

# Tema 4 / Den ro, vi finder i trafikken



# Intro / Den ro, vi finder i trafikken

De fleste danskere bevæger sig i trafikken i hverdagen. På vej til arbejde, hjem, til studiet, på indkøb, til og fra aftaler. Trafikken repræsenterer de mange små overgange mellem dagens forskellige aktiviteter.

Trafikken er for nogle forbundet med højt tempo, stress og forstyrrelser, men for andre giver trafikken ro i hovedet og et øjeblikks mentalt skifte fra det, man kommer fra og er på vej videre til.

EKKO-målingen fokuserer i dette tema på danskernes mentale tilstedeværelse i trafikken: Hvordan danskerne oplever ro, fokus og stress, når de færdes i trafikken, og hvordan tankemylder kan påvirke opmærksomheden undervejs.

Temaet undersøger trafikken som et sted, hvor ro og uro mødes, og hvor mental tilstedeværelse ikke kun handler om at finde ro, men også om at kunne fokusere med den rette opmærksomhed.



**Fire ud af ti** danskere har bevæget sig gennem trafikken, uden at være mentalt til stede.

# De fleste føler sig rolige og fokuserede i trafikken

For de fleste danskere er trafikken et sted, hvor de oplever ro og fokus. 72 % svarer, at de ofte eller meget ofte føler sig rolige og fokuserede, når de færdes i trafikken.

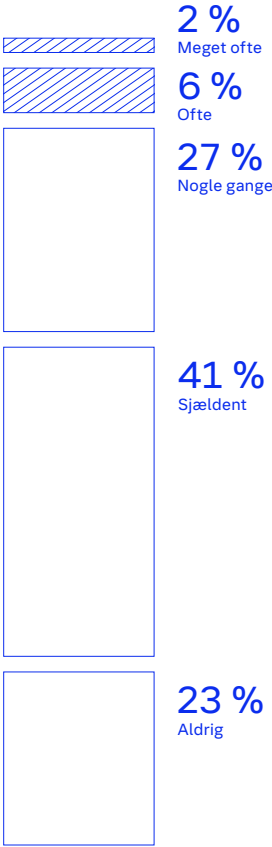
Det gælder særligt dem, der hver dag kører bil. Her svarer 82 % svarer, at de ofte eller meget ofte føler sig rolige og fokuserede i trafikken. Mænd svarer i højere grad end kvinder, at de meget ofte føler sig rolige og fokuserede i trafikken.

### Kvinder og unge oplever stress i trafikken

Kvinder oplever oftere end mænd, at de bliver stressede, når de færdes i trafikken. 10 % af kvinderne svarer, at de oplever stress i trafikken ofte eller meget ofte mod blot 6 % af mændene, ligesom 32 % af kvinderne oplever stress i trafikken “nogle gange” mod 23 % af mændene.

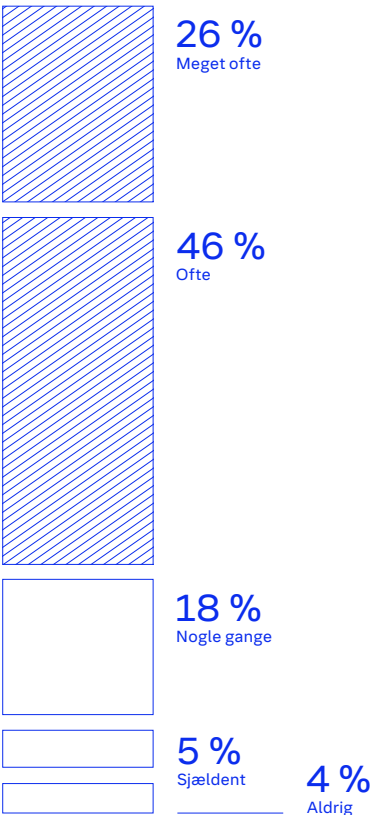
De 18-34-årige oplever oftere end andre aldersgrupper stress i trafikken. 43 % af de unge oplever det meget ofte, ofte eller nogle gange. Det modsatte gør sig gældende for de ældste danskere 65+, hvor 78 % svarer, at de sjældent eller aldrig bliver stressede i trafikken.

