

An aerial photograph of a dark-colored car driving on a narrow, light-colored road that runs parallel to a rocky coastline. The road is flanked by dark, jagged rocks and patches of green moss or algae. The ocean is visible on both sides of the road. The entire image is overlaid with a repeating, semi-transparent watermark of the word 'EKKO' in a stylized, outlined font.

# EKKO

/ Målingen

2026

V O L V O

# Indhold

|    |                                        |
|----|----------------------------------------|
| 03 | Forord                                 |
| 04 | Fremhævede resultater                  |
| 05 | Om EKKO / Målingen                     |
| 07 | Tema 1 / Ro som mangelvare             |
| 15 | Tema 2 / Frirum, der skaber ro         |
| 22 | Tema 3 / De utilstrækkelige pauser     |
| 29 | Tema 4 / Den ro, vi finder i trafikken |

# Når ro bliver en mangelvare

Sikkerhed er en hjørnesten for Volvo. Det fokus har været en del af vores DNA i snart 100 år, og det er stadig udgangspunktet for alt, vi gør.

Men sikkerhed er ikke et statisk begreb. Det udvikler sig med den verden, vi bevæger os i, og med de mennesker, vi udvikler biler til. Derfor handler sikkerhed i dag ikke kun om bilen, teknologien og de løsninger, der beskytter os på vejen. Det handler også om mennesket, vores opmærksomhed og den mentale tilstedeværelse, vi tager med os bag rattet og ud i trafikken.

Sidste år lancerede vi EKKO-målingen for at undersøge støjen i danskernes hverdag. Den støj, der kommer udefra i form af hverdagens tempo, afbrydelser og digitale input, og den støj, der kommer indefra som tankemylder, bekymringer og følelsen af hele tiden at skulle præstere.

EKKO-målingen 2025 viste, at støj er blevet en meter-vare. Støjen fylder – omkring os og inden i os. Med årets EKKO-måling har vi vendt perspektivet og undersøger mangelvaren: roen. Hvor finder vi den? Hvad står i vejen for den? Og hvorfor er det ikke altid nok bare at holde en pause?

Årets EKKO-måling viser, at vi især finder ro i hverdagens små frirum derhjemme, i naturen, og når vi er alene – og i bilen. For mens bilen bringer os fra A til B, giver den os et øjeblikks frirum til at lytte, tænke, snakke eller bare til at være.

Men EKKO-målingen 2026 viser, at 4 ud af 10 har oplevet at bevæge sig i trafikken uden at være mentalt til stede, selvom vi føler os rolige i bilen. Det minder os om, at trafiksikkerhed ikke kun handler om gode veje, assistentsystemer, biler og uforstyrrede omgivelser. Det handler også om mennesker, om opmærksomhed og nærvær, og om mental tilstedeværelse.

Det er derfor, at vi med EKKO-målingen 2026 undersøger roen. Vi vil gerne blive klogere på roen, hvad der forstyrrer den, og hvordan de små frirum kan give mere plads til nærvær i en hverdag, der ofte trækker os i den modsatte retning. For i sidste ende er det afgørende for vores sikkerhed.

Trevlig læsning!

Lovisa Bramsvik  
Direktør, Volvo Car Denmark



# Fremhævede resultater

57 % af danskerne finder ro dagligt.

**Ro er ulige fordelt på tværs af livsfaser.**

Kun 33 % af de 18-34-årige og 37 % af de 35-49-årige finder ro dagligt, mod 87 % blandt 65+. Forældre med hjemmeboende børn er også blandt dem, der finder mindst ro.

Læs mere på side 9.

8 ud af 10 danskere ved godt, hvor de skal finde ro.

**Når vi selv har kontrollen, finder vi roen.**

65 % finder ro, når de selv bestemmer, hvad de laver, og 59 % når de ikke har noget, de skal nå.

Læs mere på side 17.

25 % af danskerne får dårlig samvittighed, når de holder pauser.

**Danskernes pauser er utilstrækkelige og giver dårlig samvittighed.**

Mere end hver tredje oplever, at deres pauser er for korte eller utilstrækkelige, og hver fjerde får dårlig samvittighed, når de holder pause.

Læs mere på side 26.

4 ud af 10 har oplevet at bevæge sig gennem trafikken uden at være mentalt til stede.

**Trafikken er både et frirum og en blind vinkel.**

74 % oplever at få mere ro i hovedet, når de færdes i trafikken, men 40 % har også oplevet at bevæge sig gennem trafikken uden rigtigt at være mentalt til stede.

Læs mere på side 33.



4 ud af 10  
danskere finder  
ikke ro dagligt.

# Om EKKO / Målingen

EKKO-målingen er Volvo Car Denmarks årlige undersøgelse af danskernes mentale tilstedeværelse og af, hvad der skaber og forstyrrer roen i en hverdag præget af tempo, krav og mange input.

I 2025 satte EKKO-målingen fokus på støjen i danskernes hverdag, og danskernes forhold til indre og ydre støj. I 2026 vender årets måling blikket mod roen og undersøger: Hvem finder ro i hverdagen? Hvad står i vejen for den? Og hvorfor er en pause ikke nødvendigvis det samme som at koble af?

EKKO-målingen 2026 undersøger både de rammer og situationer, hvor danskerne finder ro, og de faktorer, der gør roen svær at finde. Det handler blandt andet om tankemylder, krav og forventninger, pauserne i hverdagen og de frirum, hvor vi selv bestemmer tempoet. Målingen undersøger også nærmere om trafikken kan være et sted, hvor ro og mental tilstedeværelse mødes.

Formålet er at blive klogere på, hvordan ro hænger sammen med nærvær og opmærksomhed – i hverdagen og i trafikken. For Volvo er det en naturlig forlængelse, når vi taler om sikkerhed. For sikkerhed handler ikke kun om bilen, teknologien og de løsninger, der beskytter os, men også om mennesket og den mentale tilstedeværelse, vi tager med os ud i trafikken.

Resultaterne er samlet i fire temaer:

**Tema 1: Ro som mangelvare** – hvem der finder ro i hverdagen, og hvad der oftest står i vejen for den.

**Tema 2: Frirum, der skaber ro** – hvor og hvornår danskerne finder ro, og hvad der kendetegner de situationer.

**Tema 3: De utilstrækkelige pauser** – hvordan vi holder pause, hvad vi fylder pauserne med, og om de faktisk giver den ro og mentale genopladning, vi har brug for.

**Tema 4: Den ro, vi finder i trafikken** – hvordan danskerne oplever ro, fokus og mental tilstedeværelse, når de bevæger sig i trafikken.

EKKO-målingen tegner dermed et billede af ro som noget, der ikke nødvendigvis opstår, bare fordi vi stopper op. Ro hænger også sammen med fraværet af krav, muligheden for selv at bestemme og evnen til at være mentalt til stede i det, vi gør.

Undersøgelsen bygger på et tilfældigt udsnit af 1.559 voksne danskere (18+) repræsentativt på køn, alder, uddannelse og geografi. Data er indsamlet gennem paneler fra Norstat A/S via en spørgeskemaundersøgelse i perioden fra d. 25.05.2026 til 05.06.2026. Undersøgelsen er udarbejdet af Forte Advice.



## Tema 1

### **Ro som mangelvare**

Tankemylder, manglende søvn og to do-lister stjæler roen fra danskerne.



## Tema 2

### **Frirum, der skaber ro**

Danskerne finder ro i hjemmet, i naturen og i de øjeblikke, hvor man ikke skal være tilgængelig for andre.



## Tema 3

### **De utilstrækkelige pauser**

Danskerne oplever, at pauserne er for korte, bliver fyldt ud med skærmen og er ledsaget af følelsen af dårlig samvittighed.



## Tema 4

### **Den ro, vi finder i trafikken**

Trafikken er et sted, hvor danskerne oplever både mere ro og uro, og hvor mental tilstedeværelse kan forstyrre vores evne til at fokusere i trafikken.

