

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

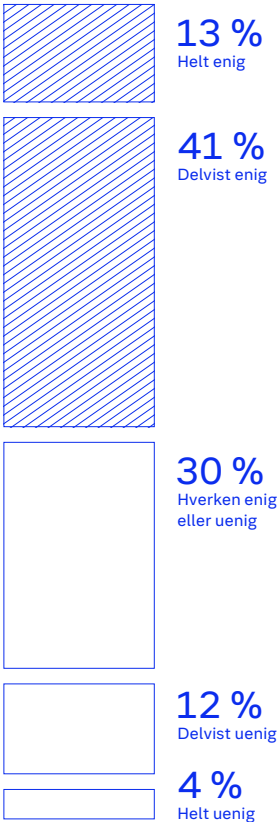
57 % af danskerne holder altid eller oftest deres pauser alene, og mere end hver tredje dansker oplever, at deres pauser er for korte eller utilstrækkelige. Det gælder især de unge, hvor 51 % af de 18-34-årige oplever, at deres pauser er for korte og utilstrækkelige.

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

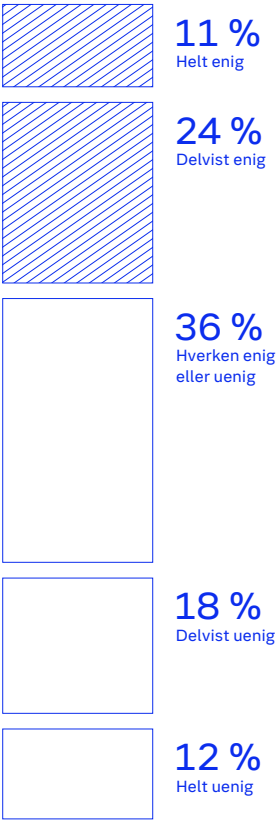
Modsat får særligt forældre med udeboende børn noget ud af deres pauser. 61 % af dem svarer, at de er helt eller delvist enige i, at de føler sig mentalt genopladet efter pauserne.

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.

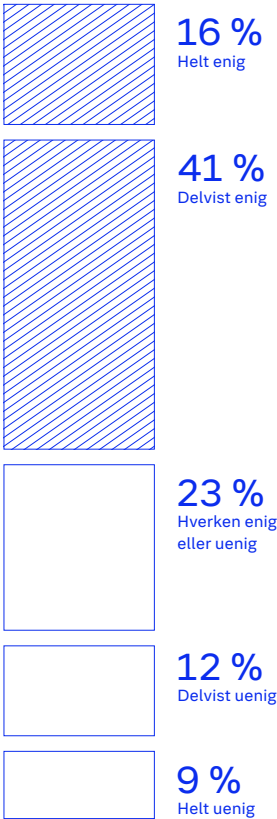
Skærmen forstyrrer samværet med andre

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.

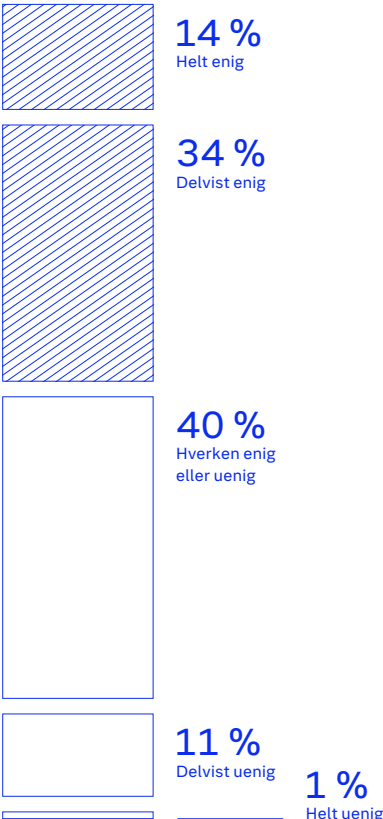
Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn?