Jeg føler mig stresset eller mentalt presset, når jeg færdes i trafikken.

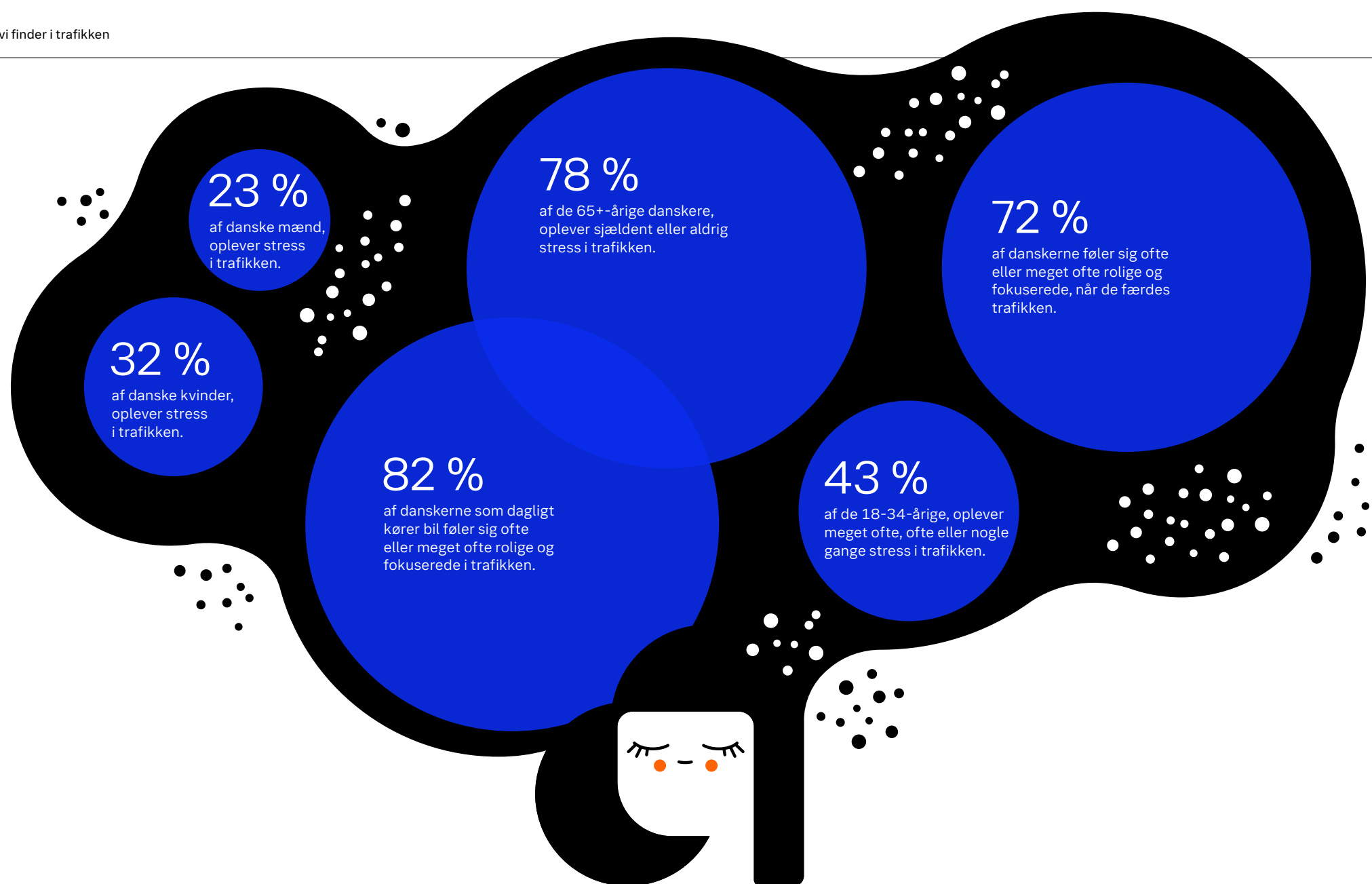


Respondenter: 1.559

Jeg føler mig rolig og fokuseret i trafikken.