# Tema 1 / Ro som mangelvare

# Intro / Ro som mangelvare

Ro er blevet en mangelvare for mange danskere. Tankemylder, manglende søvn og to do-liste 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

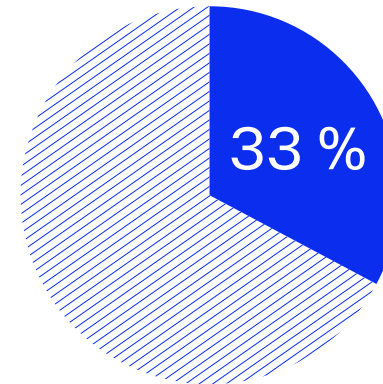
57 % af danskerne svarer, at de dagligt finder ro. Det betyder omvendt, at 4 ud af 10 ikke oplever ro hver dag. Bag det tal gemmer sig store forskelle på tværs af aldersgrupper, for oplevelsen af daglig ro stiger markant med alderen: Kun 33 % af de 18-34-årige og 37 % af de 35-49-årige finder ro dagligt,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

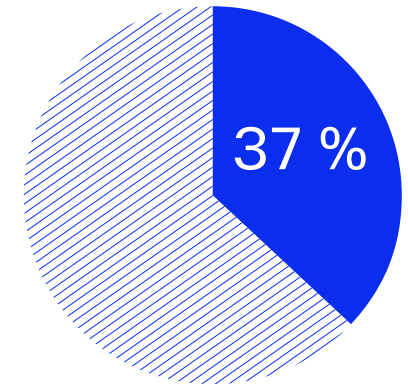
Forældre med hjemmeboende børn er den gruppe, der sjældnest finder ro (37 % dagligt og 40 % ugentligt). Til sammenligning finder hele 79 % af forældre med udeboende børn ro dagligt.

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.

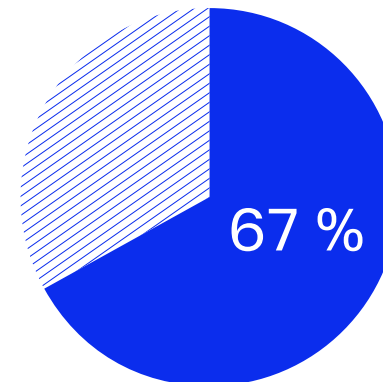
Det tyder på, at alder, køn og familieliv – livsfasen – er med til at afgøre, hvor meget ro danskerne oplever.



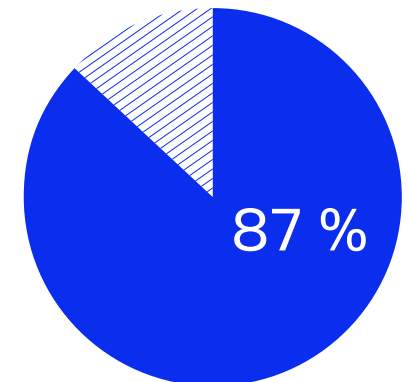
18-34-årige som finder dagligt ro



35-49-årige som finder dagligt ro

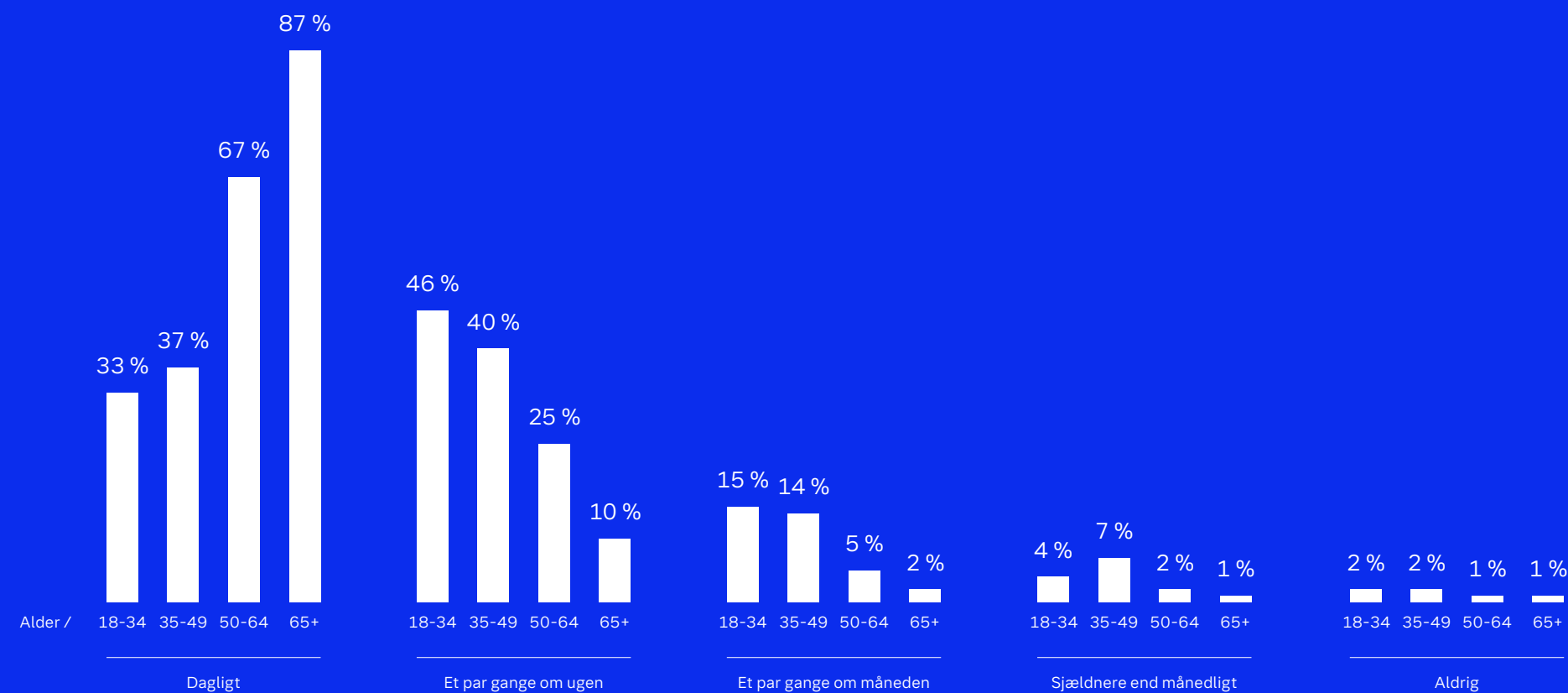


50-64-årige som finder dagligt ro



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.

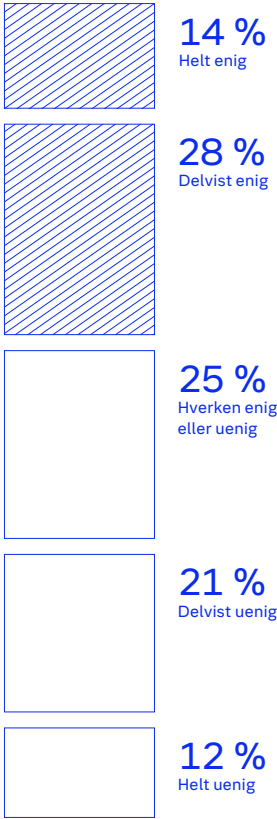
## **Sjældent tid i hverdagen uden krav**

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**

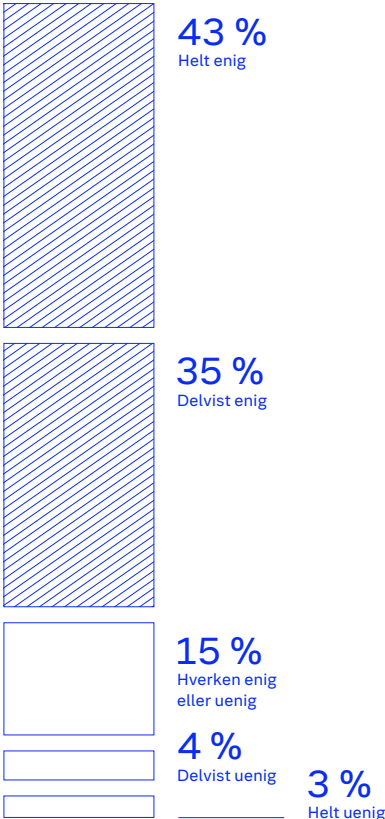
Danskerne oplever generelt, at humøret påvirkes, hvis de ikke får nok ro (43 % er helt enige), men særligt kvinders humør påvirkes af manglende ro. Hele 49 % svarer, at de er helt enige i, at deres humør påvirkes af for lidt ro mod kun 36 % af mændene.

