

EKKO

/ Målingen

2025

V O L V O

Indhold

03	Forord
04	Fremhævede resultater
05	Om EKKO / Målingen
07	Tema 1 / Både indre og ydre støj skaber mental uro
18	Tema 2 / Konstant kontakt med omverdenen
26	Tema 3 / Hverdagens pauser
33	Tema 4 / Ro på farten

Ro i en tid, der støjer

Vi lever i en verden, der støjer. Det er støj fra byens larm, podcasten i vores ører, når vi bevæger os i det offentlige rum, mail-notifikationer uden for kontoret, tankemylder ved sengetid og de forventninger, vi har til os selv.

Men hvilket ekko sætter støjen egentlig i os? Og hvordan kan vi (gen)finde roen?

Det vil vi i Volvo Car Denmark finde ud af. Derfor lancerer vi EKKO-målingen, der undersøger, hvordan tempo, tankemylder og teknologi påvirker danskernes evne til at finde ro i en stadig mere støjende verden.

Det gør vi, fordi vi i Volvo tror på, at sikkerhed handler om mere end trepunktsseler og airbags. Det handler også om ro og mental tilstedeværelse. Vi interesserer os ikke kun for bilen, men for menneskerne inden i og uden for bilen.

Volvo har mennesket i centrum: Vores adfærds-eksperter arbejder hver dag på, at kabinen i en Volvo bliver så støjsvag som mulig, og at interiøret ikke forstyrrer visuelt. De sikrer, at baksensorernes bippen alarmerer uden at stresse, og at Volvo bidrager til, at morgendagen bliver mere trafiksikker. Det er Volvos ekko.

Ingen kan göra allt, men alla kan göra något, som vi siger, hvor jeg kommer fra, og EKKO-målingen er vores forsøg på at gøre noget. Vi vil forstå støjen, så vi kan bidrage til at skabe mere ro – om end blot som et frirum i hverdagen.

God læselyst.

Tobias Altehed
CEO, Volvo Car Denmark

Tobias Altehed



Fremhævede resultater

1

Knap halvdelen af danskerne oplever tankemylder og bekymringer, der påvirker deres hverdag.

Som konsekvens oplever 40 % af dem, der dagligt eller ugentligt har tankemylder eller bekymringer, at de har svært ved at finde ro, og 35 % oplever, at det påvirker deres søvn.

2

6 ud af 10 danskere mener, at de tjekker deres telefon for meget.

Samtidig ønsker 49 % at bruge mindre tid foran skærme i hverdagen. Alligevel bruger næsten 7 ud af 10 (69 %) skærmene til at slappe af eller tage en pause.

3

Hver femte dansker får sjældent pause i hverdagen.

Især de yngre har sværest ved at finde tid til at koble af. 33 % af de 18-34-årige og 32 % af de 35-49-årige angiver, at de sjældent eller aldrig holder de pauser, de har behov for. Det er en markant større andel end blandt dem over 50 år (17 %) og over 65 år (6 %).

4

To ud af tre bilister bruger bilen som tænkepause.

Derudover svarer knap halvdelen af danske bilister (46 %), at de oplever tiden i bilen som en pause fra støj og forstyrrelser.

Om EKKO / Målingen

EKKO-målingen er Volvo Car Denmarks undersøgelse af, hvordan støj, tempo og teknologi påvirker danskernes mentale tilstedeværelse – og hvordan vi kan genfinde roen midt i en verden, der larmer.



49 %

af danskerne har svært ved at finde ro som konsekvens af tankemylder og/eller bekymringer.

Undersøgelsen ser på både ydre og indre støj. Den ydre støj er defineret ved den støj, vi hører omkring os fra trafik, samtaler, skærme og hverdagens krav. Den indre støj er defineret ved den støj, vi mærker fra tankemylder, bekymringer og følelsen af hele tiden at skulle præstere.

Når EKKO-målingen konkluderer på danskernes mentale uro, dækker det over påvirkningen fra den ydre og indre støj. Den mentale uro kan vise sig som rastløshed, træthed, koncentrationsbesvær eller søvnproblemer. Det er alt det, der opstår, når vi ikke længere kan finde roen.

Formålet med EKKO-målingen er ikke blot at måle, men at forstå: Hvordan påvirker støj vores trivsel, nærvær og tryghed? Hvordan skaber vi ro, og hvor finder vi den? Og hvordan hænger vores mentale støjniveau sammen med vores evne til at være til stede i livet – og i trafikken?

Resultaterne af EKKO-målingen er samlet i fire temaer, som tilsammen tegner et billede af, hvordan danskerne lever med og reagerer på støj i hverdagen.

Ved at sætte tal på både ro og uro giver EKKO-målingen et nuanceret billede af, hvordan danskerne påvirkes af støj, og hvordan de søger stilhed, ro, lyd og bevægelse til at skabe større mental tilstedeværelse.

Undersøgelsen bygger på et tilfældigt udsnit af 1.536 voksne danskere (18+) repræsentativt på køn, alder, uddannelse og geografi. Data er indsamlet gennem paneler fra Norstat A/S via en spørgeskemaundersøgelse i perioden d. 3. oktober 2025 til og med d. 12. oktober 2025. Undersøgelsen er udarbejdet af Forte Advice.



Tema 1

Den mentale uro, der skabes af støjen fra både det ydre og det indre.



Tema 2

Den konstante kontakt med omverdenen, der viser sig i digitalt støj som skærmtid og brug af telefonen i samværet med andre.



Tema 3

Pauserne i hverdagen eller manglen på samme, og hvordan vi forsøger at skabe ro – og hvor vi faktisk finder den.



Tema 4

Den ro på farten, vi oplever i bilen, og det mentale frirum bilen giver til pause, tanker og bare at være til.

Tema 1 / Både indre og ydre støj skaber mental uro

Intro /

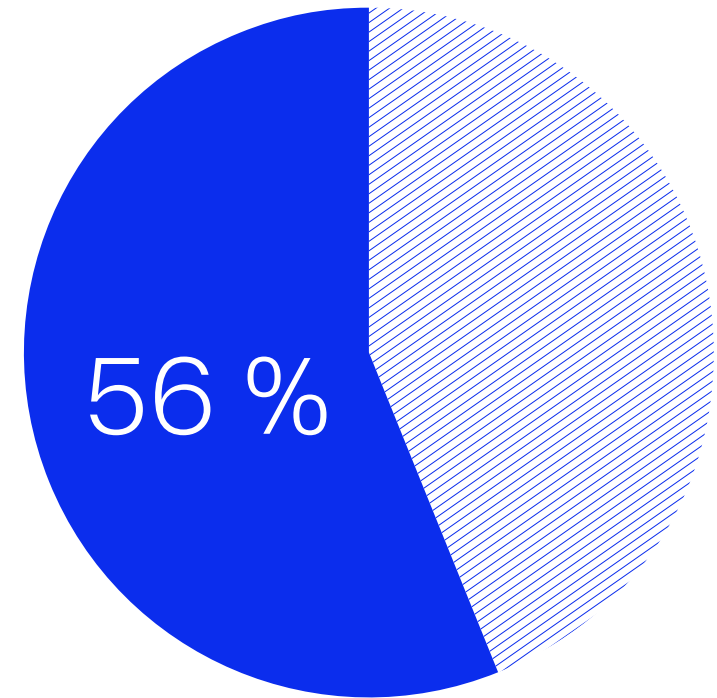
Både indre og ydre støj skaber mental uro

Mental uro er blevet en del af hverdagen for mange danskere. Over halvdelen af danskerne (56 %) oplever mindst ugentligt, at de har gang i for mange ting på én gang, og 45 % har tankemylder eller bekymringer mindst én gang om ugen. 40 % har svært ved at finde ro ugentligt, og 44 % af dem, der dagligt eller ugentligt oplever tankemylder eller bekymringer, svarer, at det påvirker deres søvn.

Den mentale støj rammer bredt, men særligt kvinder, de unge og forældre med hjemmeboende børn oplever den. Kvinderne er hårdest ramt og oplever både tankemylder, uro og søvnforstyrrelser. I takt med at man bliver ældre, aftager den mentale uro.

Indre og ydre støjfaktorer hænger tæt sammen. De danskere, der oplever tankemylder, søvnproblemer og koncentrationsbesvær (indre støj) oplever samtidig, at støj fra omgivelserne som trafiklarm og menneskemængder (ydre støj) også har indvirkning på deres mentale ro.

EKKO-målingen viser, at både den indre og ydre støj fylder for os. Ro er ikke længere en selvfølge, den kræver, at vi aktivt søger den.



Over halvdelen af danskerne oplever mindst ugentligt, at de har gang i for mange ting på én gang.

Næsten halvdelen af danskerne oplever jævnligt tankemylder og bekymringer

Forskel mellem kønnene

40 % af danskerne oplever at have svært ved at finde ro dagligt eller ugentligt. Samtidig svarer 45 %, at de oplever tankemylder og bekymringer dagligt eller ugentligt.