Respondenter: 1.559



# 4 ud af 10 har bevæget sig gennem trafikken uden at være mentalt til stede

Trafiksikkerhed handler om mere end veje, biler og omgivelser. Det handler også om mennesker, om opmærksomhed og om mental tilstedeværelse. For selvom mange føler sig rolige og fokuserede i trafikken, oplever en del af danskerne alligevel at være mentalt fraværende undervejs. 40 % af danskerne svarer, at de nogle gange, ofte eller meget ofte har opdaget, at de har bevæget sig gennem trafikken uden rigtigt at have været mentalt til stede.

Næsten hver fjerde svarer også, at de har oplevet, at de først efterfølgende er blevet opmærksomme på noget, der er sket omkring dem i trafikken.

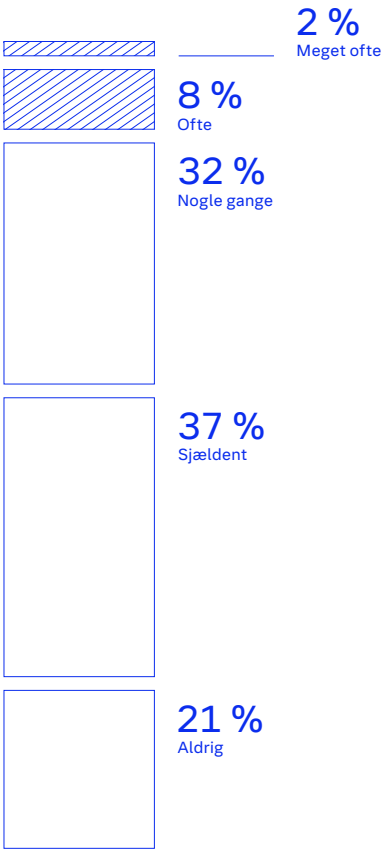
Det gælder især de yngre. 33 % af de 18-34-årige og 31 % af de 35-49-årige har oplevet, at de nogle gange, ofte eller meget ofte er blevet opmærksomme på noget, der skete omkring dem i trafikken, efter at det er sket.

De ældste danskere svarer oftere, at de sjældent eller aldrig oplever det.

Forældre med hjemmeboende børn oplever også oftere at bevæge sig gennem trafikken uden at være mentalt til stede sammenlignet med forældre med udeboende børn.

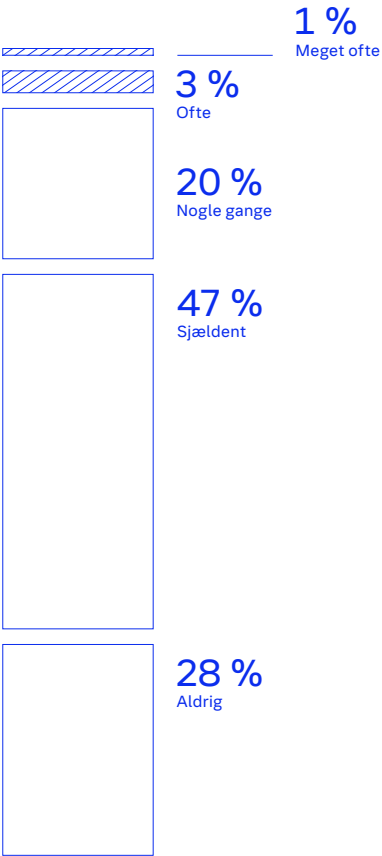
Hvor ofte har du oplevet følgende, når du færdes i trafikken?

Jeg opdager, at jeg har bevæget mig gennem trafikken uden rigtigt at have været mentalt til stede.



Respondenter: 1.559

Jeg bliver først bagefter opmærksom på ting, som skete omkring mig i trafikken.