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



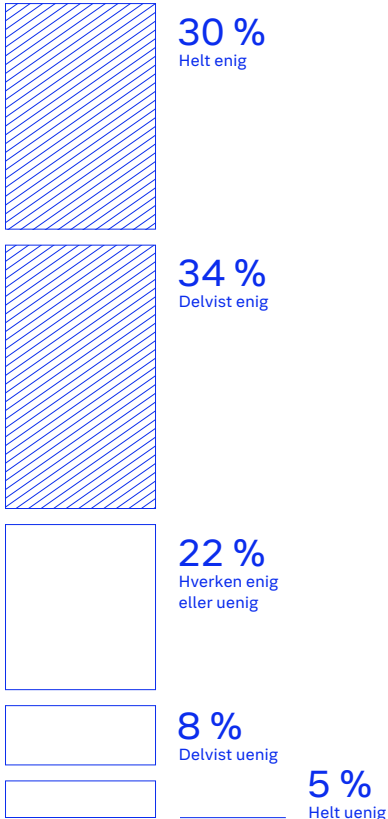
Respondenter: 1.559

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



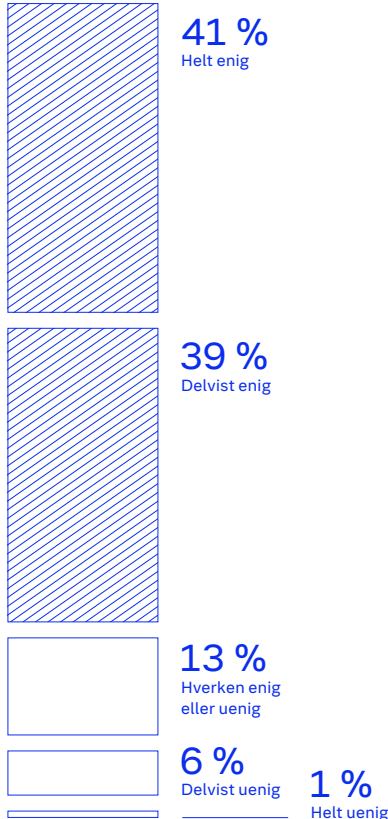
Respondenter: 1.559

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 %).

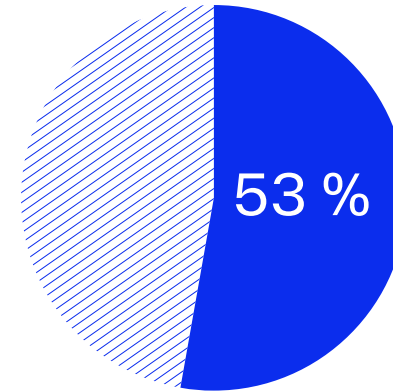
53 % af kvindernes ro forstyrres af tankemylder og/eller bekymringer mod kun 37 % af mændenes ro. Derudover oplever kvinderne også i højere grad, at de har for mange ting, de skal nå (41 % mod 36 % af

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

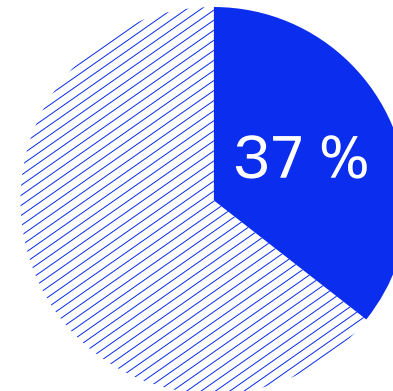
## Krav og forstyrrelser fylder for forældre

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.

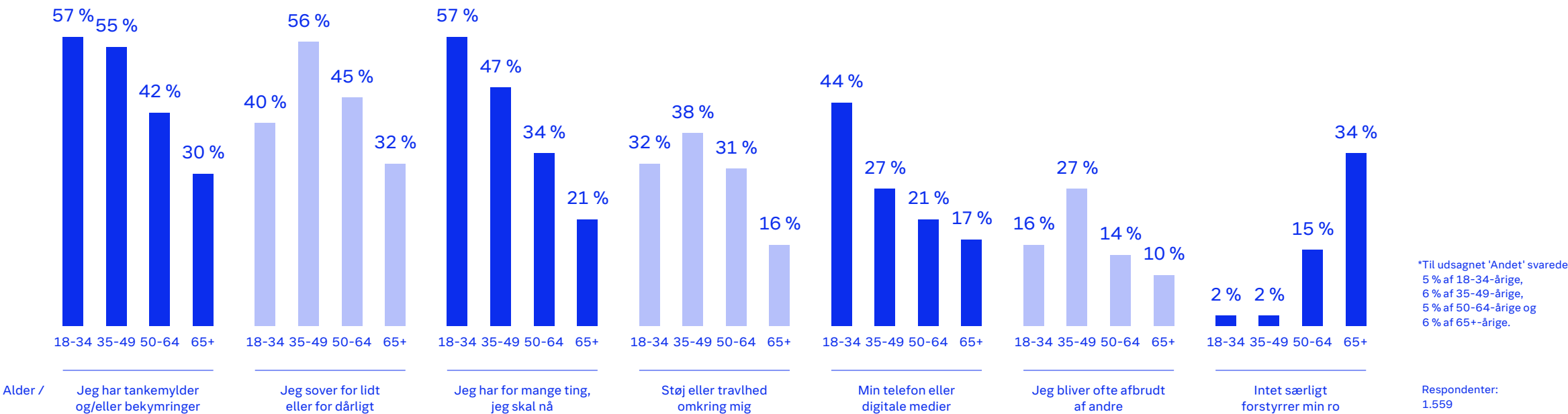


Kvinder som oplever at tankemylder og/eller bekymringer forstyrrer roen.



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)



# Tema 2 / Frirum, der skaber ro



# Intro / Frirum, der skaber ro

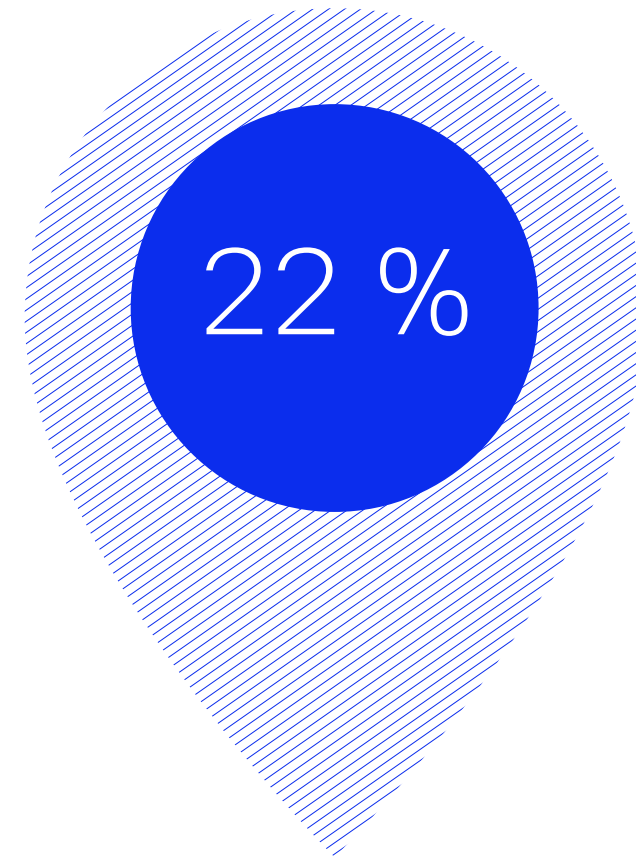
For nogle findes oplevelsen af ro i hjemmet eller i naturen. For andre opstår den i bilen, under bevægelse og motion eller i de øjeblikke, hvor man ikke skal være tilgængelig for andre. I EKKO-målingen 2025 så vi, at knap halvdelen af danskerne ser bilen som et frirum fra støj og forstyrrelser, og hele 67 % oplever bilen som en tænkepause. Men hvad gør bilen til et frirum?

EKKO-målingen fokuserer i dette tema på, hvad der kendetegner netop de situationer, hvor danskerne oplever ro. Det handler både om de fysiske frirum,

hvor vi kan søge hen for at finde ro, og om de mentale rammer, roen kræver for at kunne indfinde sig.

Ro handler for mange ikke om stilhed, men om fravær af krav, afbrydelser og forventninger. Det er de øjeblikke, hvor tankerne kan få plads, og hvor man selv bestemmer tempoet.

Temaet undersøger de frirum, der giver ro i hverdagen, og hvordan de ser forskellige ud alt efter alder, køn og livsfase.