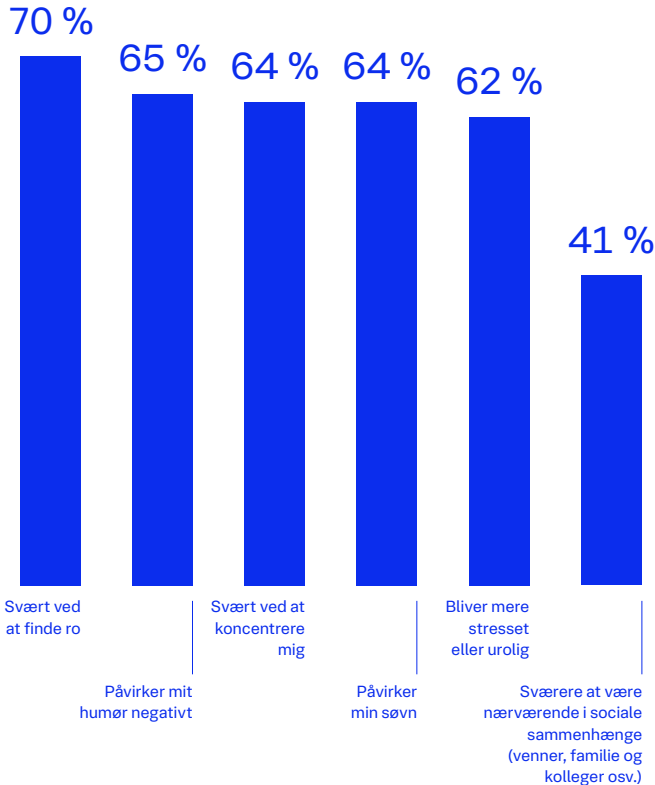
Dykker man ned i tallene ses en markant forskel mellem kønnene: 35 % af mænd oplever at have svært ved at finde ro dagligt eller ugentligt mod 45 % af kvinderne. Den største forskel ses ved, at 35 % af de danske mænd dagligt eller ugentligt oplever tankemylder eller bekymringer mod hele 53 % af kvinderne.

Påvirker søvn, humør og koncentration

Tankemylder og bekymringer har mange konsekvenser. For de danskere, der dagligt eller ugentligt oplever tankemylder og bekymringer, har 70 % svært ved at finde ro, 64 % oplever, at søvnen påvirkes, og 65 % oplever, at humøret bliver dårligere som konsekvens. 62 % bliver mere stressede eller urolige, og 64 % har svært ved at koncentrere sig.

Hvilke konsekvenser oplever du som følge af tankemylder og/eller bekymringer?*

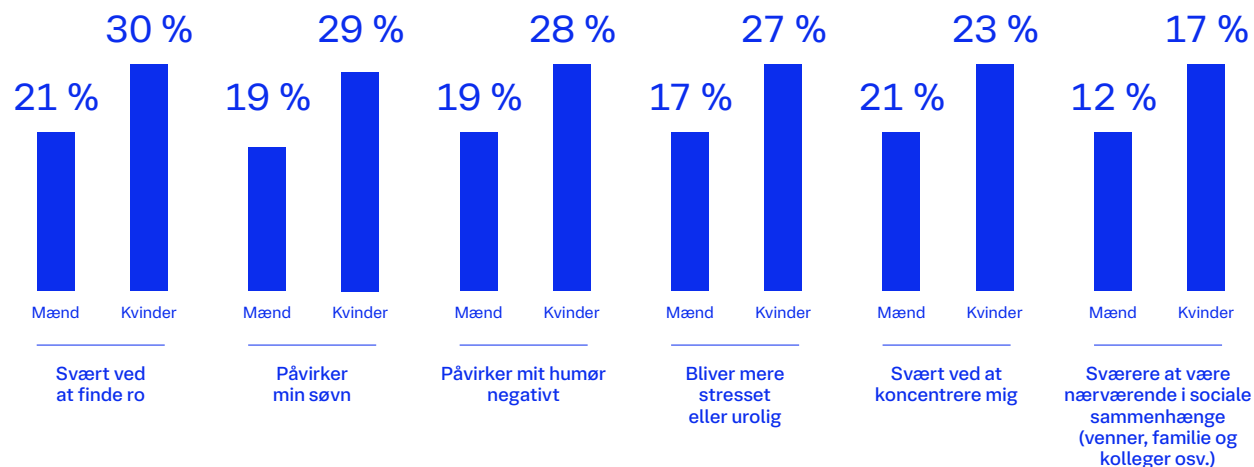
Figuren viser kun svar fra dem, der dagligt eller ugentligt oplever tankemylder og bekymringer.



*1 % svarede 'Ingen særlige konsekvenser'.
0 % svarede 'Andet'.

Respondenter:
419

Hvilke konsekvenser oplever du som følge af tankemylder og/eller bekymringer?*



*1 % svarede 'Ingen særlige konsekvenser' for både kvinder og mænd.
0 % svarede 'Andet' for både kvinder og mænd.

Respondenter:
1.536

Den mentale støj påvirker kvinder mest

Kvinder påvirkes mest af tankemylder og bekymringer

Køn spiller en markant rolle for, hvordan tankemylder og bekymringer opleves. 30 % af kvinderne har svært ved at finde ro mod 21 % af mændene. 29 % af kvinderne oplever, at søvnen påvirkes, mens det gælder 19 % af mændene.

Kvinder oplever også i højere grad end mænd, at tankemylder og bekymringer påvirker deres humør negativt (28 % mod 19 %), ligesom kvinder også bliver mere stressede og urolige af den mentale støj end mænd (27 % mod 17 %).

Særligt unge påvirkes af mental støj

Arbejde og fritid forstyrres af tankemylder og bekymringer

Tankemylder og bekymringer har ikke bare en påvirkning på vores mentale ro. Vi ser også, at danskerne oplever, at de bliver forstyrret på arbejde og/eller i deres fritid af tankemylder og bekymringer. 43 % af de 18-34-årige oplever det dagligt eller ugentligt mod 35 % af de 35-49-årige, 23 % af de 50-64-årige og 8 % af de +65-årige.

Unge oplever mest mental støj, mens de ældre oplever søvnproblemer som konsekvens

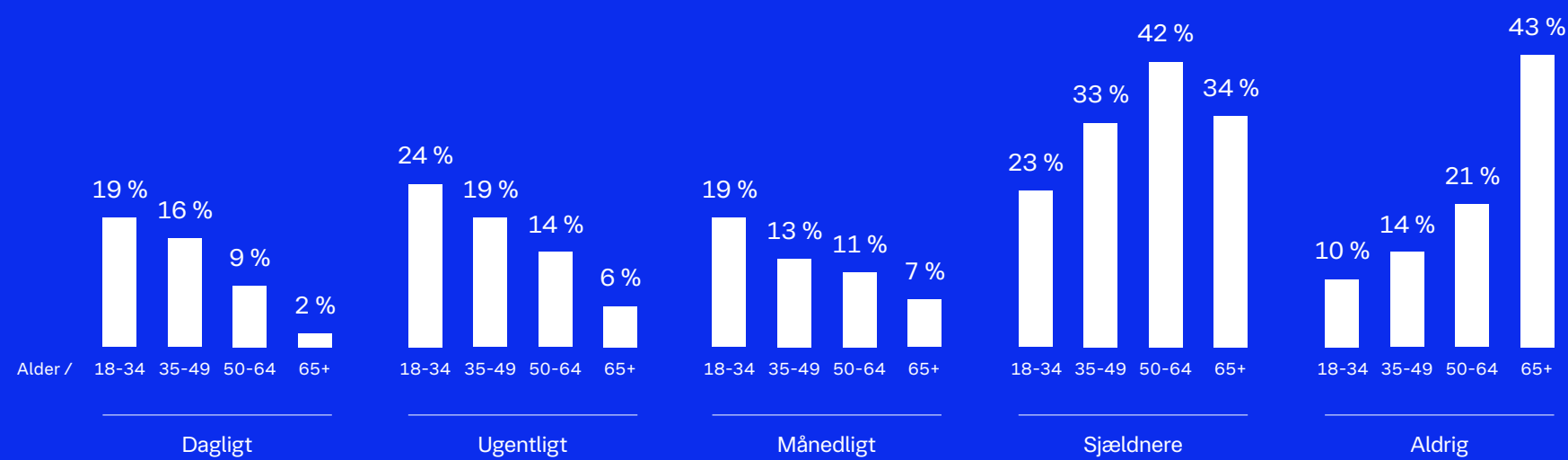
Også alder har betydning for, hvordan danskerne oplever den mentale støjs påvirkning. Kigger man på de danskere, der dagligt eller ugentligt oplever tankemylder, ser vi, at der blandt de 18-34-årige er 75 %, der har svært ved at finde ro, mens 73 % oplever, at humøret påvirkes negativt. Hos de 50-64-årige og de +65-årige scorer 'påvirker min søvn' højest.

De 18-34-årige påvirkes i høj grad af tankemylder og bekymringer.



Respondenter:
419

Hvor ofte bliver du forstyrret på arbejdet, studie eller i fritiden af fx tankemylder og bekymringer.

