 18-67 år / 520 der er involveret i at hjælpe deres nærtstående

Involverede pårørende til børn under 12 år oplever i højest grad negative konsekvenser for deres arbejdssituation

Har det at være involveret pårørende haft negative konsekvenser for din arbejdssituation?



Base: 2.260 landrepræsentative interview blandt erhvervsaktive i job i alderen 18-67 år / 520 der er involveret i at hjælpe deres nærtstående

For de involverede pårørende har det for ..

13%

i høj grad haft negative konsekvenser for deres arbejdssituation

16%

af de offentligt ansatte i høj grad haft negative konsekvenser for deres arbejdssituation

29%

af de 25-34 årige i høj grad haft negative konsekvenser for deres arbejdssituation

16 % har haft sygefravær på fire uger eller mere det seneste år som følge af rollen som involveret pårørende

[Re-Structured]

Har du haft sygefravær på 4 uger eller mere det seneste år som følge af din rolle som involveret pårørende?



Base: 2.260 landrepræsentative interview blandt erhvervsaktive i job i alderen 18-67 år / 520 der er involveret i at hjælpe deres nærtstående

Kun 7 % har modtaget tabt arbejdsfortjeneste

Har du modtaget eller modtager du tabt arbejdsfortjeneste fra kommunen som følge af din rolle som pårørende?



Base: 2.260 landrepræsentative interview blandt erhvervsaktive i job i alderen 18-67 år / 520 der er involveret i at hjælpe deres nærtstående

KONKRETE KONSEKVENSER FOR JOBBET

For nogle er konsekvenserne alvorlige: skæve arbejdstider, lavere kvalitet, mindre arbejdstid, sygemelding, karrieretab eller overvejelser om jobskifte

49%

har ikke oplevet
umiddelbare
konsekvenser af at
være involveret
pårørende

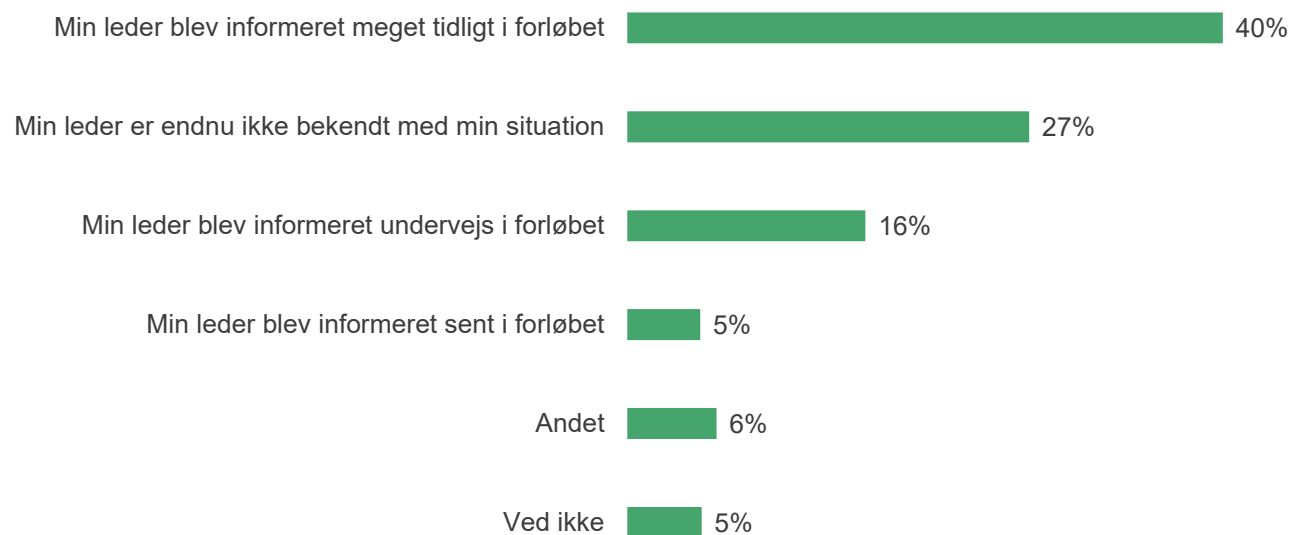
Hvilke konsekvenser har din pårørenderolle haft på din jobsituation inden for de sidste 12 måneder?



HVORNÅR OG HVORDAN FÅR LEDEREN BESKED?

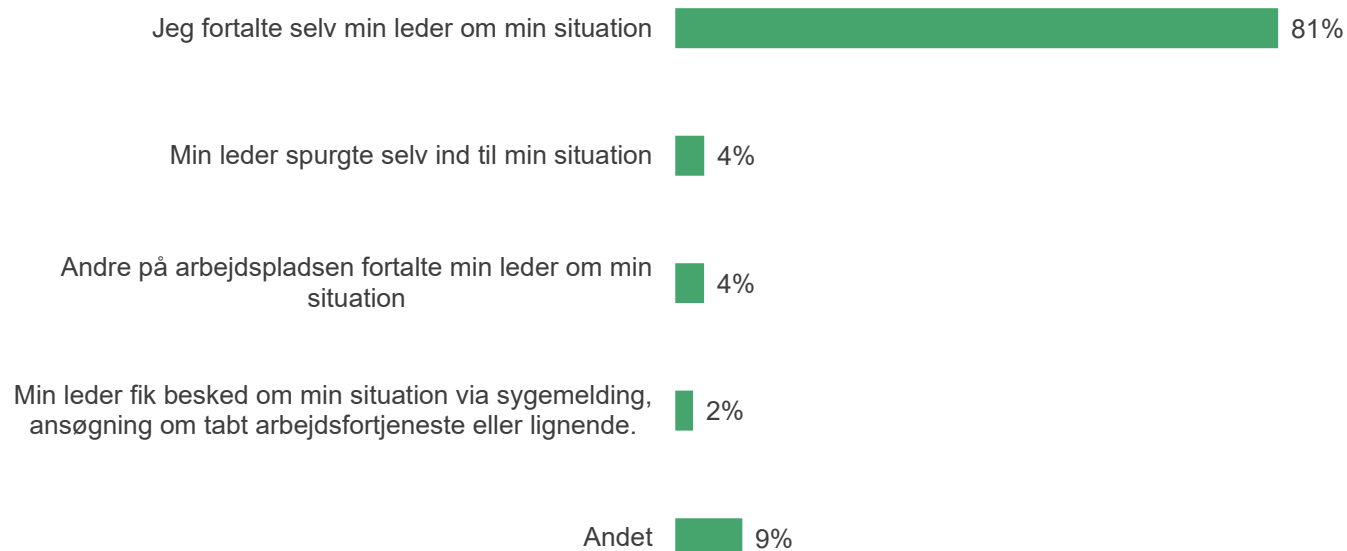
38 % har informeret lederen meget tidligt i forløbet

Hvornår blev din nærmeste leder bekendt med din situation som involveret pårørende?