**Kun hver femte** mellem 18 og 34 år  
ved, hvor de skal finde ro.

# 8 ud af 10 danskere ved godt, hvor de skal finde roen

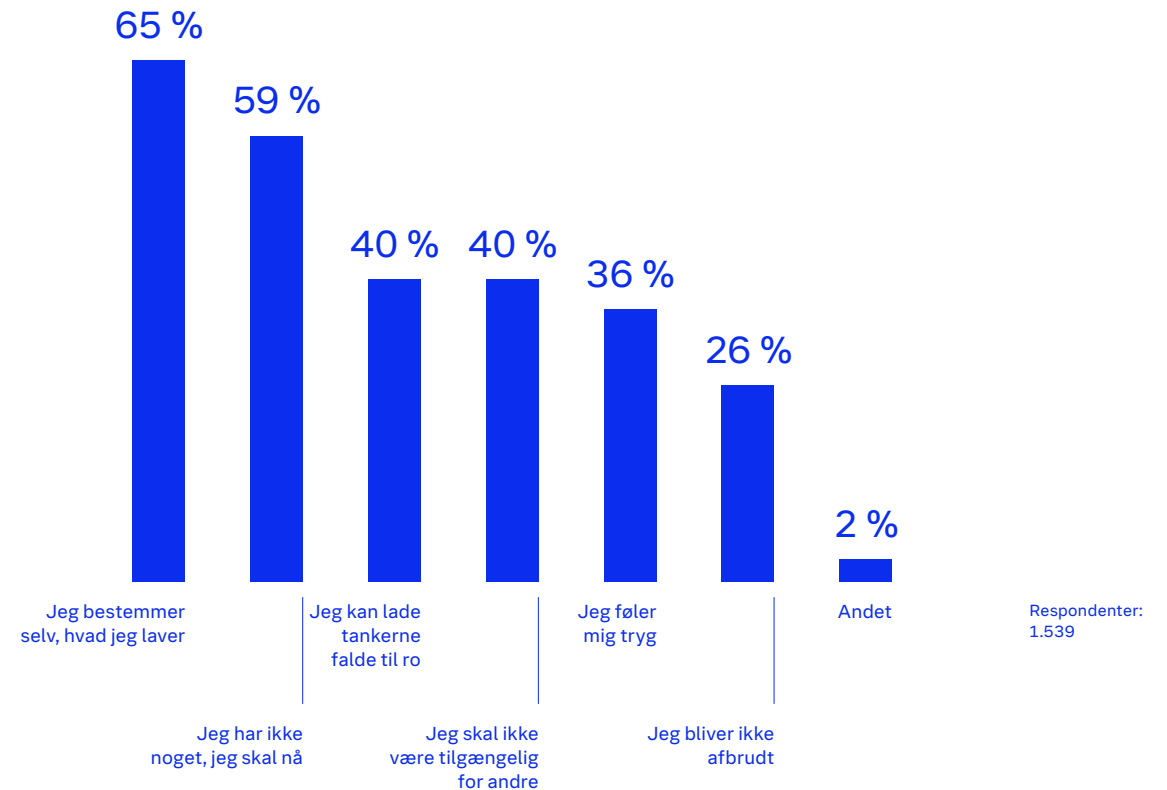
De fleste danskere har en klar fornemmelse af, hvad der giver dem ro. 8 ud af 10 danskere kan pege på konkrete situationer eller steder, der hjælper dem til at slappe af. Det gælder særligt de ældste danskere: 60 % af danskere over 65 år er helt enige i, at de ved, hvor de skal finde ro mod 43 % af de 50-64-årige og kun 22 % af de unge mellem 18 og 34 år.

## Andre påvirker vores evne til at finde ro

65 % af danskerne peger på, at det selv at bestemme, hvad man laver, giver dem ro. 59 % svarer, at ro opstår, når de ikke har noget, de skal nå, mens 40 % oplever ro, når de kan lade tankerne falde til ro. Lige så mange svarer, at ro hænger sammen med ikke at skulle være tilgængelig for andre.

Særligt forældre med hjemmeboende børn finder ro, når de ikke skal være tilgængelige for andre (51 %), og det gælder også oftere for kvinder (42 %) end for mænd (37 %). Følelsen af tryghed er også en forudsætning for at finde ro, særligt for kvinder (41 % mod kun 31 % for mænd). Mænd finder oftere end kvinder ro, når de ikke bliver afbrudt (31 % mod kun 21 % for kvinder).

Hvad kendetegner de situationer, hvor du oplever ro?  
(Vælg op til 3)



# Roen findes i hjemmet, i naturen, i bilen – gerne alene

Danskerne finder især ro i nære og velkendte rammer. 63 % svarer, at de typisk finder ro i hjemmet, mens 59 % finder ro i naturen eller på gåture. 34 % finder ro på ferier eller fridage.

## Vi vil helst holde pauser alene i hverdagen

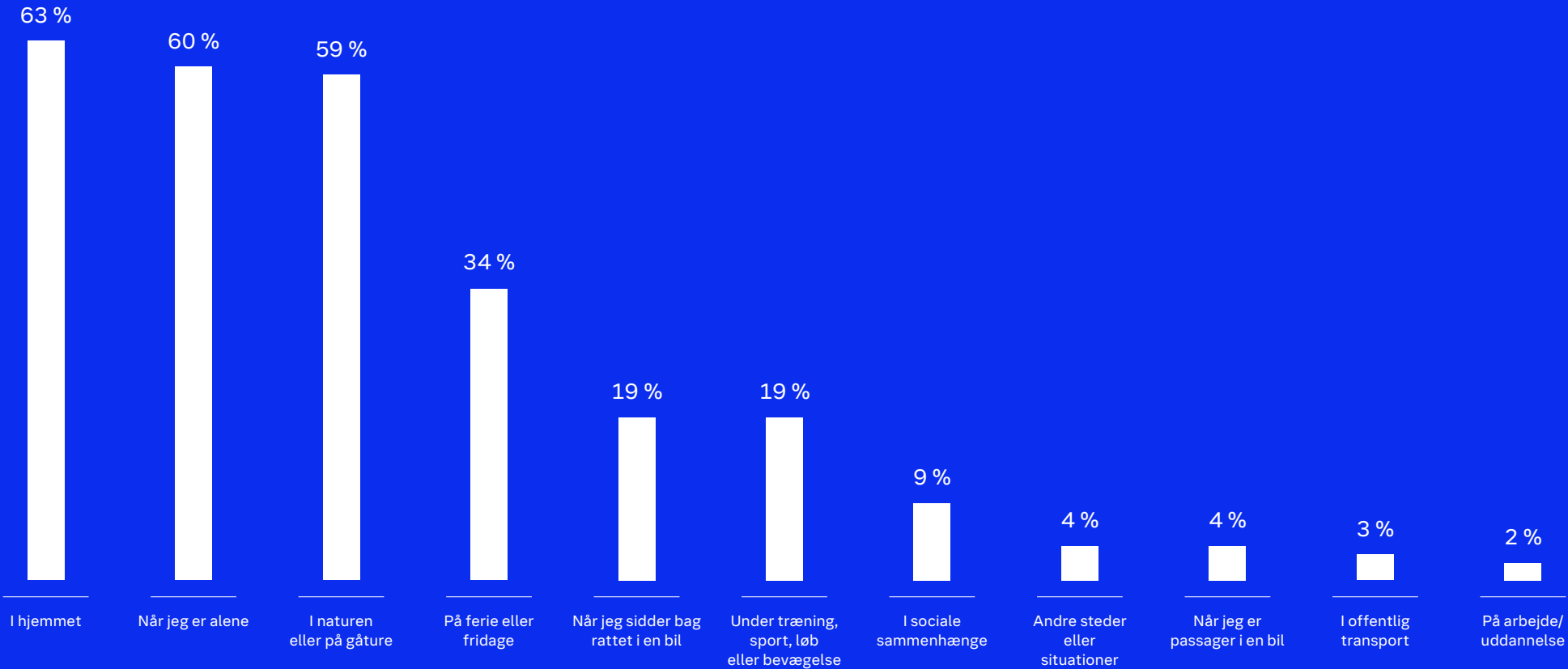
Mange danskere forbinder alenetid med ro. 56 % vil enten altid eller helst holde pauser alene, og 60 % svarer, at de typisk finder ro, når de er alene.

## Bilen og motion er lige store katalysatorer til ro

Knap hver femte dansker finder ro i hverdagen, når de motionerer eller kører bil. 19 % svarer, at de typisk finder ro, når de træner, dyrker sport, løber eller er i bevægelse, og samme andel svarer, at de finder ro, når de sidder bag rattet. Der er markant forskel mellem kønnene, når det handler om at finde ro bag rattet: 26 % af mændene finder ro i bilkørsel, mens det kun gælder for 14 % af kvinderne.