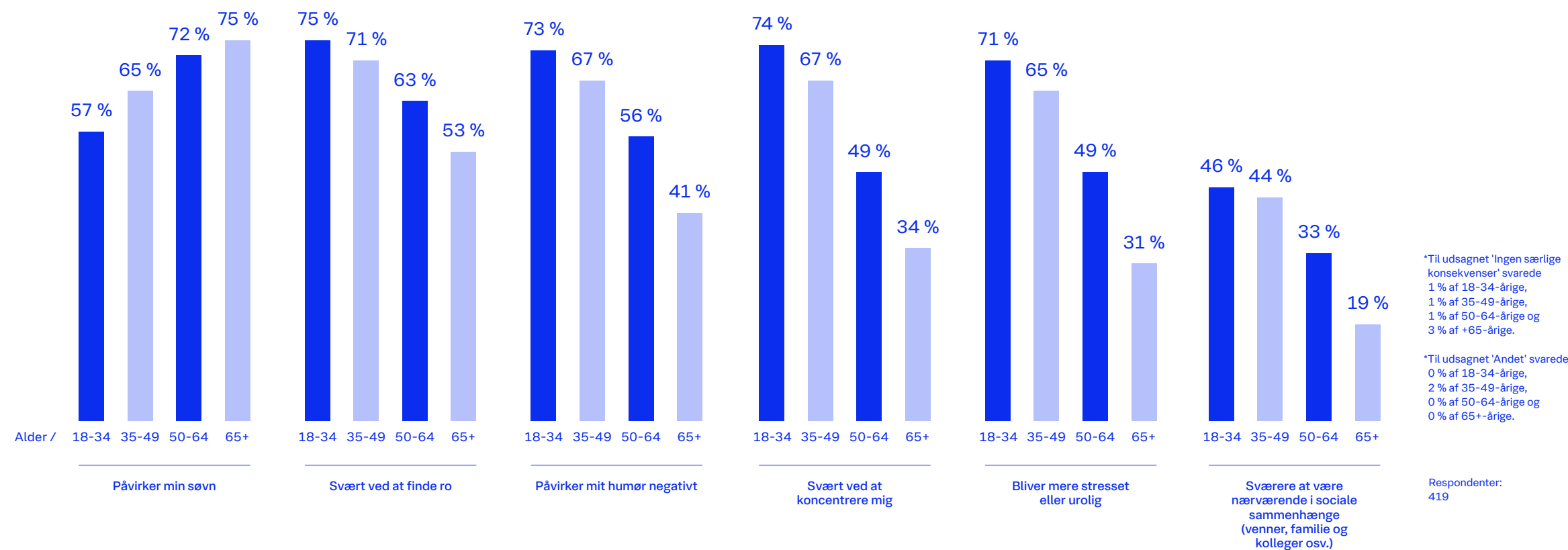


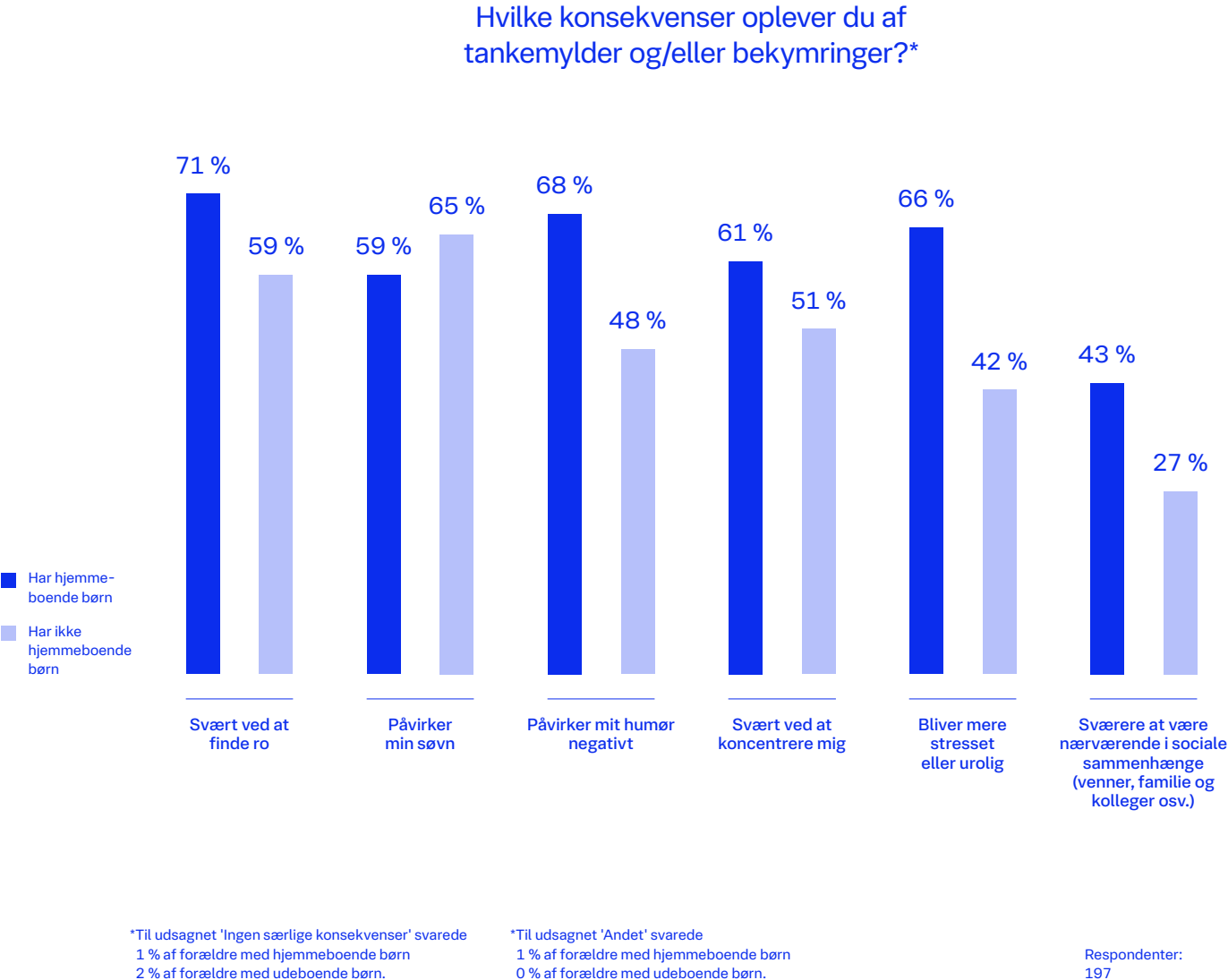
*Til udsagnet 'Ved ikke' svarede
5 % af 18-34-årige,
5 % af 35-49-årige,
4 % af 50-64-årige og
8 % af +65-årige.

Respondenter:
1.536

Konsekvenser af tankemylder og/eller bekymringer.*

Figuren viser kun svar fra dem, der dagligt eller ugentligt oplever tankemylder og bekymringer.





Tankemylder og bekymringer påvirker mest forældre med hjemmeboende børn

Forældre med hjemmeboende børn påvirkes mest
Af de danskere med børn, der dagligt og ugentligt har tankemylder og bekymringer, har 71 % af forældre med hjemmeboende børn svært ved at finde ro, mens 59 % oplever, deres søvn bliver påvirket. 66 % bliver mere stressede eller urolige af den mentale støj.

Det adskiller sig fra respondenter med udeboende børn. 59 % af forældre med udeboende børn har svært ved at finde ro og scorer generelt lavere på alle parametre fra stress til koncentrationsbesvær med undtagelse af søvn, hvor 65 % svarer, at deres søvn bliver påvirket.

Dem, der oplever ydre støj, får forstærket den indre uro

Støj påvirker både humør, søvn og ro
Støj fra omgivelserne som trafiklyde, snak og byggelarm påvirker mange danskeres mentale tilstand. 27 % af dem, der enten dagligt, ugentligt eller månedligt bliver forstyrret af ydre støj, svarer, at den ydre støj gør det sværere at finde ro, mens 18 % af dem oplever, at den ydre støj påvirker søvnen. Ligeledes oplever hver femte af dem, at støj fra omgivelserne påvirker humøret negativt (22 %).

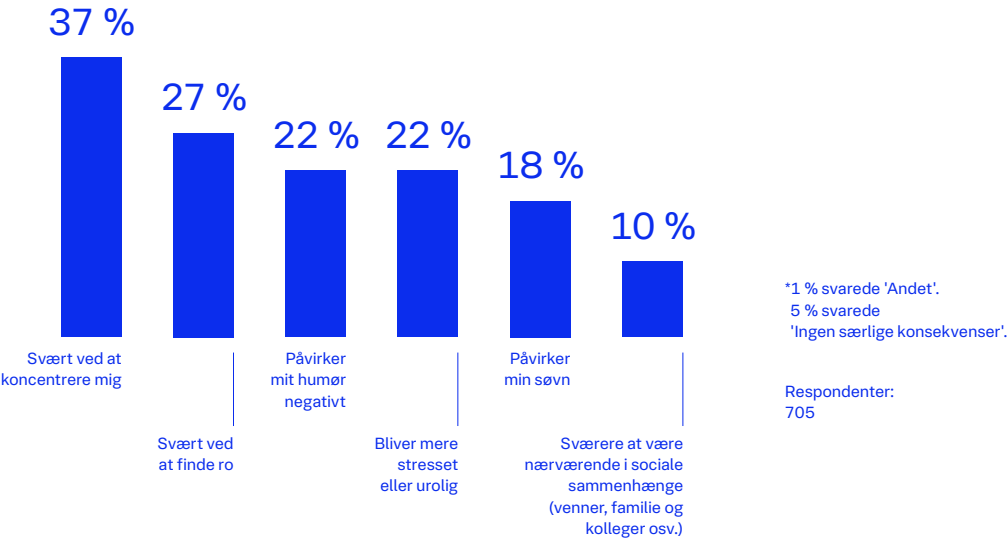
Hovedstaden larmer mest, og det sætter sine spor
I Region Hovedstaden oplever markant flere, at støj påvirker humør, søvn og ro, sammenlignet med resten

af landet. Det er altså i storbyområdet, at flest bliver stressede eller urolige af den ydre støj.