Når lederen får besked, sker det næsten altid på medarbejderens initiativ

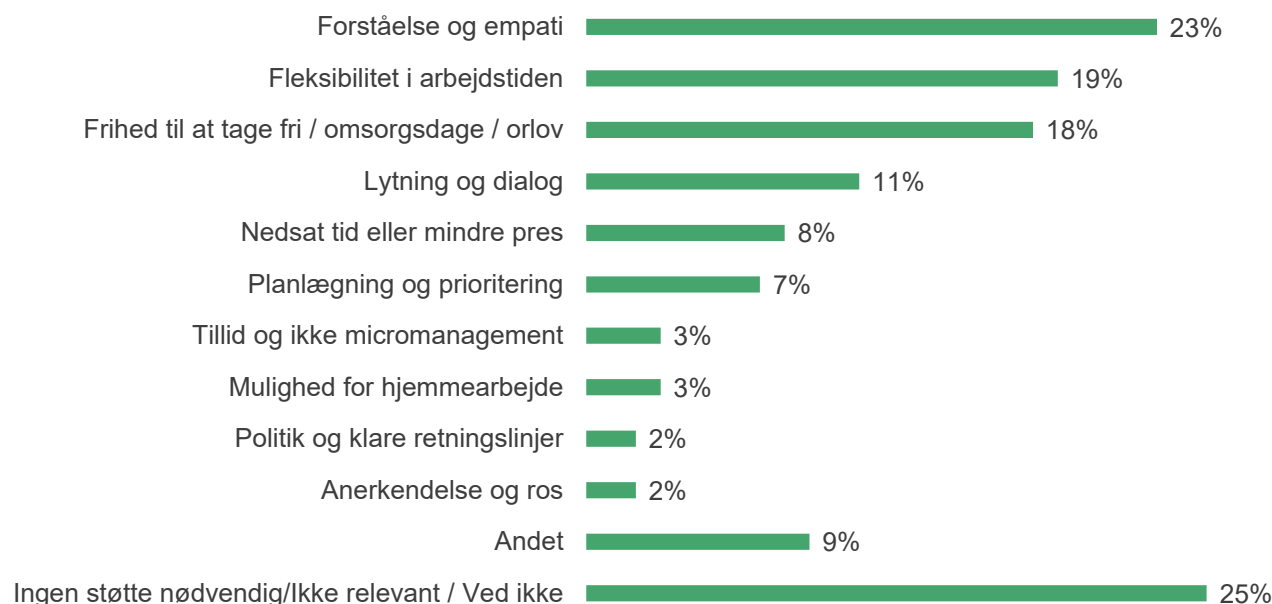
Hvordan blev din leder bekendt med din situation som involveret pårørende?



**HVAD ØNSKER DE
PÅRØRENDE MEST FRA
ARBEJDSPLADSEN?**

Mange efterspørger en menneskelig og ledelsesmæssig respons, før de efterspørger en bestemt ydelse

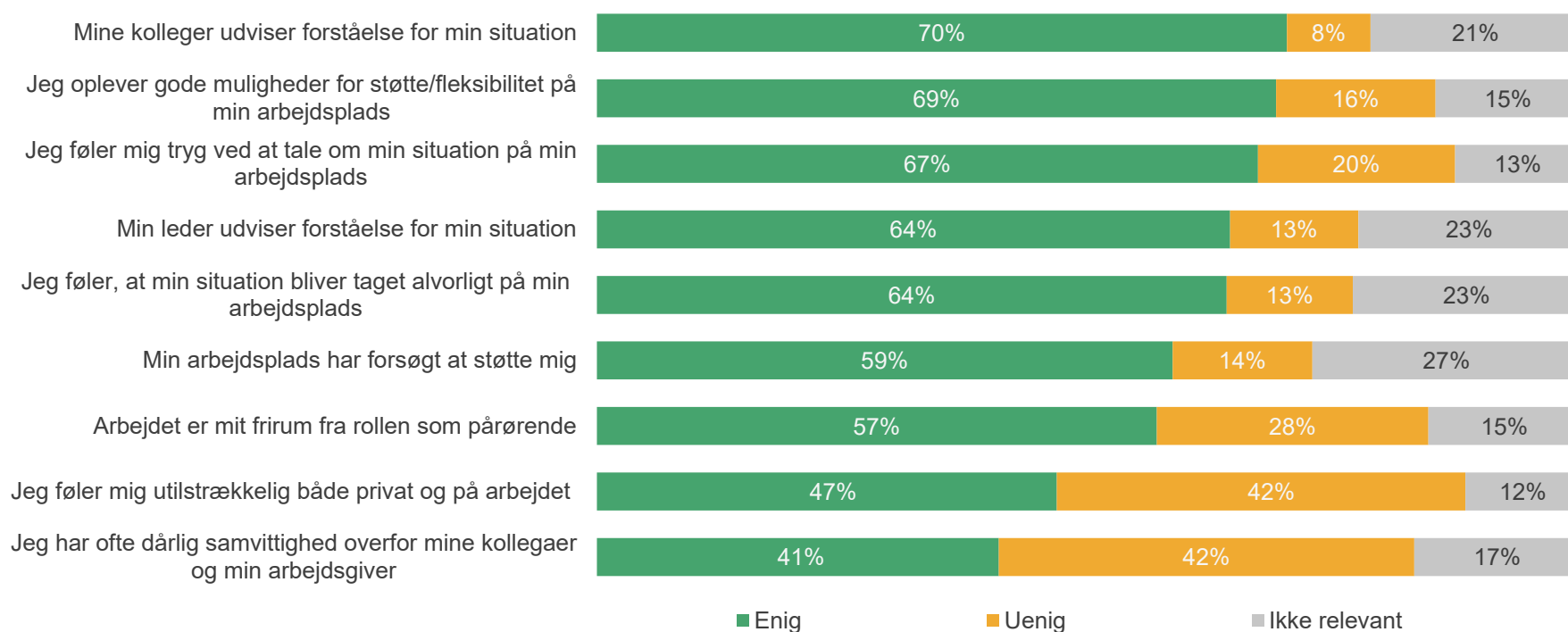
Hvad er det vigtigste, din arbejdsplads kunne gøre for at støtte dig?
(Kodet åbent spørgsmål)



OPLEVELSE AF STØTTE PÅ ARBEJDSPLADSEN

De fleste oplever forståelse og støtte, men knap halvdelen føler sig alligevel utilstrækkelige

Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn om din rolle som involveret pårørende?