I hvilke situationer finder du typisk ro i din hverdag?  
(Vælg op til 3)



Respondenter:  
1.539

# Bilkørsel er alenetid

Man finder ro i bilen ved at kunne lytte, tænke og have tid for sig selv. Det svarer de danskere, der har svaret, at de typisk finder ro i bilen – enten bag rattet eller som passager.

58 % svarer, at bilen giver ro, fordi de kan lytte til musik, radio eller podcast. 54 % peger på, at bilen giver dem alenetid, og 43 % oplever, at de kan lade tankerne vandre. For 28 % giver bilen et afbræk mellem dagens aktiviteter.

## Bilens ro varierer på tværs af livsfase

De 18-34-årige oplever især bilen som et afbræk mellem dagens aktiviteter, mens de 50-64-årige peger på, at roen i bilen gør, at de kan lade tankerne vandre. For de ældste (65+-årige) er roen i bilen oftere forbundet med kontrol, overblik og tryghed.

Forældre med hjemmeboende børn peger især på, at bilen er et sted, der giver dem alenetid (63 %). 36 % af dem kalder roen i bilen for et velkomment afbræk fra hverdagens krav.

*Figuren på næste side viser svar fra respondenter, der har angivet, at de typisk finder ro i hverdagen, når de sidder bag rattet i en bil eller er passager i en bil.*

Hvad er det især ved bilturen, der typisk giver danskerne ro?

**58 %**

Bilen giver ro til at lytte til musik, radio eller podcast.

**28 %**

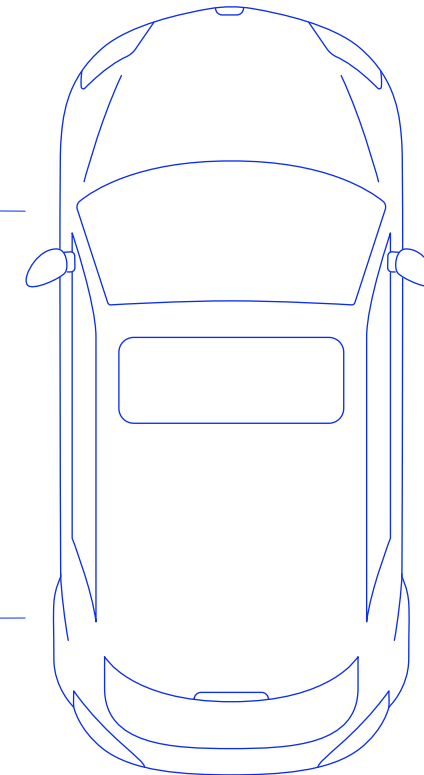
Bilen giver et afbræk mellem hverdagens aktiviteter.

**54 %**

Bilen giver alenetid.

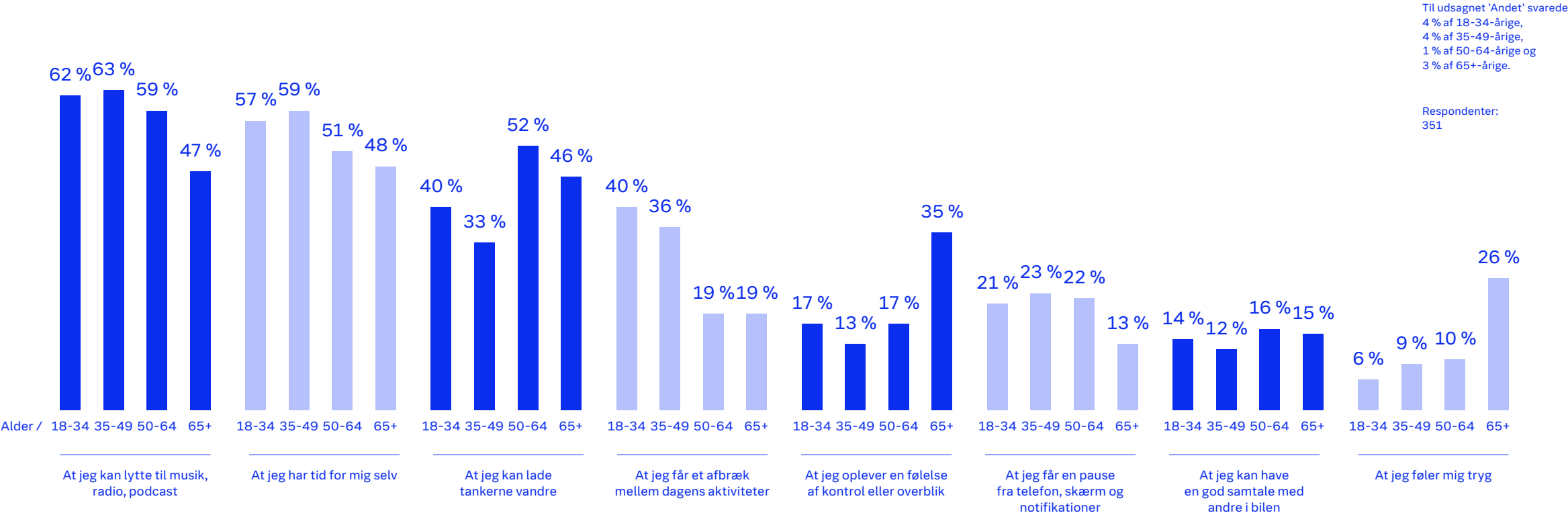
**43 %**

Bilen giver mulighed for at lade tankerne vandre.



Respondenter:  
351

Hvad er det især ved bilturen, der typisk giver dig ro?  
(Vælg op til 3)



# Tema 3 / De utilstrækkelige pauser

# Intro / De utilstrækkelige pauser

Pauser er en naturlig del af hverdagen. De opstår mellem opgaver, aktiviteter og aftaler, og for mange er de nødvendige for at kunne finde roen.

Men en pause er ikke nødvendigvis det samme som et roligt frirum. Pauserne kan være for korte, blive fyldt ud af skærme eller ledsaget af følelsen af, at man burde lave noget andet. Selv når vi stopper op og holder pause, er det altså ikke altid, at vi mentalt finder ro.

EKKO-målingen fokuserer i dette tema på danskernes pauser i hverdagen: **Hvordan vi holder pauser, hvad vi fylder dem med, og om de faktisk giver den ro og genopladning, vi har brug for.**

Temaet undersøger pausen som et mentalt afbræk i hverdagen – og hvordan det kan være, at pausen for nogle ikke giver ro.



En ud af fire får dårlig samvittighed,  
når de holder pauser.

# Mere end hver tredje føler, at deres pauser er for korte eller utilstrækkelige

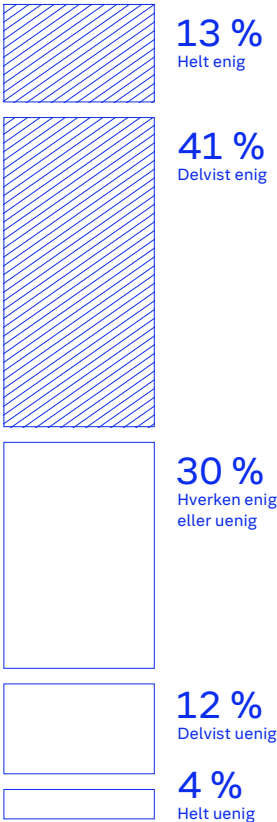
57 % af danskerne holder altid eller oftest deres pauser alene, og mere end hver tredje dansker oplever, at deres pauser er for korte eller utilstrækkelige. Det gælder især de unge, hvor 51 % af de 18-34-årige oplever, at deres pauser er for korte og utilstrækkelige.

Også 50 % af forældre med hjemmeboende børn oplever, at pauserne ikke er tilstrækkelige, og hver fjerde af dem svarer, at de ikke føler sig mentalt genopladet efter en pause.

**Forældre med udeboende børn får mest ud af pauserne**

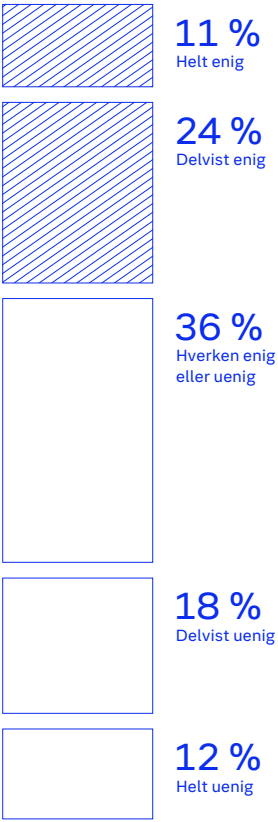
Modsat får særligt forældre med udeboende børn noget ud af deres pauser. 61 % af dem svarer, at de er helt eller delvist enige i, at de føler sig mentalt genopladet efter pauserne.

