
Utbrenthet blant fastleger

LEGELIVET

KARIN ISAKSSON RØ

karin.ro@lefo.no

Karin Isaksson Rø er ph.d., spesialist i arbeidsmedisin og seniorforsker ved Legeforskningsinstituttet.

CILLA LYNG HYLDIG

Cilla Lyng Hyldig er lege i spesialisering i allmenntmedisin og tilknyttet Allmenntmedisinsk forskningsenhet, Norge.

PRIYANTHI BORGEN GJERDE

Priyanthi Borgen Gjerde er ph.d., spesialist i allmenntmedisin, seniorforsker ved Allmenntmedisinsk forskningsenhet, Norge og førsteamanuensis ved Institutt for global helse og samfunnsmedisin, Universitetet i Bergen.

En ny studie viser en betydelig økning i utbrenthet blant fastleger i Norge fra 2012 til 2024. Utviklingen aktualiserer behovet for forebyggende tiltak både på systemnivå og i profesjonskulturen.

Leger i Norge har historisk rapportert bedre arbeidsvilkår enn kolleger i mange andre europeiske land. Fra rundt 2010 har imidlertid flere studier vist en bekymringsfull utvikling blant fastleger, med økt arbeidsrelatert stress, redusert jobbtfredshet og en økende andel som arbeider mer enn de 48 timene per uke som anbefales i EUs arbeidstidsdirektiv. Disse forholdene representerer kjente risikofaktorer for utvikling av utbrenthet.

I studien undersøkte vi forekomsten av utbrenthet blant fastleger i Legepanelet i 2012, 2018 og 2024, ved bruk av Maslach Burnout Inventory, et internasjonalt anerkjent måleinstrument (1). Legepanelet består av en representativ gruppe leger som jevnlig inviteres til å besvare spørreskjemaer, der responsraten er stabilt høy på over 70 %.

Økning i utbrenthet

Den samlede forekomsten av utbrenthet blant fastleger viste en markant økning over tid, fra 5,8 % i 2012 til 17,1 % i 2018, og videre til 21,8 % i 2024. I samme periode økte andelen med høy emosjonell utmattelse fra 19,1 % til 47,2 %, mens andelen med høy grad av depersonalisering (emosjonell distansering, en form for empatisvikt) økte fra 2 % til 24 %. I 2024 var utbrenthet signifikant assosiert med lav jobbtilfredshet, høyt arbeidsrelatert stress og hyppig sykenærver.

Andelen kvinnelige fastleger i panelet økte fra 41 % i 2012 til 62 % i 2024. I motsetning til flere internasjonale studier som har rapportert høyere forekomst av utbrenthet blant kvinnelige leger, viste våre funn ingen signifikante kjønnsforskjeller. Dette kan reflektere mer balanserte kjønnsroller og relativt god institusjonell støtte for å kombinere arbeid og privatliv i Skandinavia, sammenlignet med mange andre land.

«Evalueringer av programmene for spesialisering i allmennmedisin har vist at forutsigbare arbeidsforhold, regulert arbeidstid og regelmessig veiledning er viktig både for rekruttering til og stabilitet i fastlegestillinger»

Når det gjelder alder, fant vi ingen selvstendig sammenheng mellom ung alder og utbrenthet i denne studien. Dette står i kontrast til flere tidligere studier som har rapportert høyere forekomst av emosjonell utmattelse og utbrenthet blant yngre leger og leger tidlig i karrieren. Våre resultater kan tyde på at slike aldersforskjeller er mindre uttalte blant fastleger i Norge, men understreker samtidig betydningen av strukturelle forebyggende tiltak tidlig i yrkesløpet. Evalueringer av programmene for spesialisering i allmennmedisin har vist at forutsigbare arbeidsforhold, regulert arbeidstid og regelmessig veiledning er viktig både for rekruttering til og stabilitet i fastlegestillinger.

Jobbtilfredshet, jobbstress og sykenærver

I 2024 var utbrenthet assosiert med lav jobbtilfredshet, høy grad av jobbstress og høyt sykenærver. Den økte forekomsten av utbrenthet bør forstås i lys av endringer i fastlegenes arbeidsforhold. Økende pasientkompleksitet, flere administrative oppgaver og endrede forventninger til legeyrket er faktorer som sannsynligvis har bidratt til økt arbeidsbelastning og redusert tilfredshet over tid.

«Økende pasientkompleksitet, flere administrative oppgaver og endrede forventninger til legeyrket er faktorer som sannsynligvis har bidratt til økt arbeidsbelastning og redusert tilfredshet over tid»

Sykenærver innebærer å gå på jobb med plager man ville sykmeldt pasienter for. Det påvirkes av både høye jobbkraav og profesjonsnormer som prioriterer arbeid fremfor egen helse. Samtidig har det de siste årene, delvis etter at datainnsamlingen i denne studien ble avsluttet, blitt gjennomført flere systemendringer som påvirker arbeidstiden og arbeidsvilkårene for fastleger. Andelen fastleger som jobbet mer enn 48 timer per uke, økte fra 35 % i 2012 til 50 % i 2018, men var redusert til 33 % i 2024. Det har også blitt større muligheter for å redusere listelengde og for å velge mellom selvstendig næringsdrift og kommunal ansettelse.

Konklusjon

Denne studien viser en betydelig økning i utbrenthet blant fastleger i Norge over en tolvårsperiode. Selv om viktige endringsprosesser er igangsatt, er det behov for vedvarende og målrettet innsats. Reduksjon av arbeidsrelatert stress, økt jobbtfredshet og en profesjonell kultur som støtter egenomsorg, vil være avgjørende for å sikre en robust og bærekraftig primærhelsetjeneste og for å bevare fastlegeyrket som et yrke det er mulig å stå i over tid.

LITTERATUR

1. Isaksson Rø K, Hyldig CL, Gjerde PG. Burnout prevalence in 2012, 2018 and 2024 among general practitioners in Norway and factors associated with burnout. *Scand J Prim Health Care* 2026 doi: 10.1080/02813432.2026.2617516. [CrossRef]

Publisert: 18. mars 2026. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.26.0118
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 23. juni 2026.