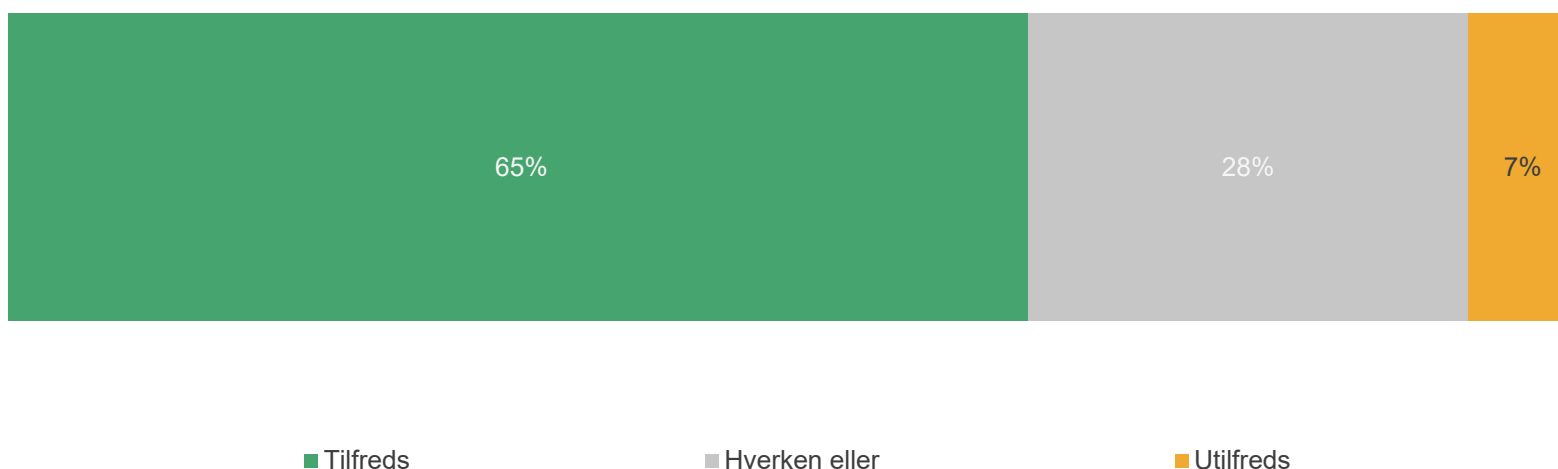


Base: : 2.260 landrepræsentative interview blandt erhvervsaktive i job i alderen 18-67 år / 520 der er involveret i at hjælpe deres nærtstående

TILFREDSHED MED STØTTE FRA ARBEJDSPLADSEN

De fleste involverede pårørende er tilfreds med støtten fra arbejdspladsen

Hvor tilfreds er du samlet set med den støtte, du har fået fra din arbejdsplads?



Base: 2.260 landrepræsentative interview blandt erhvervsaktive i job i alderen 18-67 år / 520 der er involveret i at hjælpe deres nærtstående

ADGANG TIL STØTTEORDNINGER

Fleksibilitet i arbejdstiden er den mest udbredte støtteordning

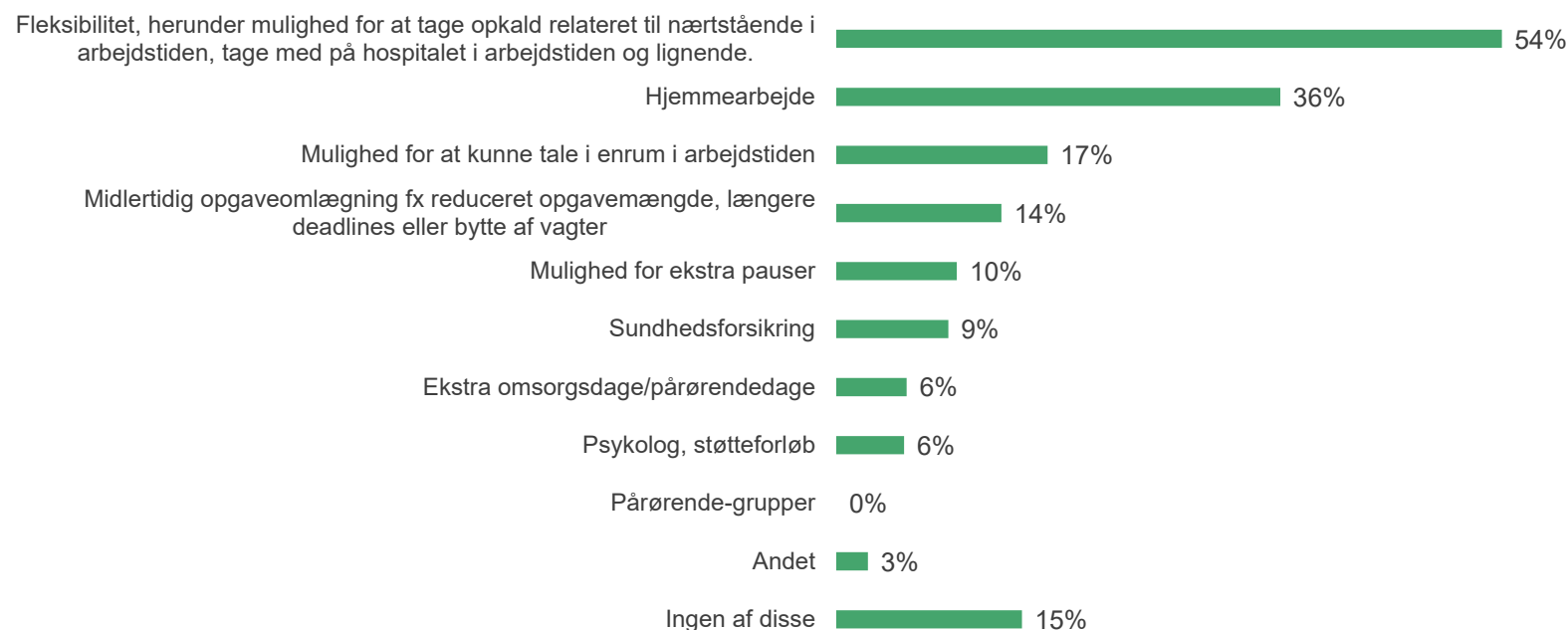
Hvilke af følgende muligheder for støtte/fleksibilitet som involveret pårørende har du adgang til på din arbejdsplads?



Base: 2.260 landrepræsentative interview blandt erhvervsaktive i job i alderen 18-67 år / 520 der er involveret i at hjælpe deres nærtstående

De mest brugte løsninger er praktiske og hverdagsnære, ikke nødvendigvis store formaliserede indsatser

Hvilke muligheder har du benyttet dig af som følge af din situation for dig og din pårørende?