Jeg føler mig mentalt genopladet efter mine pauser.



Respondenter: 1.559

Mine pauser føles ofte for korte eller utilstrækkelige.



Respondenter: 1.559

# Pausen er blevet til en scrollsession

Digitale medier fylder danskernes pauser ud. 57 % af danskerne svarer, at de er helt eller delvist enige i, at de bruger deres pauser på telefon, tablet eller andre former for digitale medier.

Det gælder især de unge. Tre ud af fire af de 18-34-årige svarer, at de er helt eller delvist enige i, at de bruger pauserne foran en skærm og på digitale medier.

Kvinder svarer oftere end mænd, at de bruger pauserne på digitale medier. 20 % af kvinderne er helt enige, mens det blot gælder 11 % af mændene.

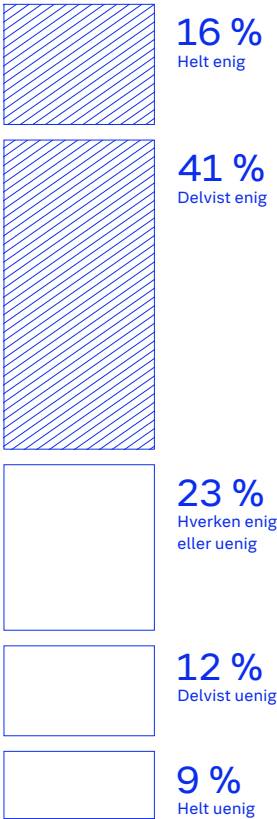
### Skærmen forstyrrer samværet med andre

Det er ikke kun den individuelle pause, det digitale forstyrrer. 48 % svarer, at de meget ofte eller ofte oplever, at andres opmærksomhed bliver afbrudt af telefoner, skærme eller andre ting i sociale sammenhænge.

Igen er det noget, kvinder oplever hyppigere end mænd. 16 % af kvinderne svarer “meget ofte,” mens det gælder blot 11 % af mændene.

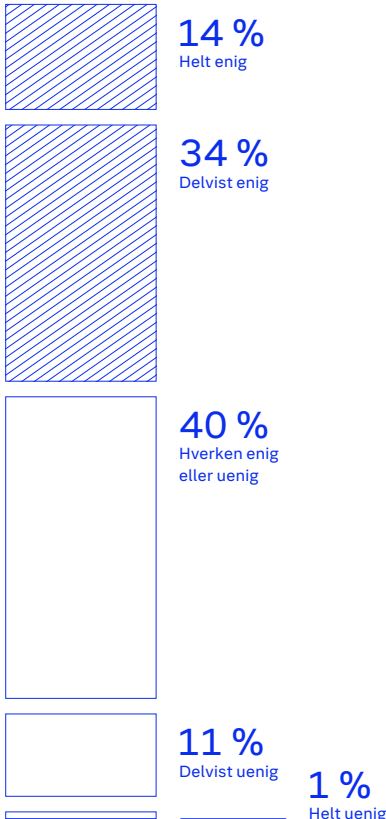
Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn?

Jeg bruger ofte mine pauser på telefon, tablet eller digitale medier.

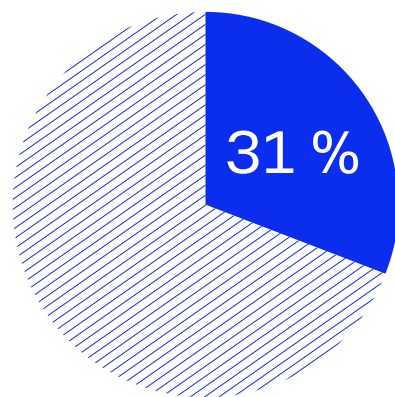


Respondenter: 1.559

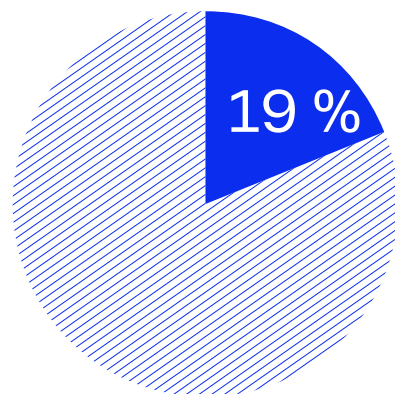
At andres opmærksomhed bliver afbrudt af telefoner, skærme eller andre ting.



Respondenter: 1.559



Kvinder oplever, at de får dårlig samvittighed, når de holder pause.



Mænd oplever, at de får dårlig samvittighed, når de holder pause.

## Hver fjerde får dårlig samvittighed over at holde pauser

For nogle danskere er pausen også forbundet med dårlig samvittighed. 25 % af danskerne svarer, at de er helt enige eller delvist enige i, at de får dårlig samvittighed, når de holder pauser.

### Kvinder og unge mellem 18 og 34 år oplever mest dårlig samvittighed

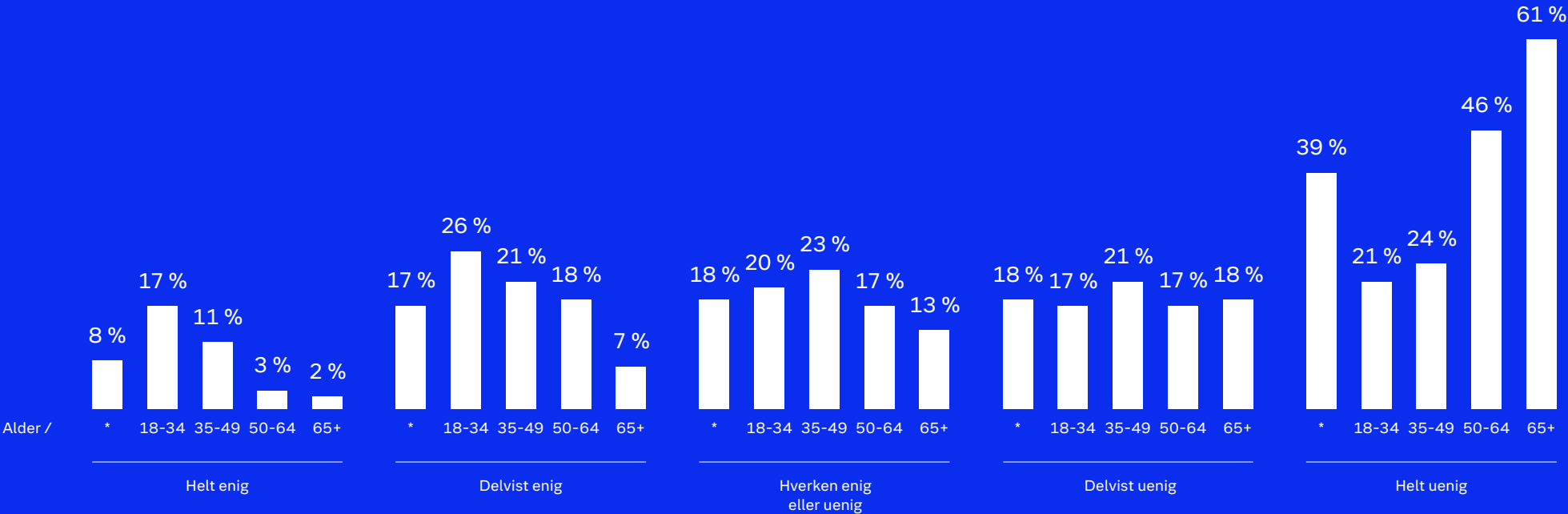
Det er især kvinder og unge, der oplever den dårlige samvittighed. 31 % af kvinderne er helt eller delvist enige, mens det gælder for blot 19 % af mændene. 43 % af de 18-34-årige svarer, at de er helt eller delvist enige, hvilket betyder, at særligt de unge oplever dårlig samvittighed i forbindelse med pause. Det gælder modsat for de ældste danskere, hvor hele 79 % er helt eller delvist uenige i, at de får dårlig samvittighed, når de holder pauser.

