

Tema 1 / Ro som mangelvare

Intro / Ro som mangelvare

Ro er blevet en mangelvare for mange danskere. Tankemylder, manglende søvn og to do-lister stjæler roen, og den opstår ikke bare af sig selv – og det er ikke lige let for alle at finde ro.

Man skal aktivt finde plads til roen i en hverdag med krav, forventninger, afbrydelser og mange ting at nå. Roen bliver forstyrret af tankemylder og bekymringer, støj, travlhed og digitale notifikationer samt følelsen af at skulle være tilgængelig for andre.

EKKO-målingen fokuserer i dette tema på, hvad der oftest står i vejen for roen, og hvem der alligevel finder ro i hverdagen. Tallene viser forskelle på tværs af alder, køn og familieliv og peger på, at muligheden for at finde ro hænger tæt sammen med livsfaser.



Livsfase præger evnen til at finde ro

Daglig ro stiger markant med alderen

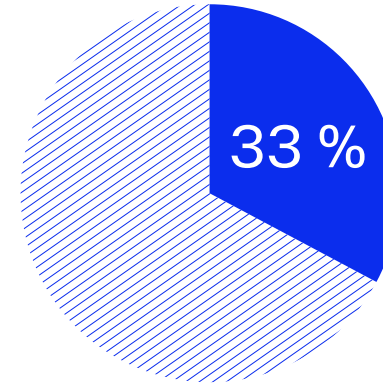
57 % af danskerne svarer, at de dagligt finder ro. Det betyder omvendt, at 4 ud af 10 ikke oplever ro hver dag. Bag det tal gemmer sig store forskelle på tværs af aldersgrupper, for oplevelsen af daglig ro stiger markant med alderen: Kun 33 % af de 18-34-årige og 37 % af de 35-49-årige finder ro dagligt, mens det gælder for 67 % af de 50-64-årige og hele 87 % af danskerne over 65 år.

Forældre med hjemmeboende børn finder mindst ro

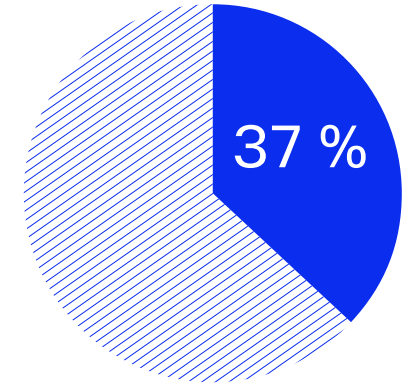
Forældre med hjemmeboende børn er den gruppe, der sjældnest finder ro (37 % dagligt og 40 % ugentligt). Til sammenligning finder hele 79 % af forældre med udeboende børn ro dagligt.

Derudover svarer 23 % af danskerne, at de i mindre grad eller slet ikke får den ro, de har brug for i hverdagen. Det gælder for 40 % af forældre med hjemmeboende børn. Her adskiller mænd og kvinder sig signifikant. 69 % af mænd med hjemmeboende børn svarer, at de i høj eller nogen grad får den ro, de har brug for i hverdagen, hvorimod kun 51 % af kvinder med hjemmeboende børn svarer tilsvarende.

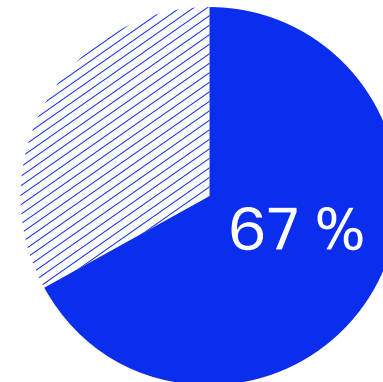
Det tyder på, at alder, køn og familieliv – livsfasen – er med til at afgøre, hvor meget ro danskerne oplever.