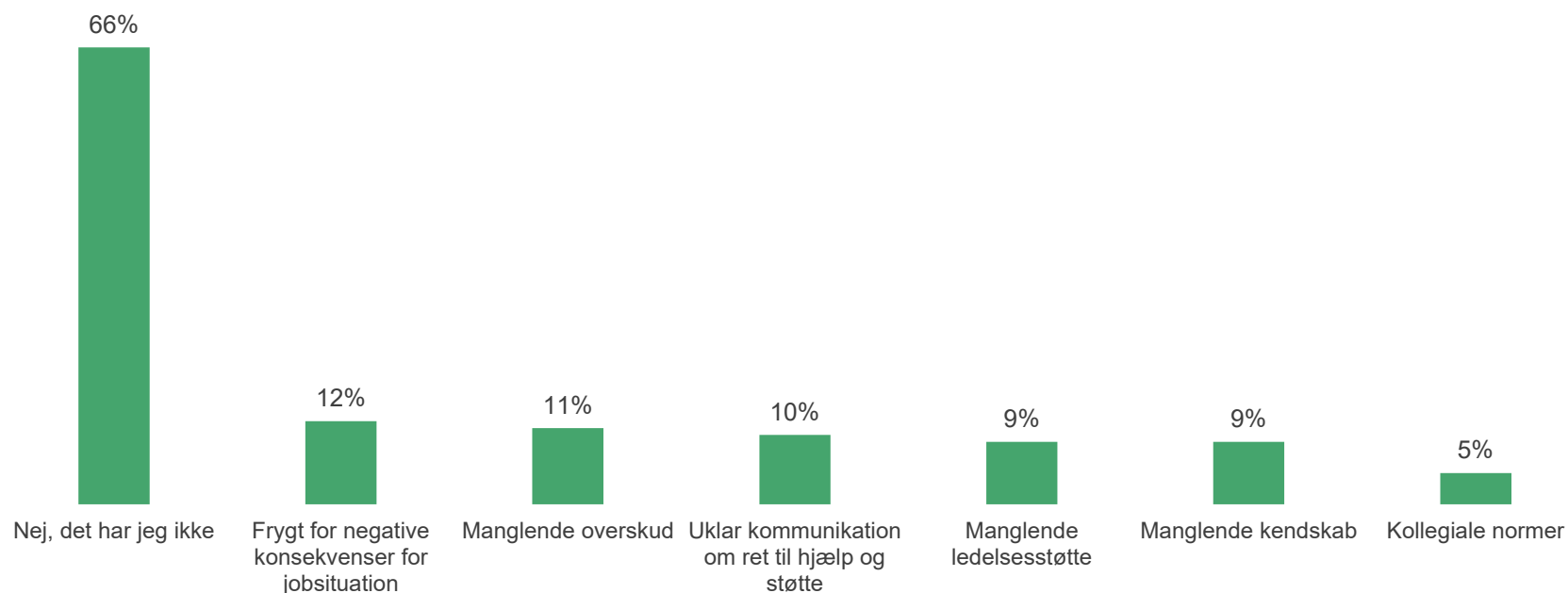


Base: 2.260 landrepræsentative interview blandt erhvervsaktive i job i alderen 18-67 år / 456 der er involveret i at hjælpe deres nærtstående og har adgang til støtte på sin arbejdsplads

BARRIERER FOR AT BRUGE STØTTEORDNINGER

De fleste oplever ikke barrierer for at bruge støtteordninger

Har du oplevet barrierer for at bruge støtteordninger på arbejdspladsen?



Base: 2.260 landrepræsentative interview blandt erhvervsaktive i job i alderen 18-67 år / 520 der er involveret i at hjælpe deres nærtstående

HJÆLP UDEN FOR ARBEJDSPLADSEN

31 % har søgt hjælp eller støtte uden for arbejdspladsen

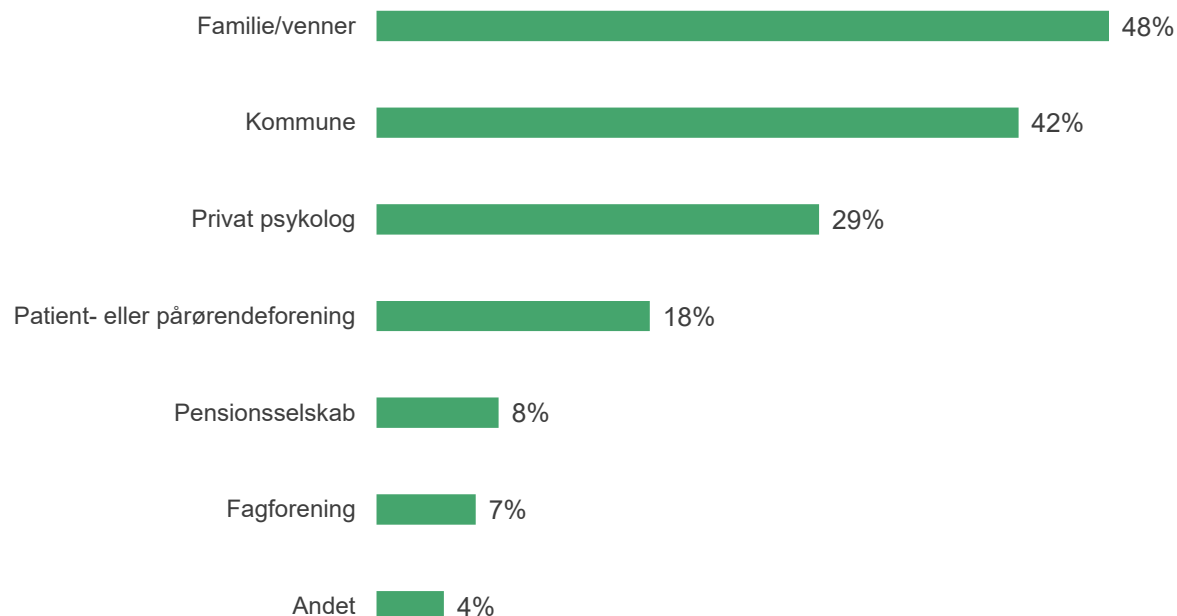
Har du søgt hjælp eller støtte uden for arbejdspladsen?



Base: 2.260 landrepræsentative interview blandt erhvervsaktive i job i alderen 18-67 år / 520 der er involveret i at hjælpe deres nærtstående

Ekstern hjælp og støtte søges primært hos familie og venner

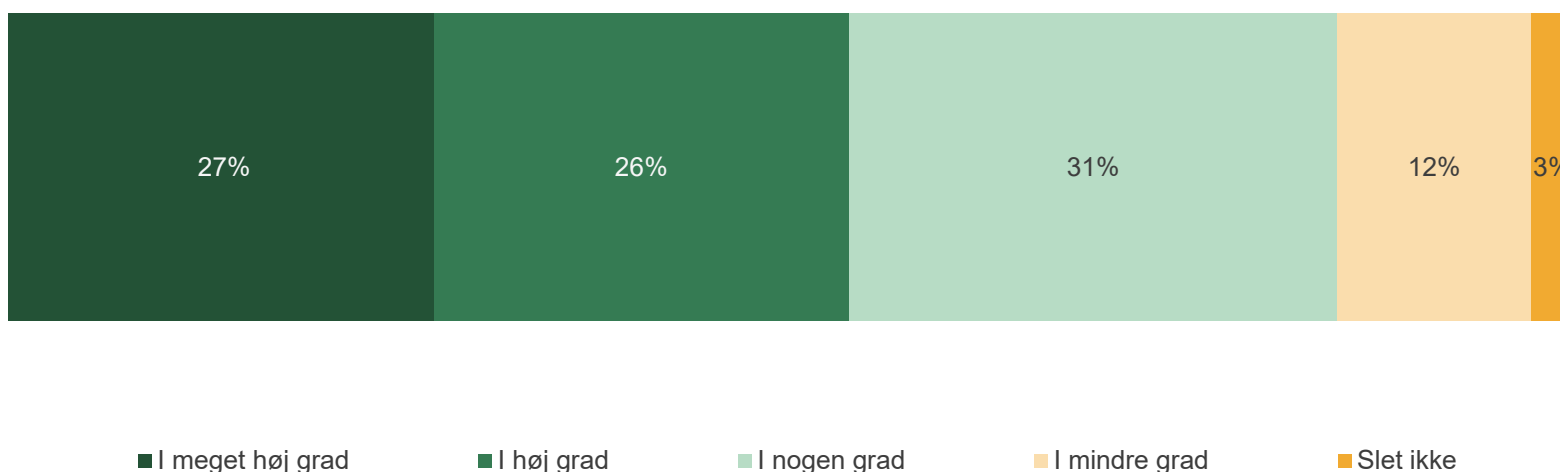
Hvor har du søgt hjælp?