Respondenter: 1.559

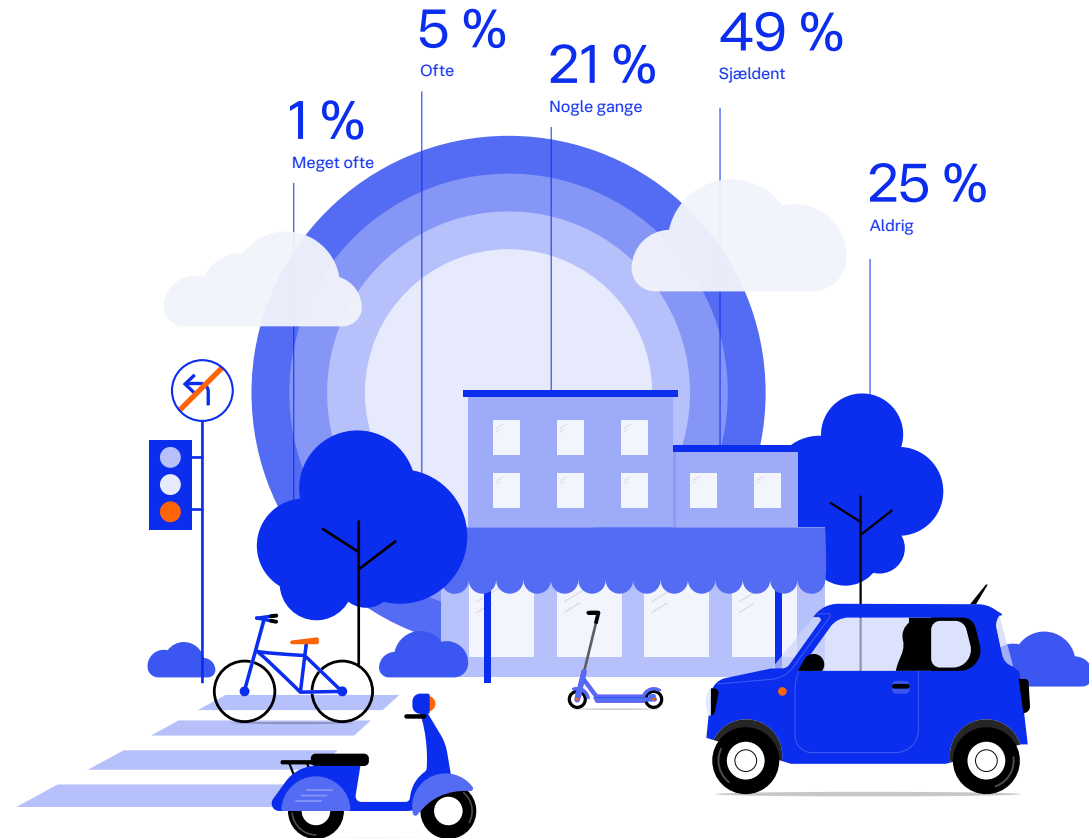
# Tankemylder og bekymringer tager opmærksomheden i trafikken

Tankemylder og bekymringer følger med danskerne ud i trafikken og stjæler altså ikke kun muligheden for at finde ro.

27 % af danskerne svarer, at de nogle gange, ofte eller meget ofte oplever, at tankemylder og bekymringer tager deres opmærksomhed, når de færdes i trafikken.

Det gælder særligt forældre med hjemmeboende børn. Her svarer 37 %, at tankemylder og bekymringer nogle gange, ofte eller meget ofte tager opmærksomheden fra dem i trafikken. Det samme gælder for 17 % af forældre med udeboende børn og 31 % af respondenter uden børn.

Tankemylder eller bekymringer tager min opmærksomhed i trafikken.