Mere end hver tredje har svært ved at koncentrere sig på grund af støj udefra
37 % af danskerne har svært ved at koncentrere sig på grund af støj udefra, hvorfor koncentrationen er den mest påvirkede kategori, når det kommer til støj udefra.

Hvilke konsekvenser oplever du, at støj udefra har (fx støj fra gaden, arbejde eller mennesker omkring dig)?*

Figuren viser kun svar fra udsagnene 'Dagligt', 'Ugentligt' og 'Månedligt'. 'Sjældnere' og 'Aldrig' fremgår ikke.



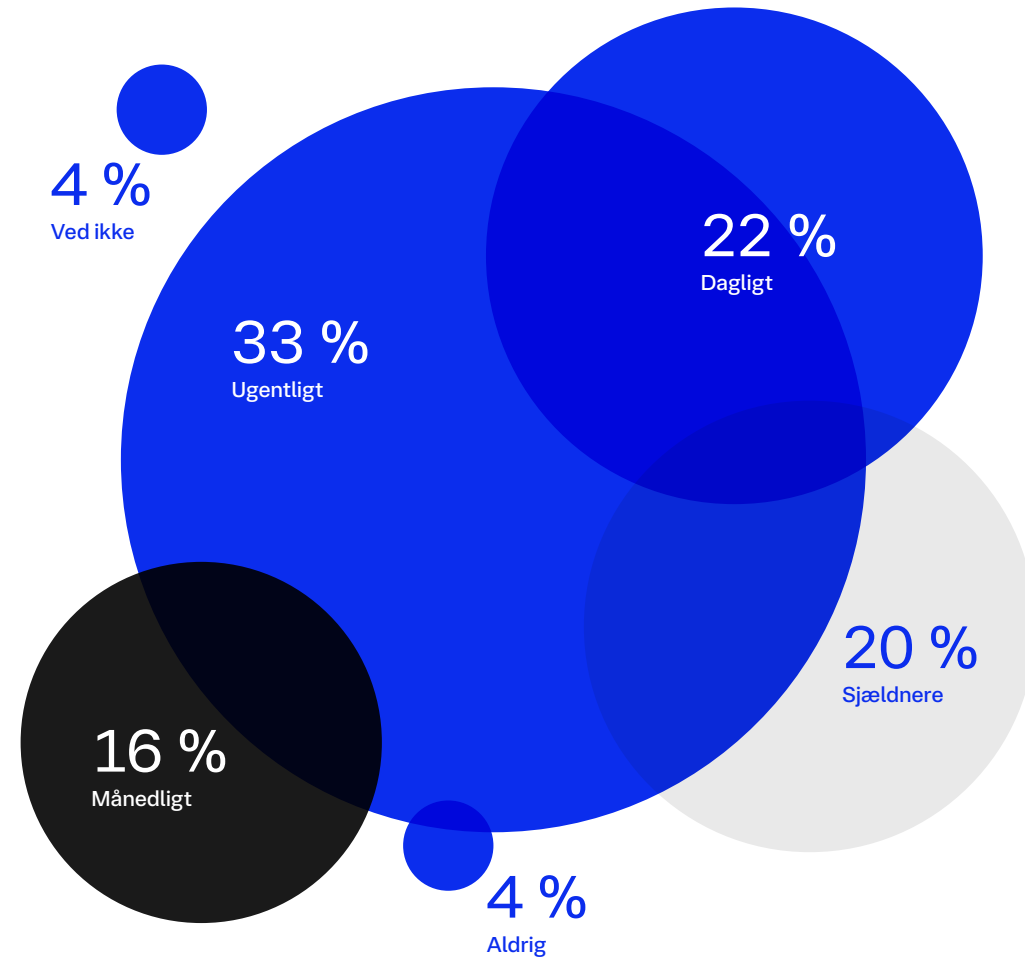
Gang i for mange ting på én gang

Danskerne har gang i for mange ting på én gang

55 % af danskerne mener, at de dagligt eller ugentligt har gang i for mange ting på samme tid. Flere kvinder oplever, at de har gang i for mange ting på samme tid (60 %), end mænd (51 %), ligesom yngre mennesker også har større tilbøjelighed til at opleve det sådan (68 %). For dem over 65 år er det blot 36 %, der oplever, at de dagligt eller ugentligt har gang i for mange ting på samme tid.

Også forældre med hjemmeboende børn oplever, at de ugentligt har gang i for mange ting på samme tid. Det angiver 70 % mod blot 45 % af forældre med udeboende børn.

Jeg har ofte gang i for mange ting på samme tid.



Respondenter:
1.536

Manglende koncentration som konsekvens

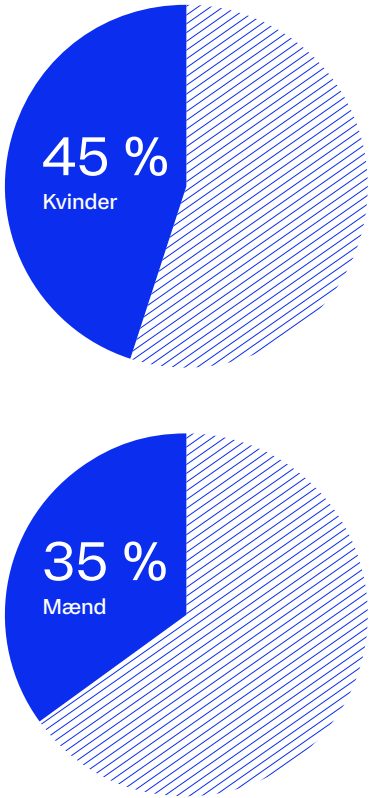
Koncentrationsbesvær

40 % af danskerne angiver, at de ugentligt eller oftere har svært ved at fokusere, når de er i gang med noget, der kræver koncentration.

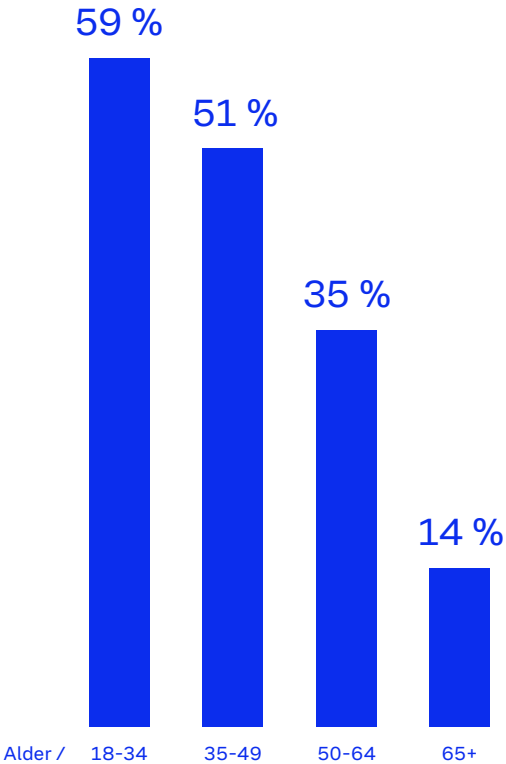
Det er især kvinder, der oplever koncentrationsbesvær: 45 % angiver, de dagligt eller ugentligt har svært ved at holde fokus, når de er i gang med noget, der kræver koncentration, mens det gælder 35 % for mænd.

Der er mærkbare generationsforskelle, hvad angår koncentrationsbesvær: 59 % af danskerne mellem 18 og 34 år er udfordret af koncentrationsbesvær dagligt eller ugentligt, mens det blot gælder 14 % af danskere, der er ældre end 65 år.

Koncentrationsbesvær på tværs af køn.
(Ugentligt).



Koncentrationsbesvær på tværs af aldersforskelle.
(Ugentligt).



Respondenter: 1.536

A photograph of three teenagers sitting on a grey couch in a dimly lit room. They are all looking down at their smartphones. The person on the left is a young woman with long dark hair, wearing a yellow t-shirt and denim shorts. The person in the middle is a young man with dark hair, wearing a floral t-shirt and patterned shorts. The person on the right is a young man with blonde hair and glasses, wearing a white t-shirt and grey pants. The background is a light-colored wall with a large green plant visible on the left.

Tema 2 / Konstant kontakt med omverdenen

Intro / Konstant kontakt med omverdenen

De fleste danskere har i dag et tæt forhold til digitale skærme både som redskab, underholdning og pause. 6 ud af 10 danskere mener, de tjekker telefonen for mange gange i hverdagen (61 %), og knap halvdelen er enige i, at de bruger for meget tid foran skærme (49 %).