Base: 2.260 landrepræsentative interview blandt erhvervsaktive i job i alderen 18-67 år / 520 der er involveret i at hjælpe deres nærtstående

Halvdelen mener at den eksterne støtte i høj grad har været hjælpsom

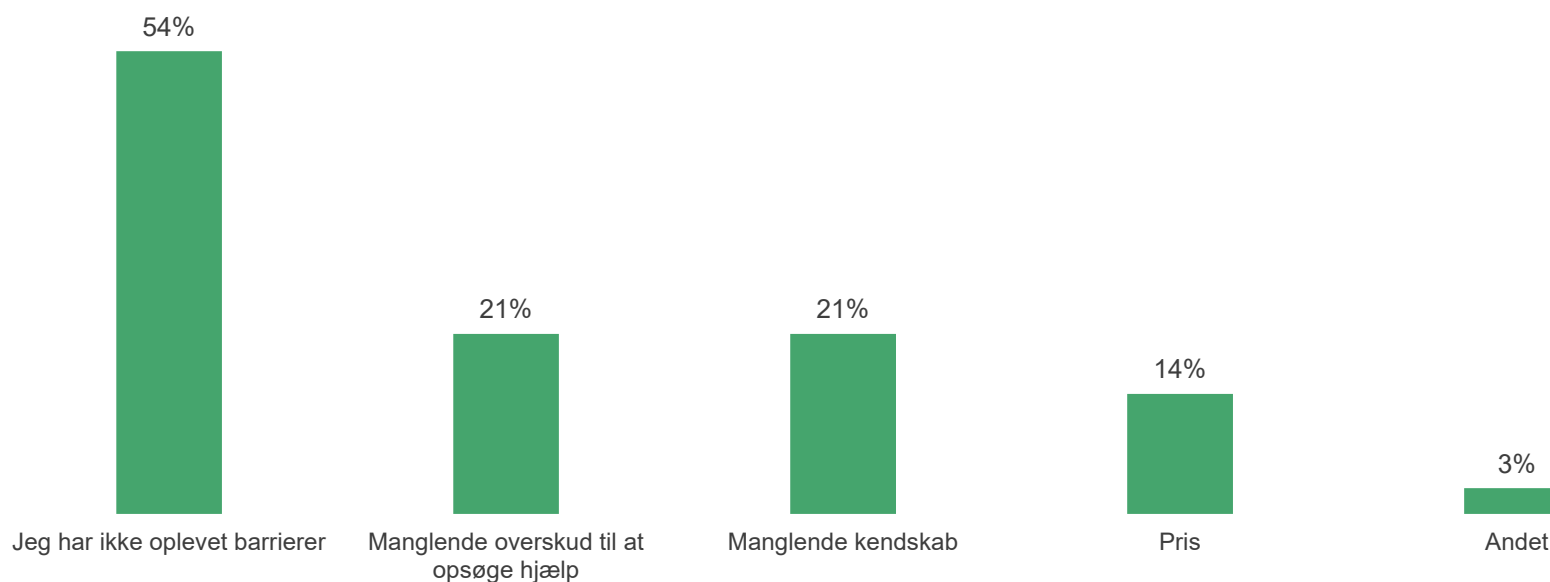
Hvor hjælpsom har denne støtte været?



Base: 2.260 landrepræsentative interview blandt erhvervsaktive i job i alderen 18-67 år / 189 der er involveret i at hjælpe deres nærtstående, som har søgt ekstern støtte

21% har ikke søgt ekstern hjælp på grund af manglende overskud

Har du oplevet barrierer for at opsøge hjælp og støtte uden for arbejdspladsen?



Base: 2.260 landrepræsentative interview blandt erhvervsaktive i job i alderen 18-67 år / 520 der er involveret i at hjælpe deres nærtstående

Bilag

HVEM TRIVES?

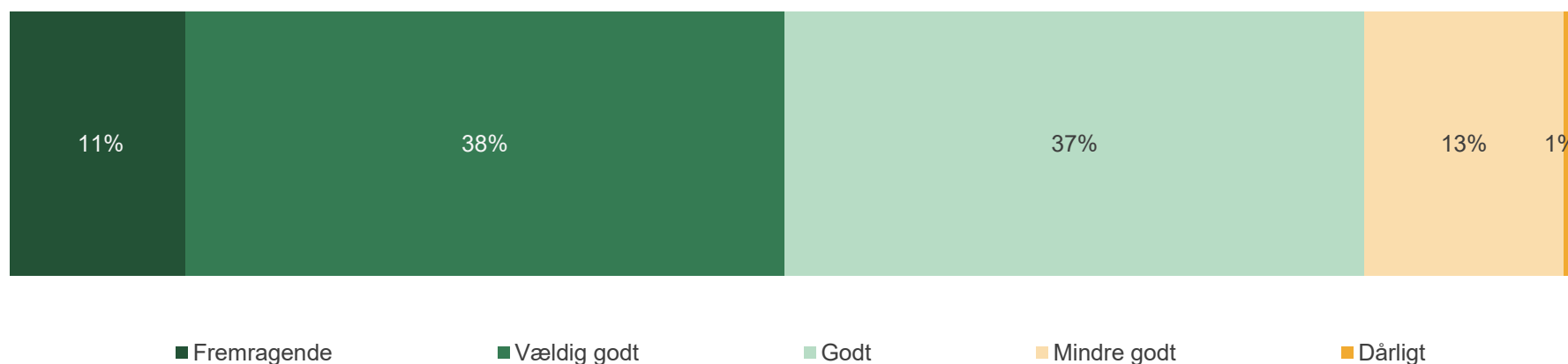
Generel intro til trivsel – hvordan måler vi det?

I denne undersøgelse undersøges de erhvervsaktives trivsel og helbred gennem to forskellige mål:

1. Oplevet helbred måles gennem en 5-punktsskala der spænder fra fremragende til dårligt.
 2. Trivsel måles gennem trivselsindekset: WHO-5 som måler graden af positive oplevelser og består af fem udsagn, som tilsammen danner et generelt mål for trivsel. Hvert udsagn besvares på en 6-punktsskala fra *På intet tidspunkt* (0) til *Hele tiden* (5), hvilket giver en samlet råscore på 0-25. Råscoren omregnes til en procentskala fra 0-100 ved at multiplicere med fire, hvor høje værdier indikerer højere trivsel. En score på 50 eller derunder anvendes typisk som indikator for mulig depression eller vedvarende stress og kan indikere behov for videre udredning.
- I regressionsanalysen anvendes WHO-5 som et kontinuert mål, og respondenterne er derudover inddelt i tre kategorier: *0-35* (væsentligt lavere end gennemsnittet for befolkningen), *36-50* (lavere end gennemsnittet) og *over 50* (inden for gennemsnittet), som benyttes til at visualisere fordelingerne.