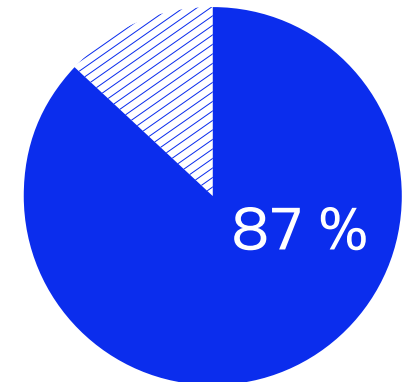
18-34-årige som finder dagligt ro



35-49-årige som finder dagligt ro

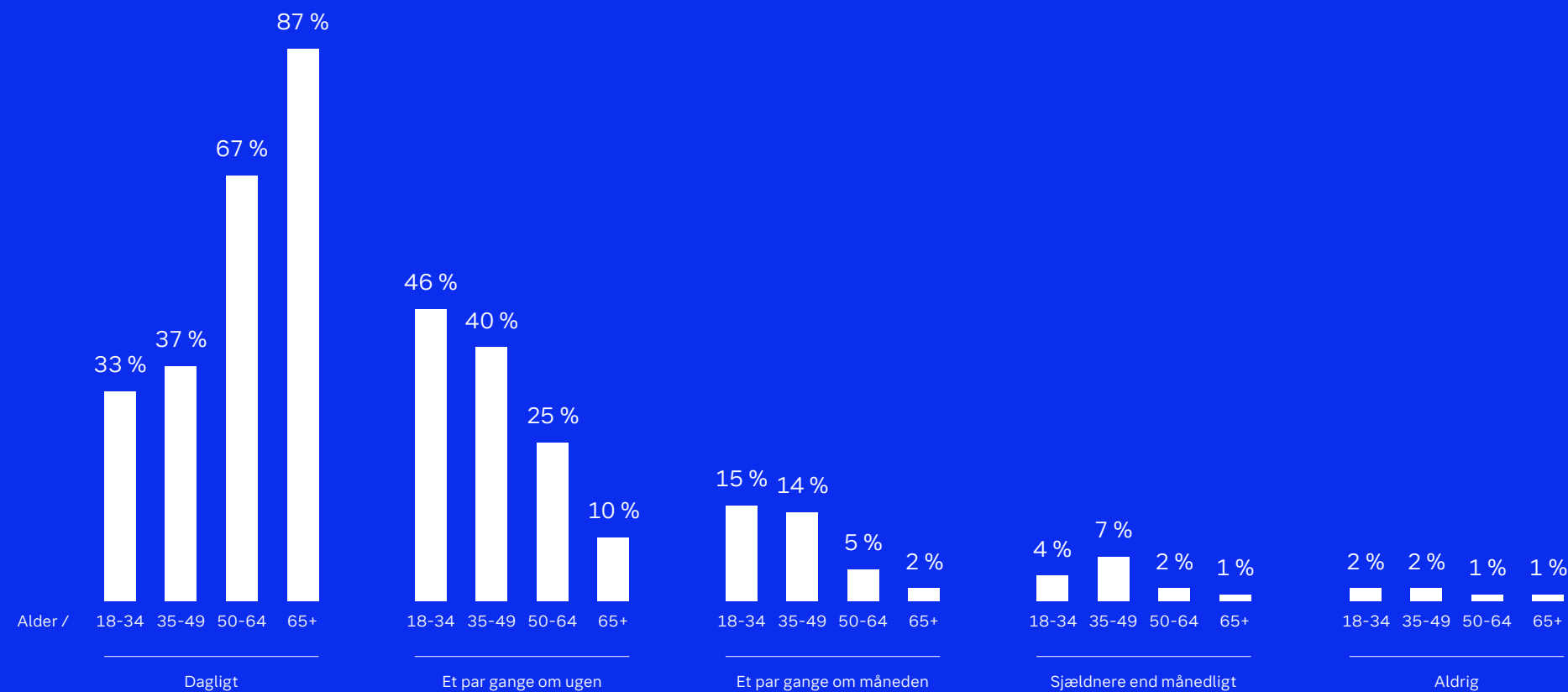


50-64-årige som finder dagligt ro



65+ som finder dagligt ro

Hvor ofte oplever du ro i din hverdag?