### Digitale pauser giver dårlig samvittighed

EKKO-målingen viser en klar sammenhæng mellem den dårlige samvittighed over at holde pause og det at bruge sine pauser på digitale medier. Det betyder, at de danskere, der oftere bruger deres pauser på telefon, tablet eller digitale medier, er mere tilbøjelige til at få dårlig samvittighed, når de holder pause.

42 % af dem, der er helt enige i, at de ofte bruger pauser på telefon, tablet eller digitale medier, svarer, at de er helt eller delvist enige i, at de får dårlig samvittighed, når de holder pause. Det gælder kun for 6 % blandt dem, der er helt uenige i, at de ofte bruger pauser på digitale medier.

Jeg får dårlig samvittighed, når jeg holder pause.



Respondenter:  
1.559

\* = Hele befolkningen.



## Danskerne har svært ved at være til stede i pausen

Mere end hver tredje dansker føler, at de har svært ved at være til stede, når de holder pauser. Det gælder især kvinder, unge og forældre med hjemmeboende børn.

Kvinder er i højere grad end mænd enige i, at de har svært ved at være til stede i pausen. 38 % af kvinderne svarer, at de er helt eller delvist enige i, at de har svært ved at være til stede. Det gælder blot 31 % af mændene. Sådan forholder det sig også for de unge, mens flere af de ældste danskere svarer, at de ikke har samme udfordring.

### Hjemmeboende børn forhindrer tilstedeværelse i pauserne

Forældre med hjemmeboende børn skiller sig også negativt ud. 45 % svarer, at de er helt eller delvist enige i, at de har svært ved at være til stede, når de holder pause. Det gælder modsat for forældre med udeboende børn. Blot 22 % svarer, at de er enige, mens hele 45 % svarer, at de er delvist eller helt uenige.

# 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.

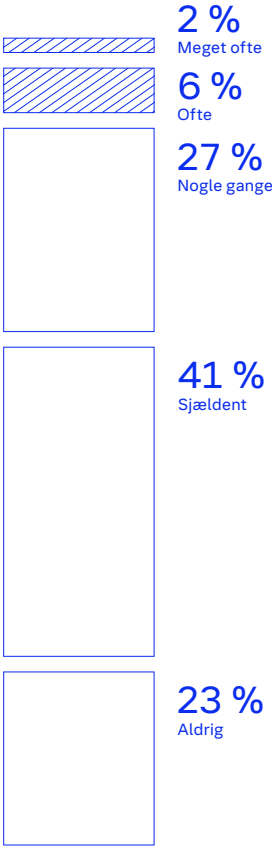
Det gælder særligt dem, der hver dag kører bil. Her svarer 82 % svarer, at de ofte eller meget ofte føler sig rolige og fokuserede i trafikken. Mænd svarer i højere grad end kvinder, at de meget ofte føler sig rolige og fokuserede i trafikken.

### 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.

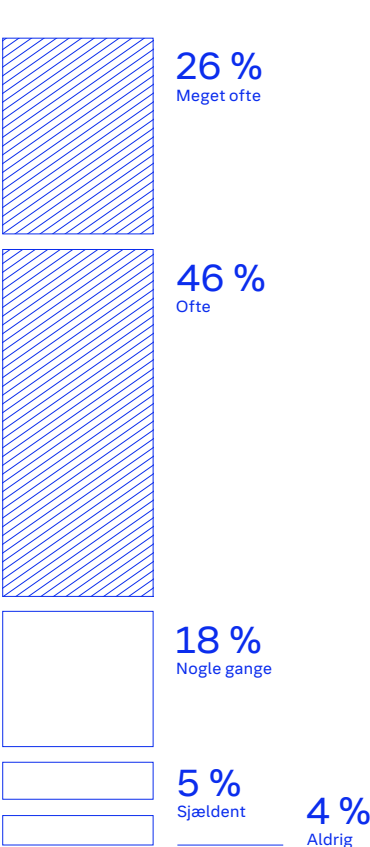
De 18-34-årige oplever oftere end andre aldersgrupper stress i trafikken. 43 % af de unge oplever det meget ofte, ofte eller nogle gange. Det modsatte gør sig gældende for de ældste danskere 65+, hvor 78 % svarer, at de sjældent eller aldrig bliver stressede i trafikken.

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

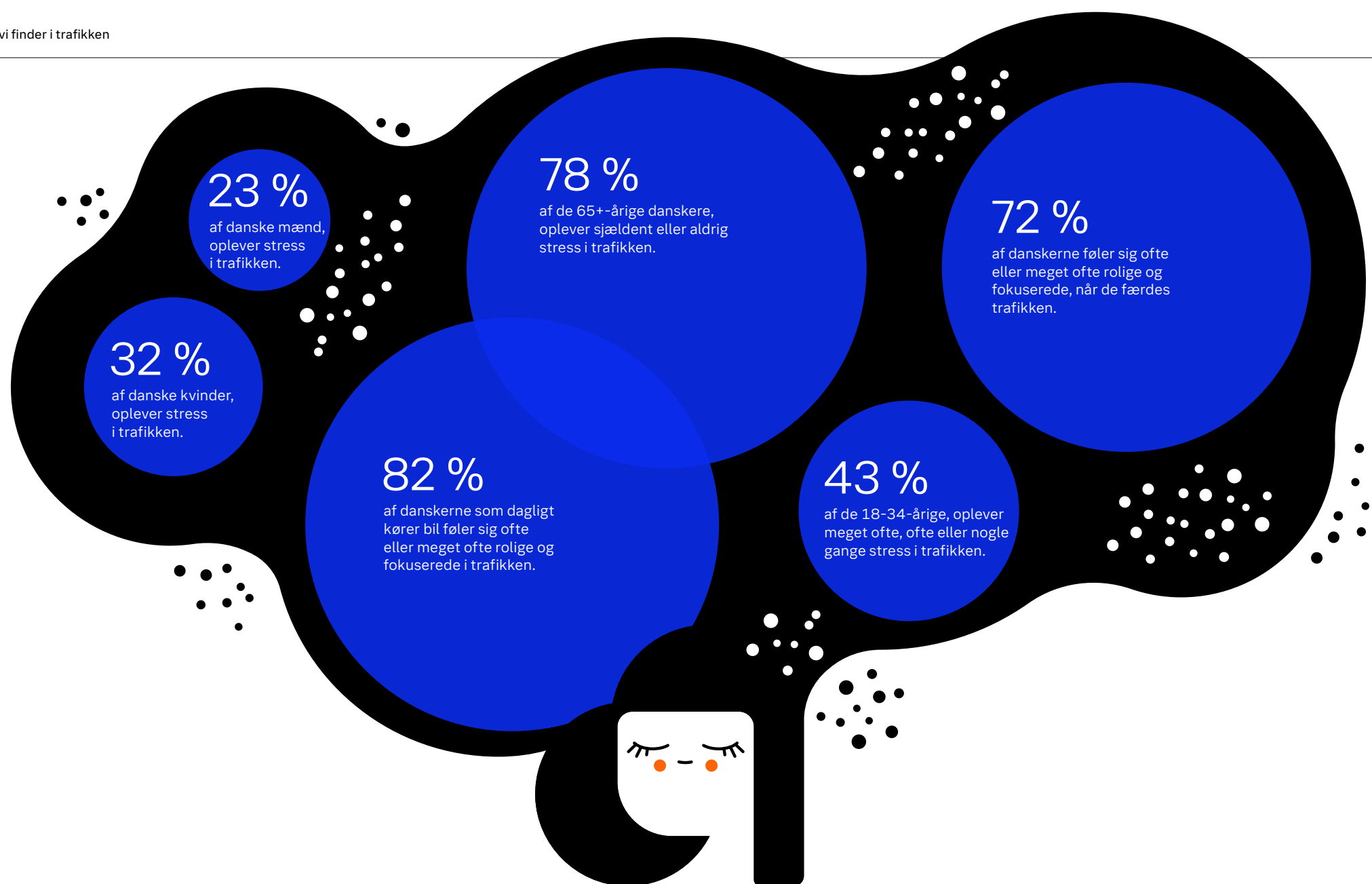


Respondenter: 1.559

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.