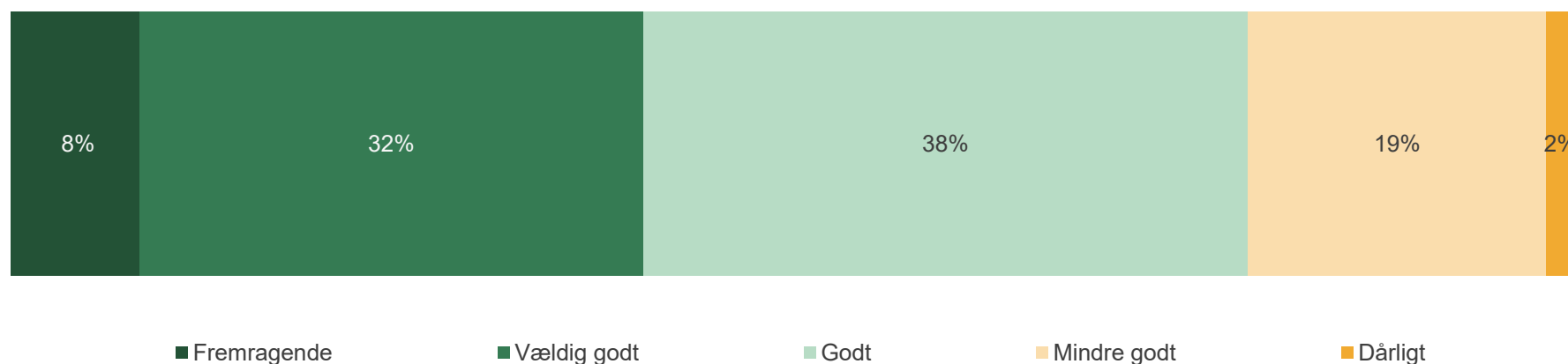
14% af de erhvervsaktive oplever, at de har mindre godt eller dårligt helbred

Hvordan synes du, dit helbred er alt i alt?



2 ud af 10 af de involverede pårørende oplever, at de har mindre godt eller dårligt helbred

Hvordan synes du, dit helbred er alt i alt?

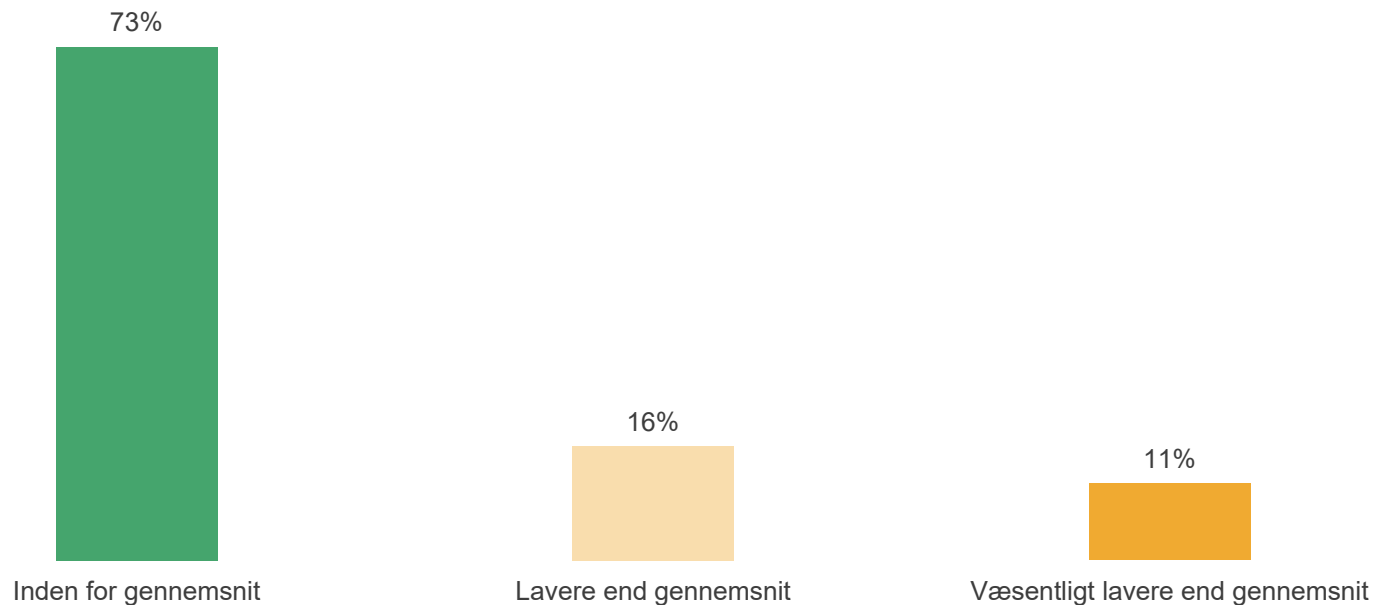


Base: 2.500 landrepræsentative interview blandt erhvervsaktive i alderen 18-67 år / 603 der er involveret i at hjælpe deres nærtstående

Hver 4. erhvervsaktives trivselsniveau er under gennemsnittet

[Re-Structured]

Generel trivsel blandt de erhvervsaktive



Base: 2.500 landrepræsentative interview blandt erhvervsaktive i alderen 18-67 år

Afhængig variabel:	
Generel trivsel (WHO-5)	
Alder	0,054*** (0,007)
Kvinde (ref: Mand)	-0,619** (0,192)
Andet/uoplyst (ref: Mand)	-2,357 (2,084)
Gymnasie/HF (ref: Grundskole)	1,030** (0,372)
Erhvervsfaglig (ref: Grundskole)	0,234 (0,304)
Kort videregående (ref: Grundskole)	0,316 (0,428)
Mellemlang videregående (ref: Grundskole)	0,363 (0,324)
Lang videregående (ref: Grundskole)	0,879 (0,361)
Anden udd. (ref: Grundskole)	-0,292 (0,926)
Sjælland (ref: Hovedstaden)	-0,012 (0,293)
Syddanmark (ref: Hovedstaden)	-0,036 (0,267)
Midtjylland (ref: Hovedstaden)	-0,047 (0,252)
Nordjylland (ref: Hovedstaden)	-0,391 (0,348)
Har børn (ref: Har ikke børn)	-0,058 (0,206)
Ønsker ikke at oplyse (ref: Har ikke børn)	-2,884 (1,555)
Ikke fagforeningsmedlem (ref: Medlem af fagforening)	0,389 (0,223)
Ønsker ikke at oplyse (ref: Medlem af fagforening)	-1,291 (0,823)
Offentlig sektor (ref: Arbejder i den private sektor)	-0,347 (0,214)
Andet/uoplyst sektor (ref: Arbejder i den private sektor)	-1,752*** (0,314)
Involveret pårørende (ref: ikke pårørende)	-1,309** (0,219)
Konstant	13,431*** (0,443)
Observationer	2,500
R ²	0,070
Adjusted R ²	0,063
Residual Std. Error	4,628 (df = 2479)
F Statistic	9,333*** (df = 20; 2479)
Note: *p<0,05; **p<0,01; ***p<0,001	

Hvad forklarer generel trivsel blandt de erhvervsaktive?