Respondenter:  
1.559

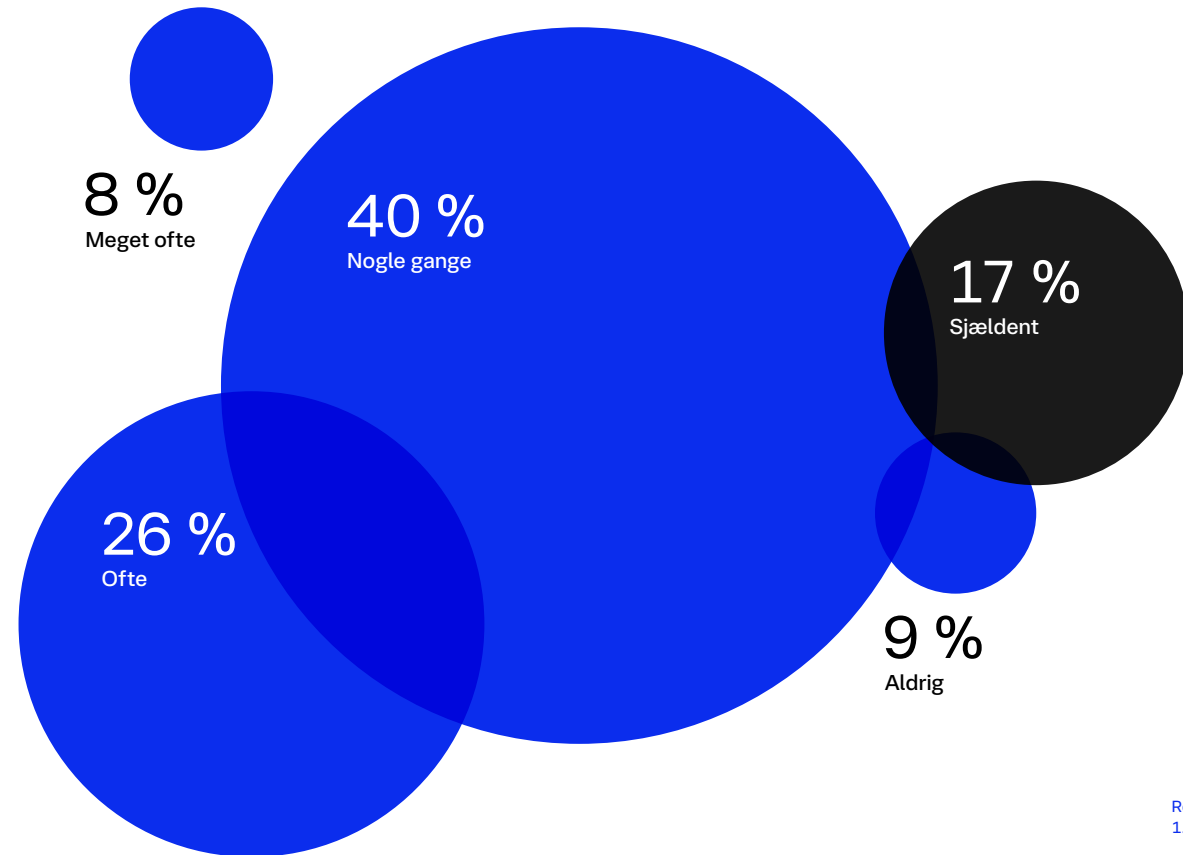
# Knap 3 ud af 4 oplever at få ro i hovedet i trafikken

Trafikken giver ro i hovedet for mange danskere. Hele 74 % svarer, at de nogle gange, ofte eller meget ofte oplever at få mere ro i hovedet, når de færdes i trafikken.

34 % svarer, at det sker ofte eller meget ofte. Det gælder især de daglige bilister, hvor 11 % svarer meget ofte, og 35 % svarer ofte. Mænd svarer i højere grad end kvinder, at de "meget ofte" får ro i hovedet i trafikken.

Det betyder, at trafikken ikke kun opleves som et sted med tempo, stress og forstyrrelser, men at trafikken også kan fungere som et frirum i hverdagen.

Hvor ofte har du oplevet, at du får mere ro i hovedet, når du færdes i trafikken?



Respondenter:  
1.559