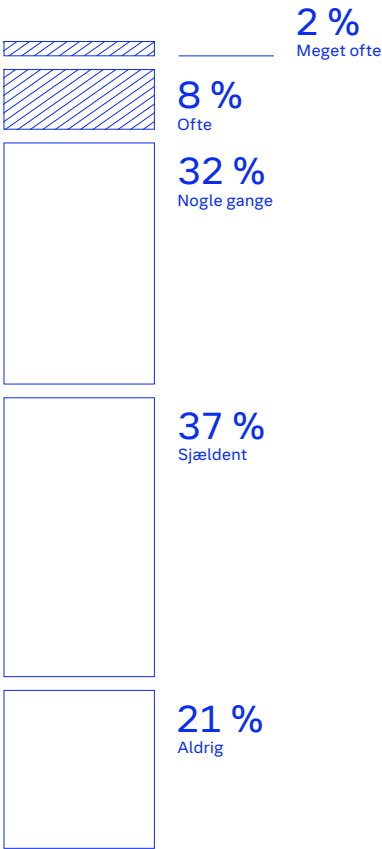
Det gælder især de yngre. 33 % af de 18-34-årige og 31 % af de 35-49-årige har oplevet, at de nogle gange, ofte eller meget ofte er blevet opmærksomme på noget, der skete omkring dem i trafikken, efter at det er sket.

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.

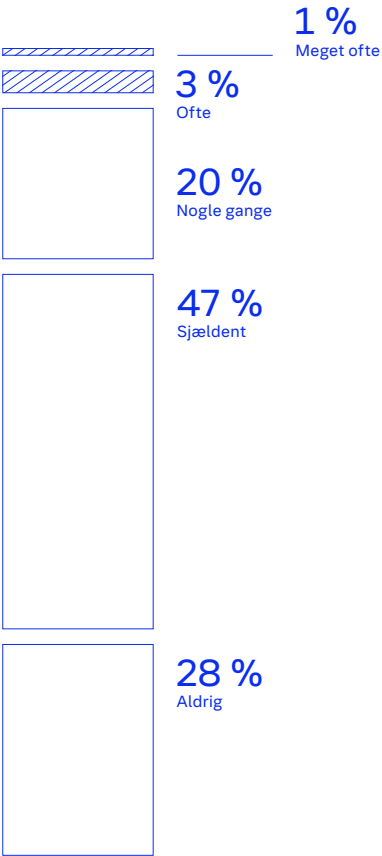
Hvor ofte har du oplevet følgende, når du færdes i trafikken?

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

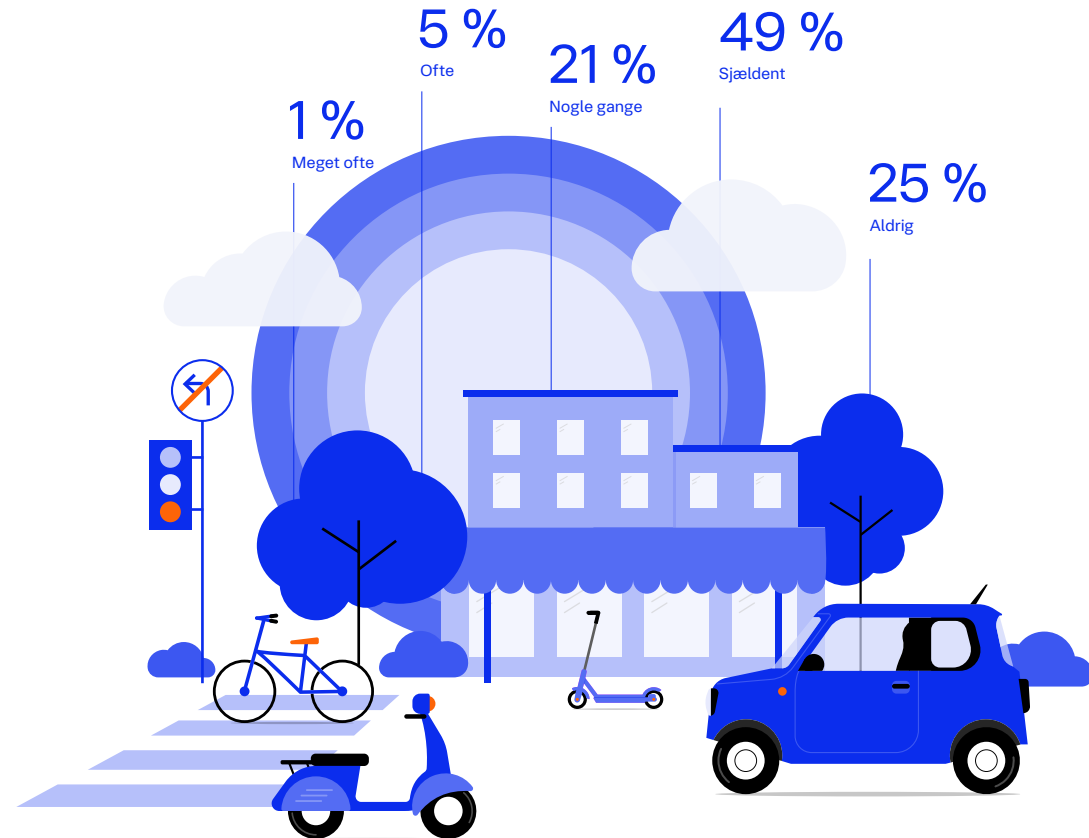
# Tankemylder og bekymringer tager opmærksomheden i trafikken

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

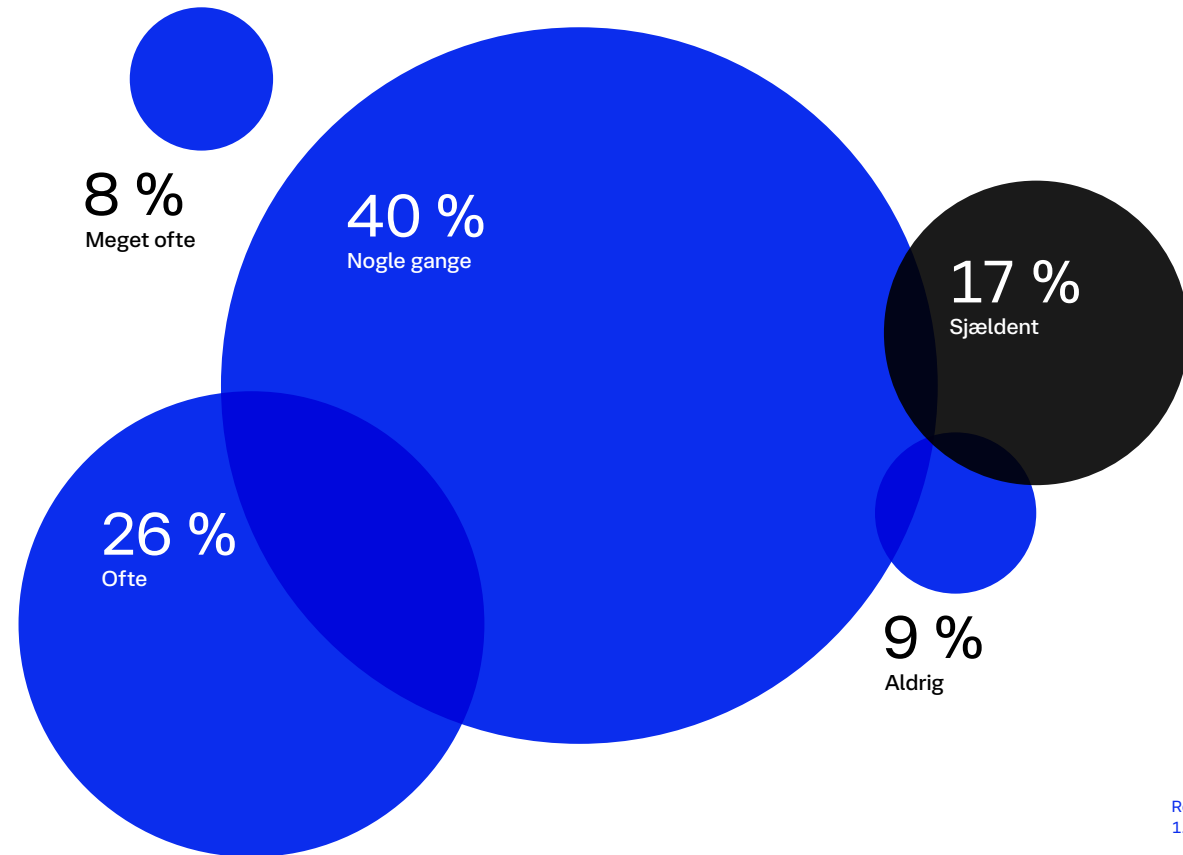
# Knap 3 ud af 4 oplever at få ro i hovedet i trafikken

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

EKKO  
/ Målingen

V O L V O