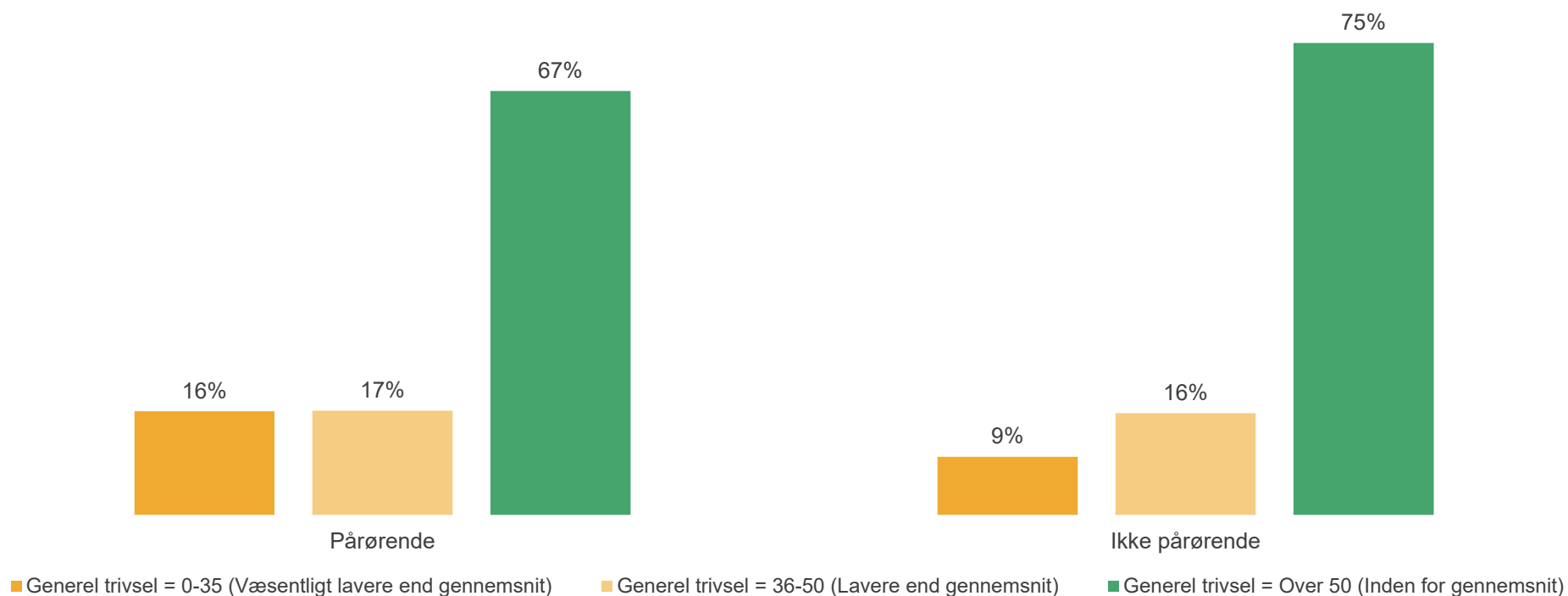
Alder, køn og involveret pårørende forklarer den generelle trivsel:

- Desto ældre man er, desto mere trives man
- Kvinder trives mindre end mænd
- Involveret pårørende trives mindre end dem der ikke er involveret pårørende

Generel trivsel er lavere for involverede pårørende

[Re-Structured]

Generel trivsel (WHO-5)

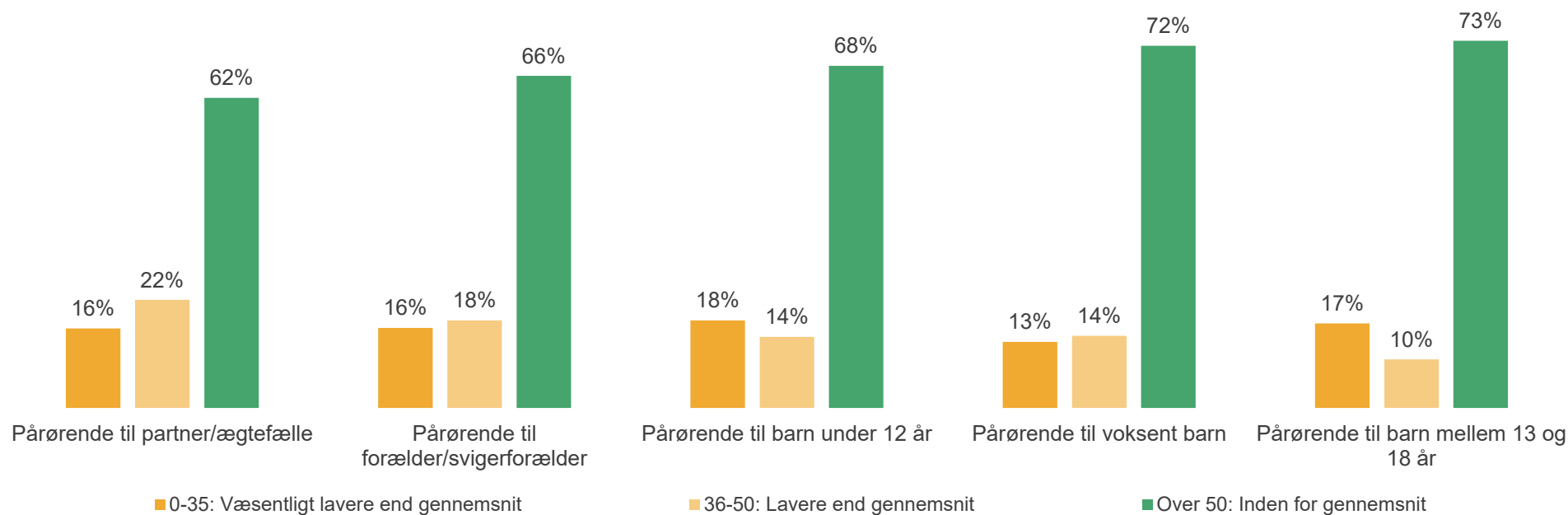


Base: 2.500 landrepræsentative interview blandt erhvervsaktive i alderen 18-67 år

Trivslen er lavest blandt pårørende til partnere/ægtefæller, men mistrivsel blandt børn kan ramme hårdt

[Re-Structured]

Generel trivsel (WHO-5)



Base: 2.500 landrepræsentative interview blandt erhvervsaktive i alderen 18-67 år

Restitution og energi er et sårbart punkt i arbejdslivet

[Re-Structured]

57%

har været glade og i godt humør hele eller det meste af tiden

49%

dagligdag har været fyldt med ting der interesserer dem hele eller det meste af tiden