Særligt kvinder og yngre danskere peger på overdrevet digitalt forbrug. 64 % af danske kvinder mener, at de tjekker deres telefon for mange gange i deres hverdag, ligesom 55 % gerne vil bruge mindre tid foran skærme i hverdagen. 78 % af de 18-34-årige oplever, at de tjekker deres mobil for ofte, og 63 % af dem vil gerne bruge mindre tid foran skærme. For mange er skærmen blevet en pause i sig selv. Skærmen er blevet et sted, man søger ro, men sjældent finder den.

De digitale inputs påvirker også vores sociale liv. Hver femte oplever ofte, at nærværet i sociale fællesskaber bliver forstyrret af venner eller familiers telefoner (22 %), mens 59 % oplever det en gang imellem eller oftere. Kun 8 % svarer, at de ofte selv ikke er nærværende pga. telefonen.

EKKO-målingen peger altså på en ny form for støj: ikke den, vi hører, men den, vi selv opsøger. Den digitale støj fylder i hverdagen og påvirker søvn, koncentration og nærvær.



Seks ud af ti danskere mener, at de tjekker mobilen for mange gange i hverdagen.

Vi tjekker telefonen – også når vi egentlig ikke vil

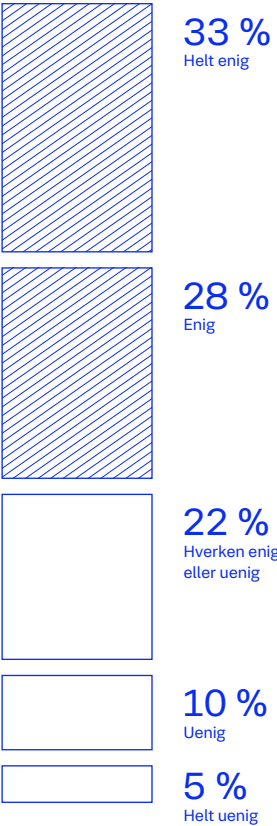
6 ud af 10 danskere oplever, at de tjekker deres telefon for mange gange i deres hverdag

61 % er enige i, at de tjekker telefonen for mange gange i løbet af dagen, og 49 % mener, de bruger for meget tid foran skærme. Det er især de unge, der genkender mønsteret: Blandt de 18-34-årige er 78 % enige i, at de tjekker mobilen for ofte, og 63 % vil gerne reducere deres skærmtid.

Kvinder og personer med stillesiddende job er mest påvirket

64 % af kvinderne er enige i, at de tjekker telefonen for ofte, mod 59 % af mændene. Personer med stillesiddende arbejde er markant mere enige end andre i, at de bruger for meget tid foran skærme (61 %).

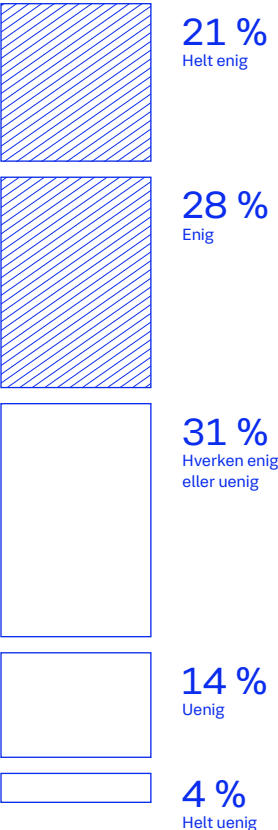
Jeg tjekker min telefon for mange gange i min hverdag.*



*2 % svarede 'Ved ikke'.

Respondenter:
1.536

Jeg vil gerne bruge mindre tid foran en skærm i min hverdag.**



**2 % svarede 'Ved ikke'.

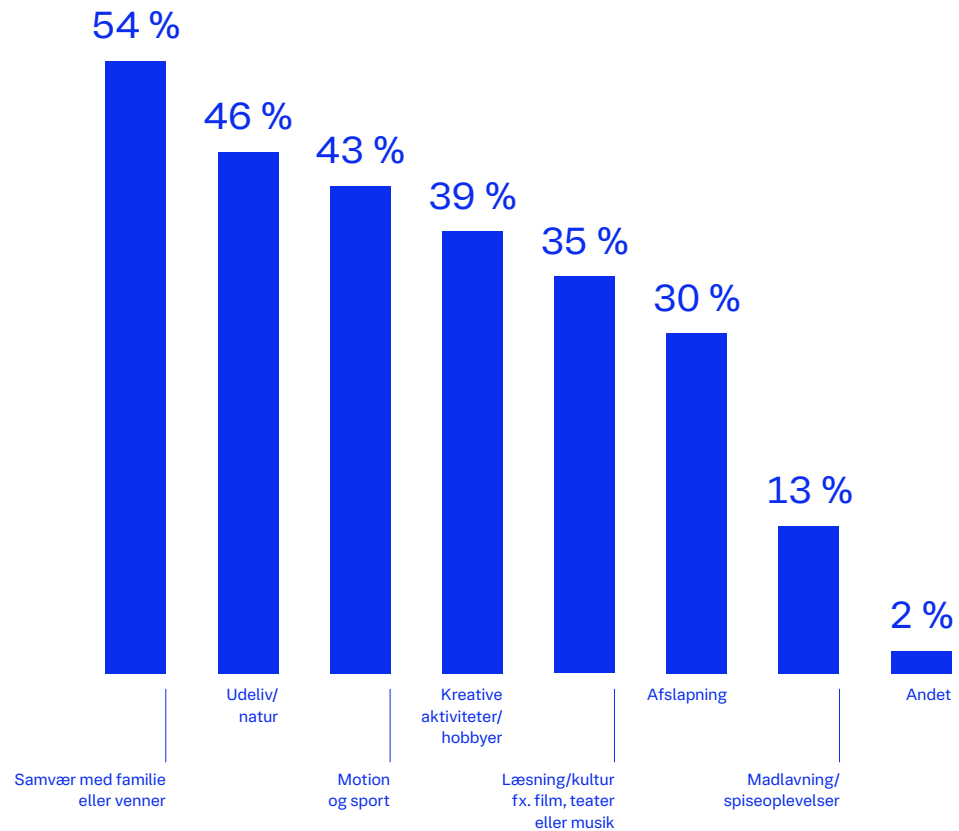
Respondenter:
1.536

Mindre skærm, mere samvær

Når vi drømmer om mindre skærmtid, handler det om tid med andre

Blandt dem, der gerne vil bruge mindre tid foran en skærm, vil mere end halvdelen (54 %) hellere bruge tiden sammen med familie eller venner. 46 % vil bruge tiden i naturen, mens 43 % vil bruge mere tid på motion og sport. Derudover angiver 39 % kreative aktiviteter som et alternativ til skærmtiden, ligesom 35 % peger på kultur og læsning. 30 % peger på madlavning og spiseoplevelser. 13 % peger på andet. 2 % peger på andet.

Du har svaret, at du gerne vil bruge mindre tid på skærme. Hvilke af følgende muligheder vil du hellere bruge tid på?*



*1 % svarede 'Ved ikke'.
0 % svarede 'Ingen af ovenstående'.