Respondenter:
1.559



Kvinder, unge og forældre med hjemmeboende børn kæmper mest for roen

Tre grupper skiller sig konsekvent ud, når det handler om tiden til og muligheden for at finde ro: kvinder, unge (18-34 år) og forældre med hjemmeboende børn.

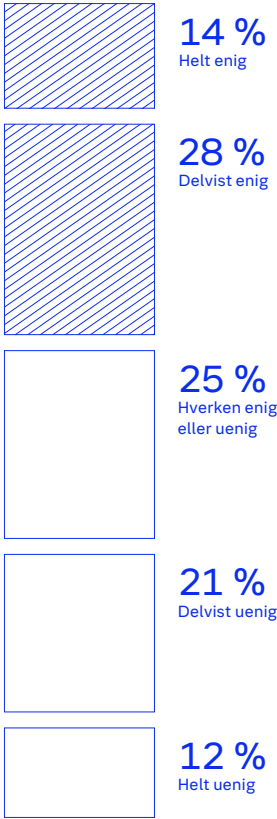
Sjældent tid i hverdagen uden krav

42 % af danskerne oplever sjældent at have tid i hverdagen, hvor der ikke er krav eller forventninger til dem. Det er særligt udtalt blandt unge og forældre med hjemmeboende børn. 55 % af de unge mellem 18 og 34 år, og 63 % af forældre med hjemmeboende børn er helt eller delvist enige i, at de sjældent har tid uden forventninger og krav. For forældre med udeboende børn gælder det kun 29 %.

Humøret påvirkes af den manglende ro

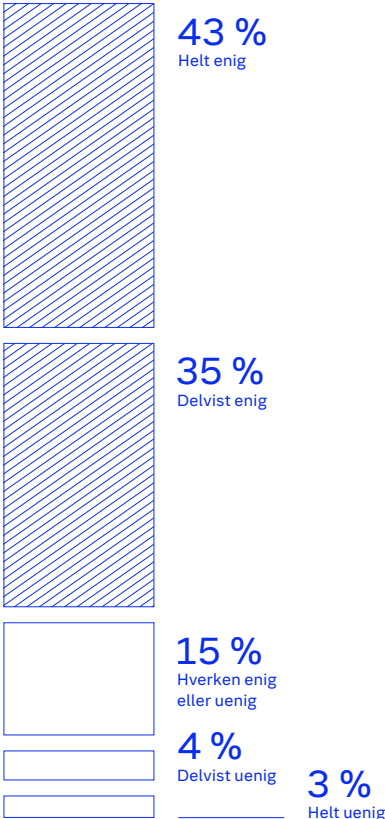
Danskerne oplever generelt, at humøret påvirkes, hvis de ikke får nok ro (43 % er helt enige), men særligt kvinders humør påvirkes af manglende ro. Hele 49 % svarer, at de er helt enige i, at deres humør påvirkes af for lidt ro mod kun 36 % af mændene.

Jeg oplever sjældent tid i min hverdag, hvor der ikke er krav eller forventninger til mig.



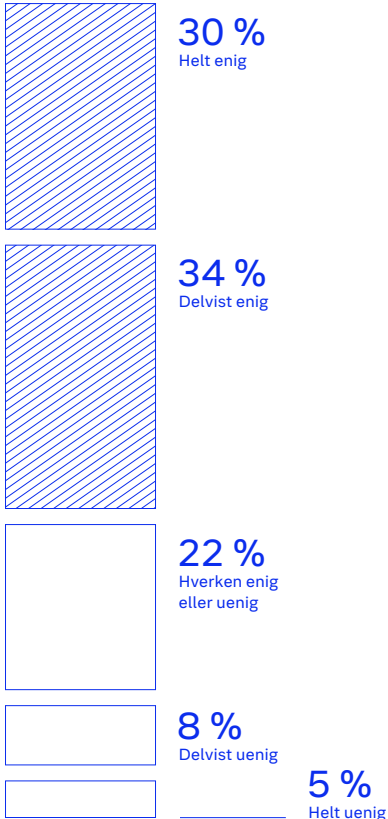
Respondenter: 1.559

Jeg mærker det på mit humør, når jeg ikke får ro nok.