43%

har følt sig rolige og afslappet hele eller det meste af tiden

37%

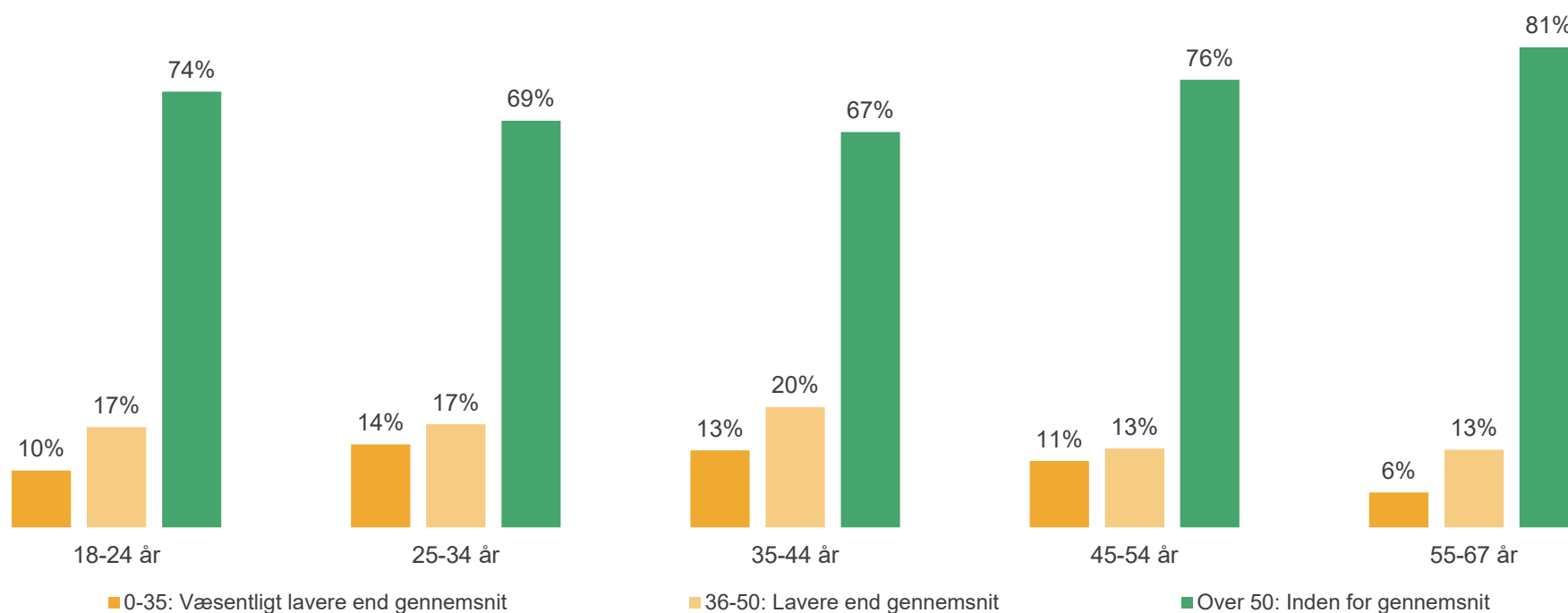
har følt sig aktive og energiske hele eller det meste af tiden

32%

er vågnet friske og veludhvilet hele eller det meste af tiden

Trivslen er lavest for de 25-44 årige

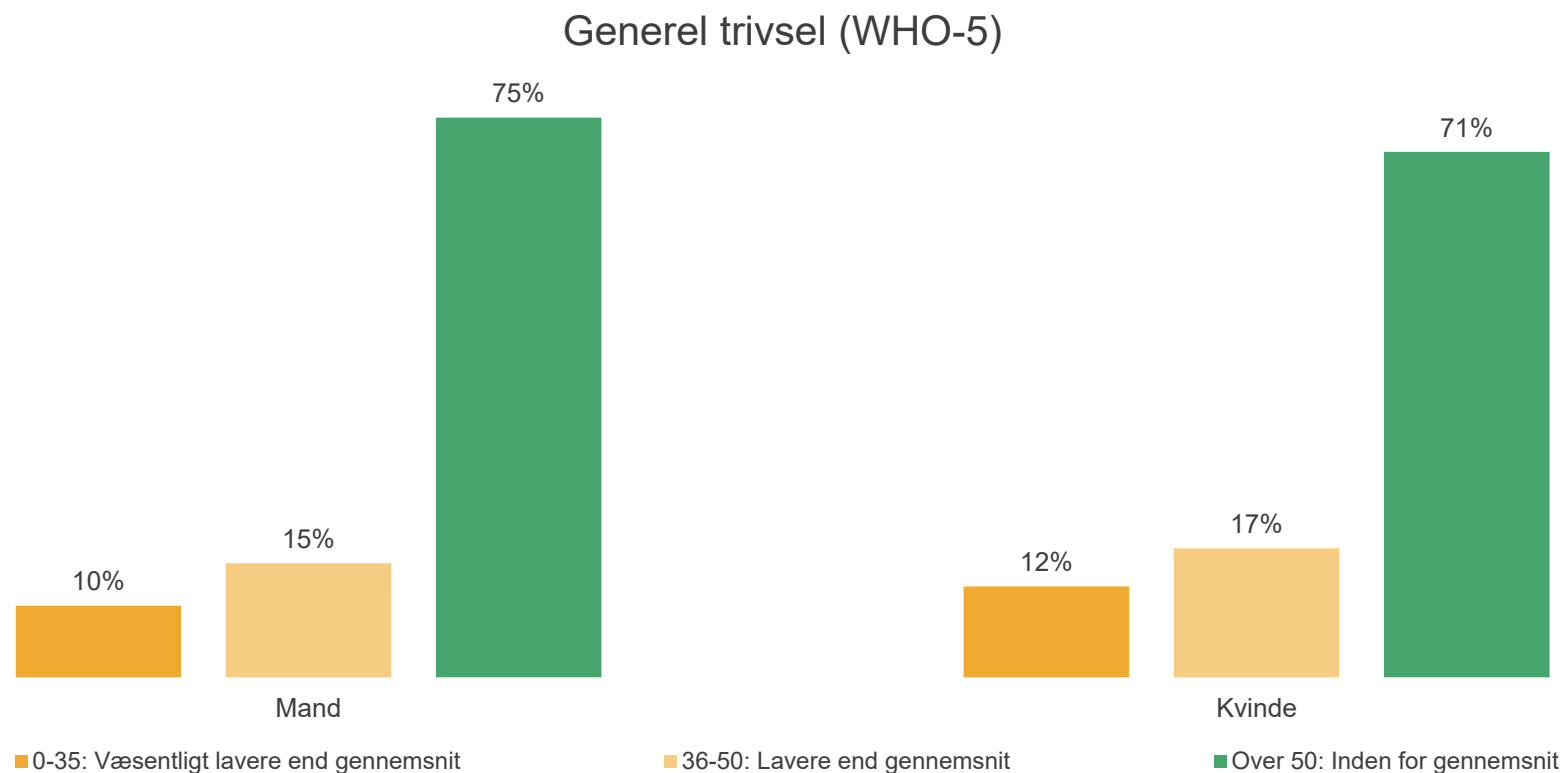
Generel trivsel (WHO-5)



Base: 2.500 landrepræsentative interview blandt erhvervsaktive i alderen 18-67 år

Generel trivsel er lavere for kvinder

[Re-Structured]



Base: 2.500 landrepræsentative interview blandt erhvervsaktive i alderen 18-67 år