Respondenter:
751

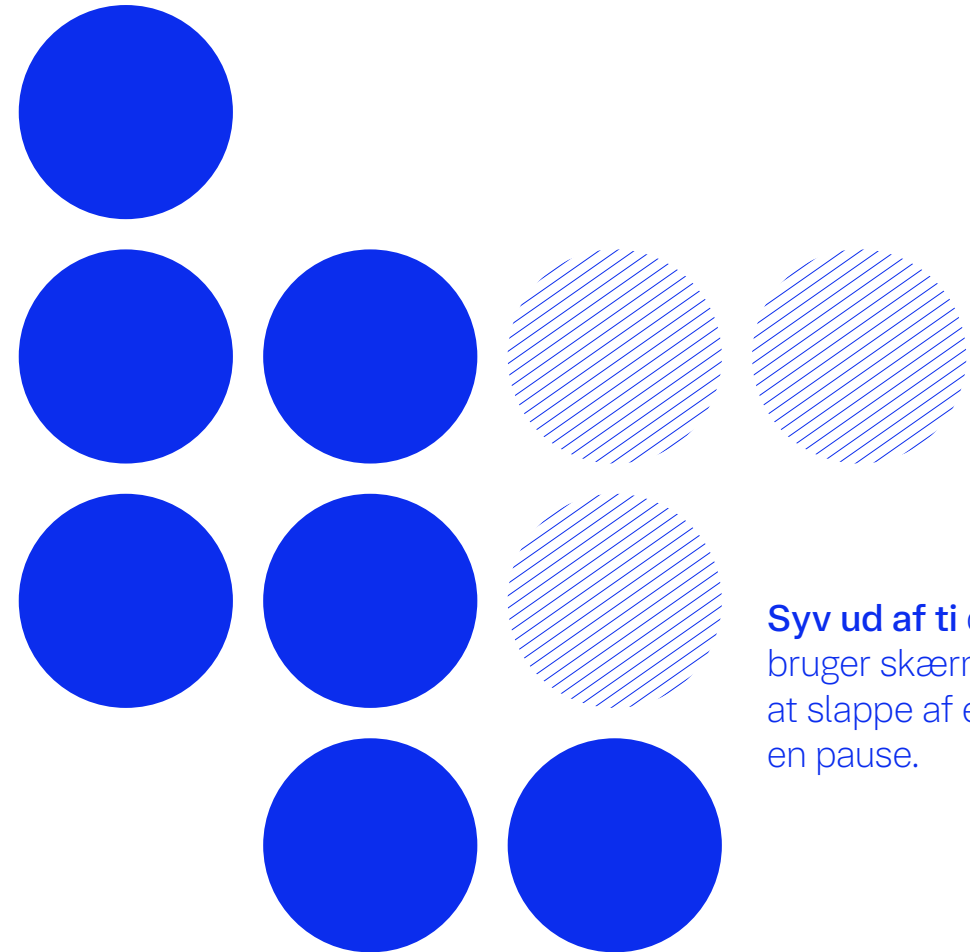
Skærmen bliver brugt som pause

De unge slapper mest af foran skærmen

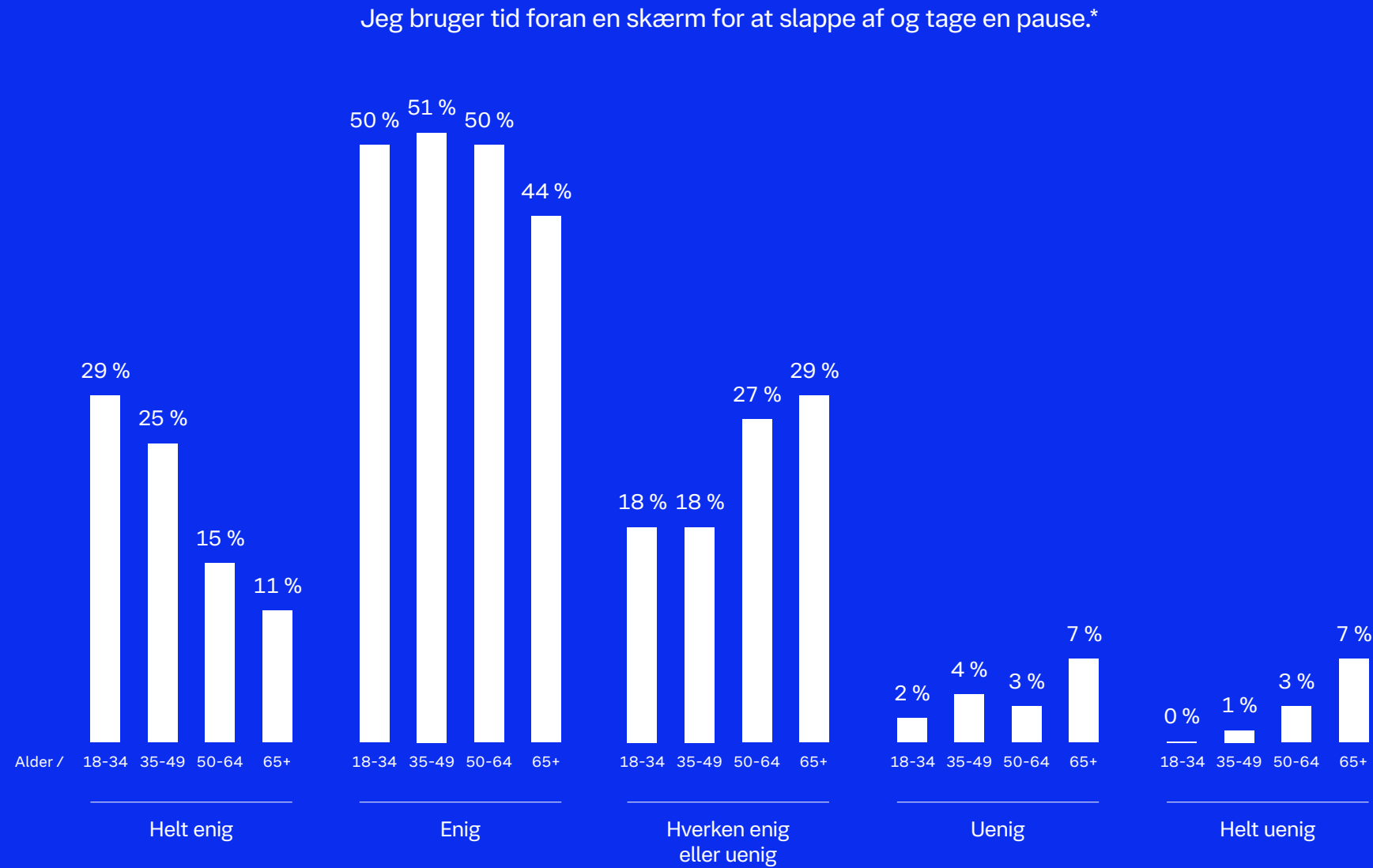
Næsten 7 ud af 10 (69 %) bruger skærmen til at slappe af eller tage en pause. Særligt de 18-34-årige svarer, at de slapper af foran skærmen: 79 % svarer, at de er enige eller helt enige i, at de bruger tid foran skærmen til at tage en pause.

Skærmtid påvirker søvnen

Næsten hver femte oplever, at for meget skærmtid påvirker deres søvn (17 %), mens 56 % ikke mærker nogen direkte konsekvenser. Sammenholdt med de mange, der selv vurderer, at de bruger skærmen for meget (61 %), viser det et paradoks: Vi ved, at det forstyrrer os, men ændrer sjældent adfærd.



Syv ud af ti danskere bruger skærmen for at slappe af eller tage en pause.



*Til udsagnet 'Ved ikke' svarede
1 % af 18-34-årige,
1 % af 35-49-årige,
2 % af 50-64-årige og
2 % af 65+-årige.

Respondenter:
1.536

Skærme forstyrrer samværet med andre

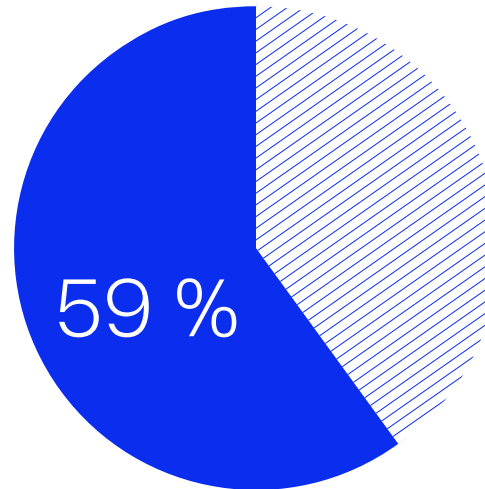
"De andre" forstyrrer samværet med mobilbrug

For mange danskere er mobilen blevet en fast deltager i samtalen og nærværet med andre. 21 % oplever ofte, at familie/venner har svært ved at være nærværende i sociale sammenhænge pga. telefonen. Derimod svarer kun 8 %, at de selv ofte har svært ved at være nærværende af samme grund.

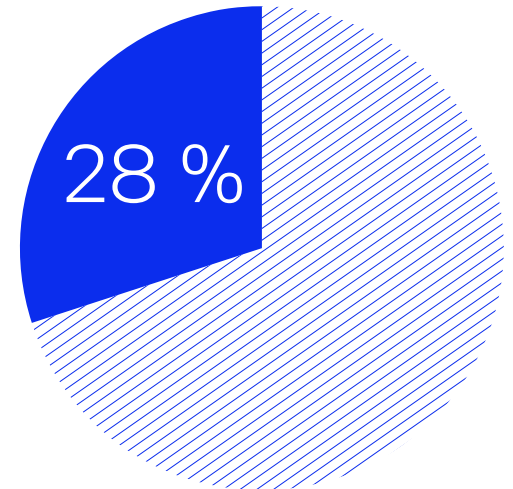
6 ud af 10 oplever en gang imellem eller oftere, at familie/venner har svært ved at være nærværende på grund af telefonen, mens 28 % erkender, at de også selv har svært ved at være nærværende en gang imellem på grund af den.

Vi siger det højt

Når vi oplever, at telefonen forstyrrer, siger vi det højt. 50 % af danskerne gør venner og familie opmærksomme på, når de ikke er nærværende på grund af deres telefon.

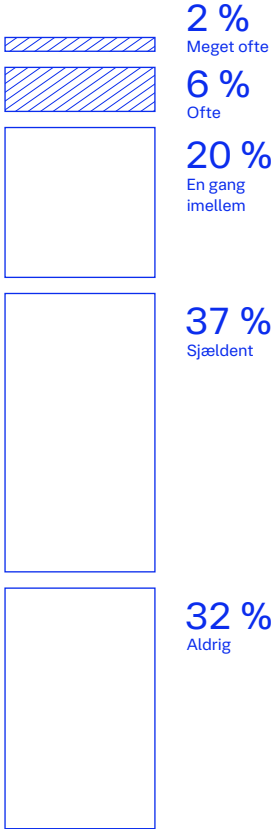


6 ud af 10 oplever en gang imellem eller oftere, at familie/venner har svært ved at være nærværende pga. telefonen.



Lidt over **en fjerdedel** oplever selv, at de engang i mellem eller oftere har svært ved at være nærværende pga. telefonen.