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

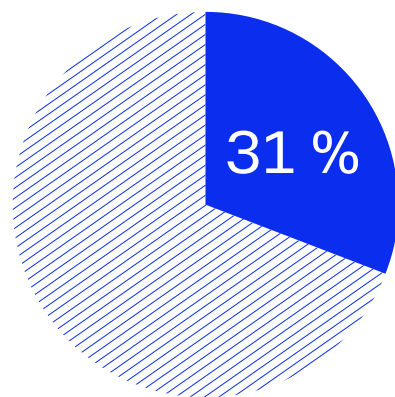


Respondenter: 1.559

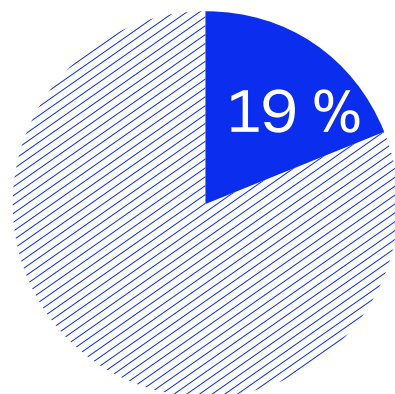
At andres opmærksomhed bliver afbrudt af telefoner, skærme eller andre ting.



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

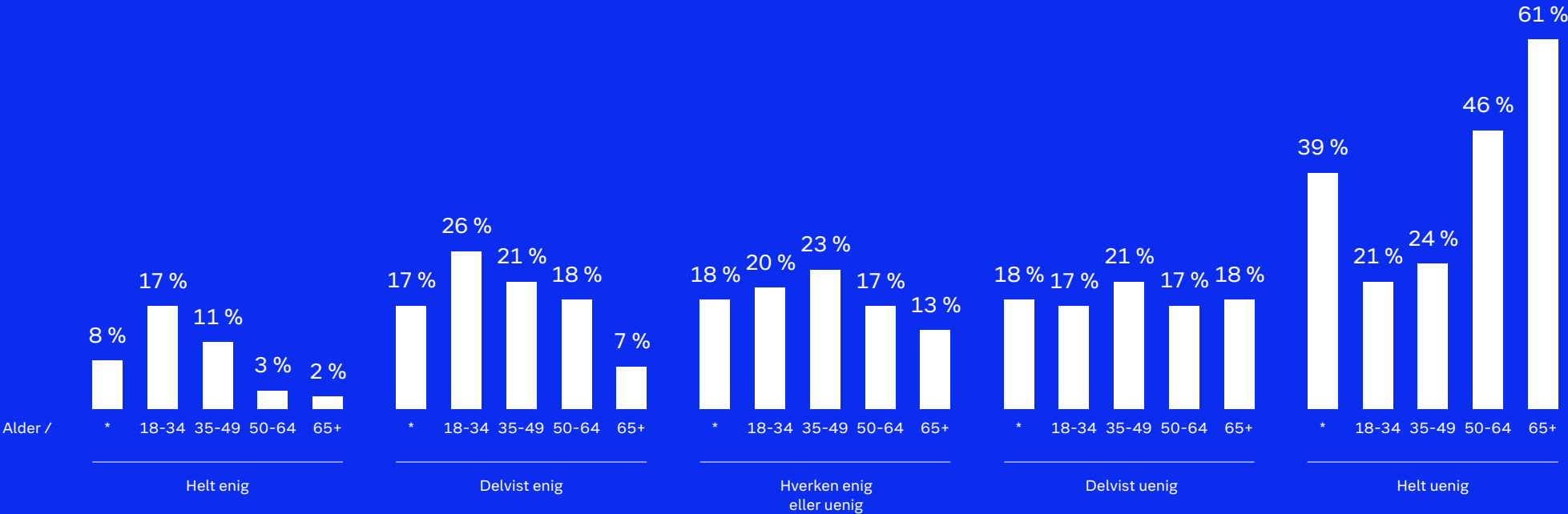
Det er især kvinder og unge, der oplever den dårlige samvittighed. 31 % af kvinderne er helt eller delvist enige, mens det gælder for blot 19 % af mændene. 43 % af de 18-34-årige svarer, at de er helt eller delvist enige, hvilket betyder, at særligt de unge oplever dårlig samvittighed i forbindelse med 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.