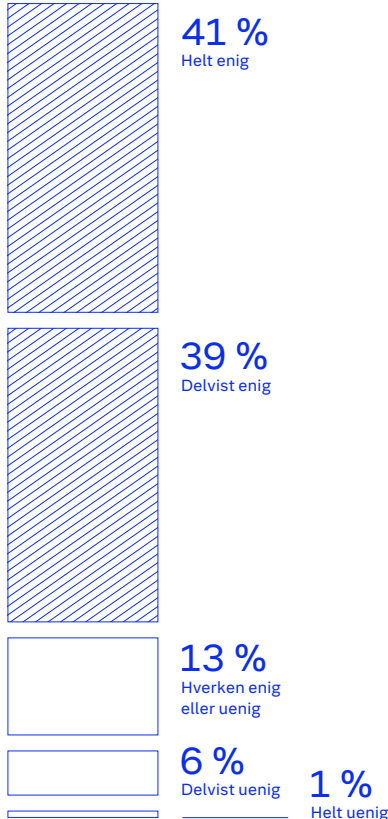
Respondenter: 1.559

Jeg tror, at ro er sværere at finde i dag end før i tiden.



Respondenter: 1.559

Jeg ved godt, hvordan jeg finder ro, når jeg har brug for det.



Respondenter: 1.559

Tankemylder, manglende søvn og to do-listen stjæler roen

Det er sjældent larmende omgivelser, der gør, at danskerne ikke kan finde ro. Det er tværtimod den indre larm: 45 % af danskerne oplever oftest, at det er tankemylder og bekymringer, der forstyrrer muligheden for at finde ro.

Det gælder på tværs af befolkningsgrupper, men særligt kvinder og unge oplever, at tankemylder og bekymringer stjæler roen. Unge mellem 18-34 år forstyrres oftest af tankemylder (57 %) og "for mange ting at nå" (57 %).

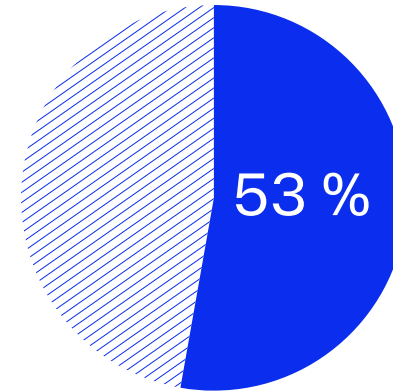
53 % af kvindernes ro forstyrres af tankemylder og/eller bekymringer mod kun 37 % af mændenes ro. Derudover oplever kvinderne også i højere grad, at de har for mange ting, de skal nå (41 % mod 36 % af

mændene). Dårlig eller for lidt søvn ødelægger roen for både mænd og kvinder.

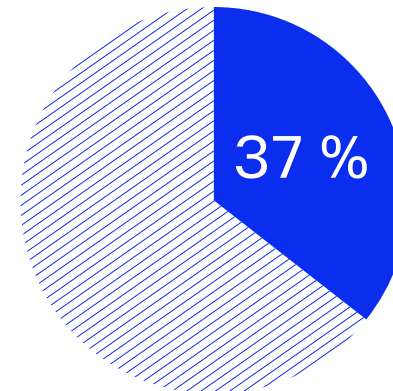
Krav og forstyrrelser fylder for forældre

Forældre med hjemmeboende børn er den gruppe, der i højest grad forstyrres af faktorer som krav og ydre forstyrrelser. 55 % peger på, at de har for mange ting at nå til at kunne finde ro, 36 % på støj og travlhed og 30 % på at blive afbrudt af andre.

Unge mellem 18 og 34 år adskiller sig også fra resten af befolkningen. Hos de unge er det særligt telefonen og digitale medier, der forstyrrer roen. Det svarer 44 % af de unge, hvilket er signifikant højere end andre aldersgrupper.



Kvinder som oplever at tankemylder og/eller bekymringer forstyrrer roen.



Mænd som oplever at tankemylder og/eller bekymringer forstyrrer roen.

Hvad oplever du oftest forstyrrer din mulighed for at finde ro?
(Vælg op til 3)