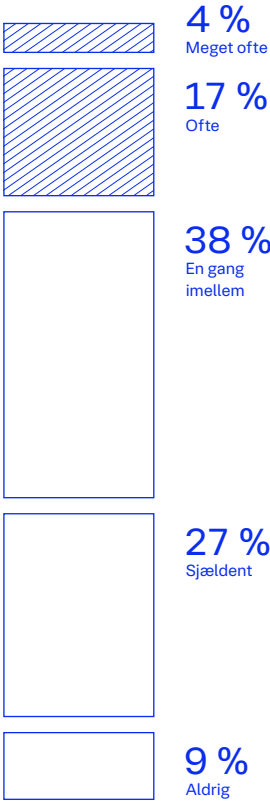
Jeg har svært ved at være nærværende i sociale sammenhænge pga. forstyrrelser fra fx min telefon.*



*2 % svarede 'Ved ikke'.

Respondenter:
1.536

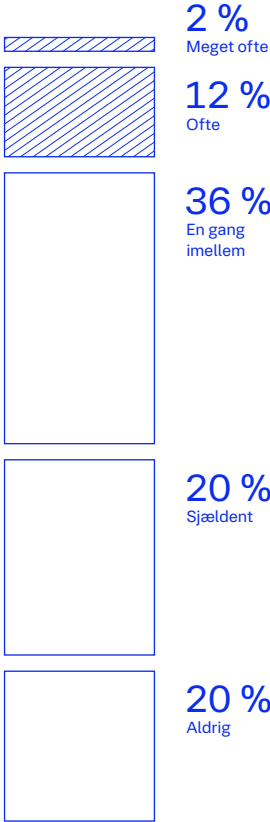
Mine venner/familie har svært ved at være nærværende i sociale sammenhænge pga. forstyrrelser fra fx deres telefon.**



**5 % svarede 'Ved ikke'.

Respondenter:
1.536

Jeg gør opmærksom på, når min(e) familie/venner ikke er nærværende pga. deres telefon***



***4 % svarede 'Ved ikke'.

Respondenter:
1.536

Tema 3 / Hverdagens pauser

Intro / Hverdagens pauser

De fleste danskere holder de pauser i hverdagen, de har brug for, men én væsentlig del gør ikke. Hver femte (22 %) får sjældent eller aldrig holdt pauser nok i hverdagen. Det er især de yngre og forældre med hjemmeboende børn, der skiller sig ud: 33 % af de 18-34-årige og 32 % af de 35-49-årige får ikke de pauser, de behøver, mens andelen falder til omkring 10 % blandt dem over 50 år.

Men roen kan alligevel indfinde sig i hverdagen: De fleste søger den i hjemmet (59 %) eller i naturen (46 %), men næsten lige så mange (47 %) kobler af foran en skærm.

EKKO-målingen viser, at pausen i stigende grad er blevet noget, man aktivt må skabe, snarere end noget der bare opstår af sig selv.



Ro findes mange steder – og ser forskelligt ud

Hjemmet, naturen og skærmen er danskernes foretrukne frirum

59 % finder ro i hjemmet, mens 46 % søger den i naturen. Danskerne forbinder altså roen med det genkendelige, det grønne og steder, hvor man kan være uforstyrret og lade op.

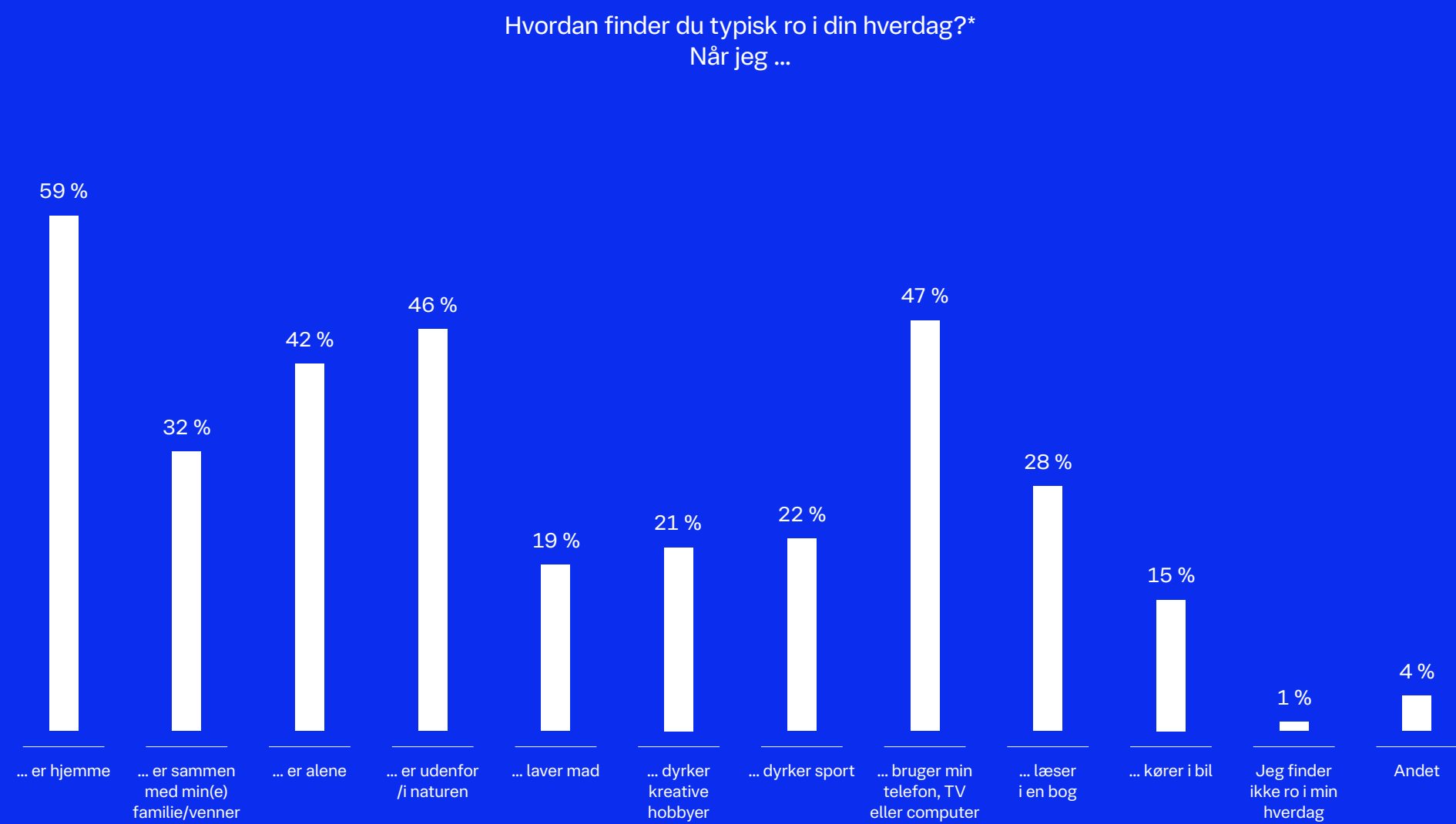
Næsten halvdelen (47 %) svarer, at de oplever ro foran en skærm. For mange fungerer fjernsynet, telefonen eller computeren som et pusterum snarere end som en forstyrrelse.

Roen er individuel

Flere finder ro ved at være alene (42 %), læse en bog (28 %), dyrke sport (22 %) og andre hobbyer (21 %). 19 % finder ro ved at lave mad, mens 15 % oplever ro i hverdagen, når de kører bil.

De yngste danskere kobler af i sociale eller digitale rum, mens de ældre i højere grad forbinder ro med stilhed og fysisk fravær.





*1 % svarede 'Ved ikke'.

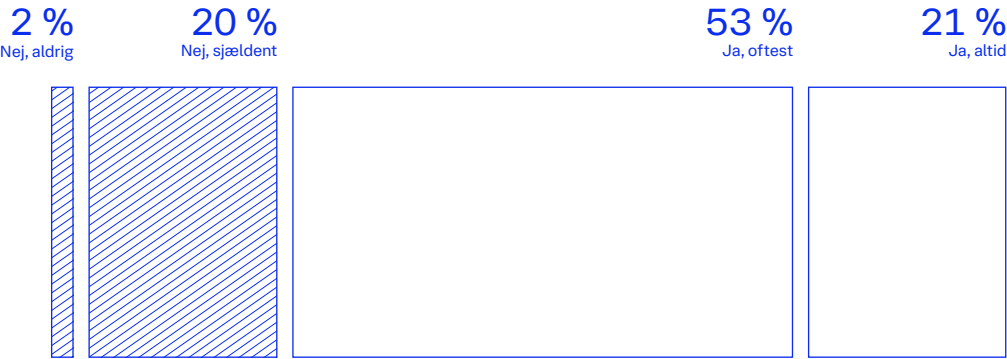
Respondenter:
5.184

Pauser i hverdagen

Hver femte dansker (22 %) får sjældent pause i hverdagen
Særligt de unge har sværest ved at finde tid til at koble af med en pause:
Hver tredje af de 18–34-årige (33 %) og lige knap hver tredje af de 35-49-årige (32 %) får ikke holdt de pauser, de har brug for i hverdagen, og det adskiller sig markant fra de 50-64-årige (17 %) og +65-årige (6 %)

Forældreskab med hjemmeboende børn forstærker manglen på pauserne
37 % af forældre med hjemmeboende børn svarer, at de sjældent eller aldrig holder de pauser, de har brug for, og det adskiller sig signifikant fra både forældre med udeboende børn og dem, der slet ikke har børn.

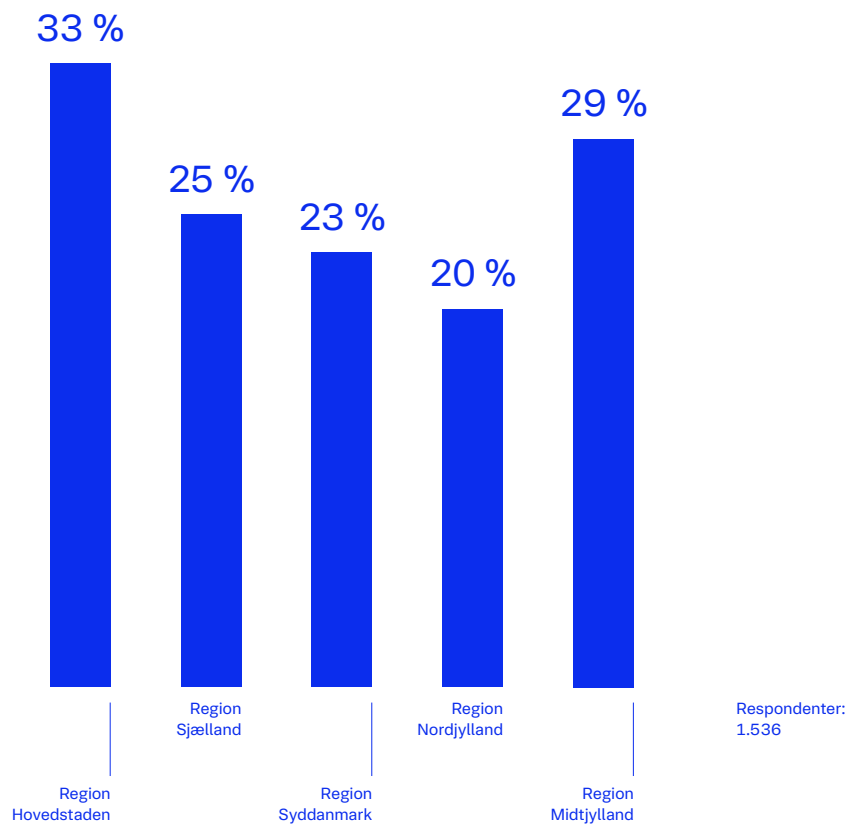
Oplever du generelt, at du holder de pauser, du har brug for i din hverdag?*



*3 % svarede 'Ved ikke'.

Respondenter:
1.536

Andelen af danskere, som enten altid eller ofte har noget i ørerne i det offentlige rum, fordelt på fem regioner.



Tid alene bliver udfyldt med lyd

Hver fjerde har næsten altid noget i ørerne

27 % af danskerne har ofte eller altid noget i ørerne, fx musik, podcasts eller lydbøger, når de bevæger sig i det offentlige rum. Der er markante forskelle mellem generationerne: Blandt de 18-34-årige gælder det hele 58 %, blandt de 35-49-årige 32 %, mens det kun gælder 12 % af de 50-64-årige og 5 % af de +65-årige.

Brugen af lyd varierer geografisk

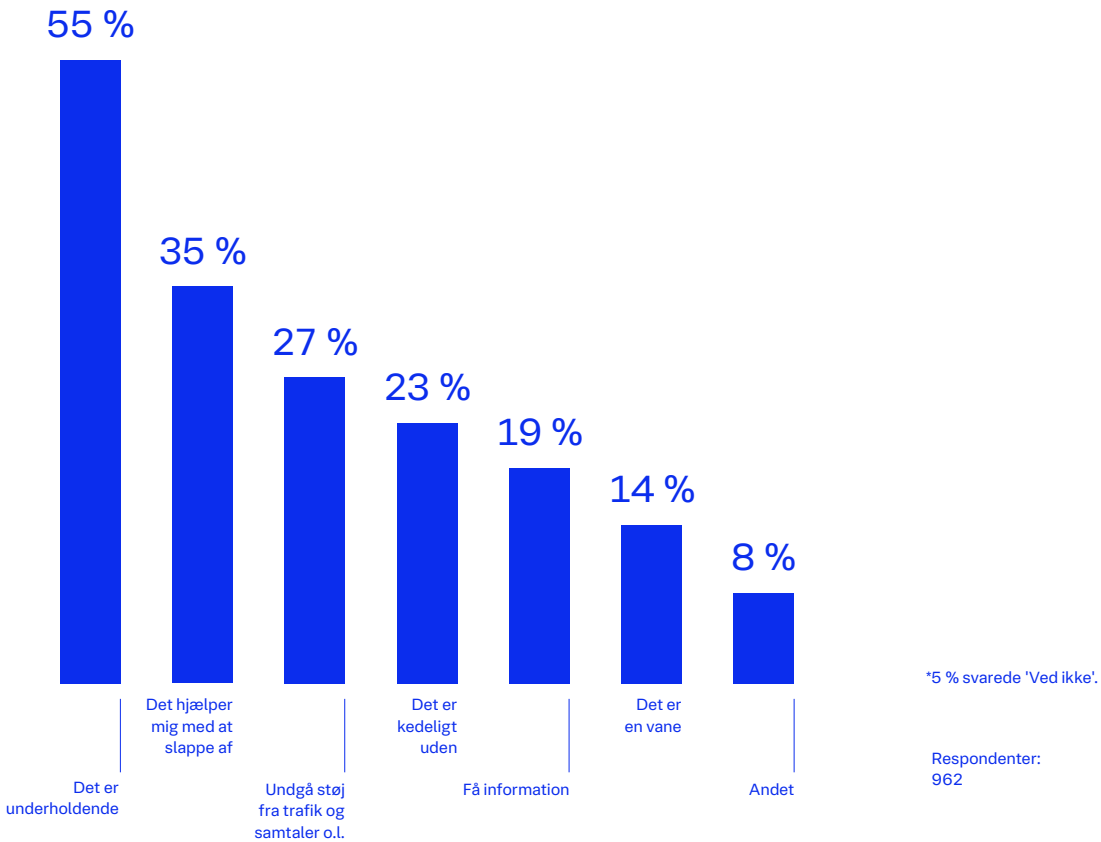
I Region Hovedstaden (33 %) og Region Midtjylland (29 %) er andelen af danskere, der altid eller ofte har noget i ørerne, når de bevæger sig i det offentlige rum, markant højere end landsgennemsnittet. I Region Sjælland (25 %), Region Syddanmark (23 %) og Region Nordjylland (20 %) er andelen lavere.

I hovedstadsregionen svarer færrest, at de aldrig har noget i ørerne (30 % i Hovedstaden), mens andelen er højest i Region Sjælland (40 %) og Region Syddanmark (41 %).

Lyden i ørerne skal helst være underholdende

Lyd bruges både som underholdning og afskærmning fra omverdenen
Af dem, der enten altid, ofte, en gang imellem eller sjældent har lyd i ørerne, når de bevæger sig i det offentlige rum, har 55 % det, fordi det er underholdende. 35 % svarer, at det hjælper dem med at slappe af. Lidt mere end hver fjerde (27 %) bruger lyd for at undgå støj fra omgivelserne og 19 % for at få information. 14 % svarer, at det efterhånden blot er blevet en vane. 8 % svarer, at det er kedeligt uden.

Hvorfor har du noget i ørerne?*



Tema 4 / Ro på farten

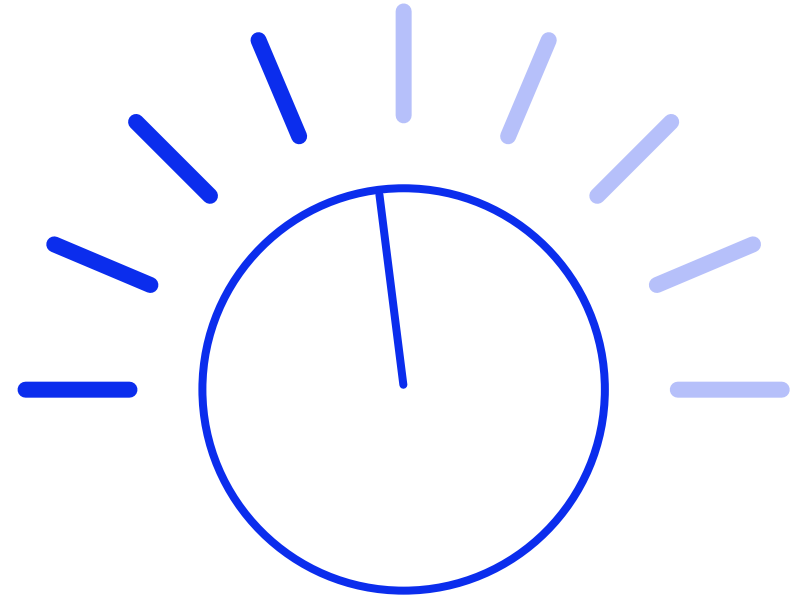
Intro / Ro på farten

Bilen spiller en særlig rolle i danskernes hverdag. Den er et praktisk transportmiddel – og et mentalt frirum, hvor mange tager sig tid til at tænke, lytte og bare være alene.

For 46 % er bilen et frirum fra støj og forstyrrelser, og 67 % bruger køreturen som en tænke- eller lyttepause. Turen bliver altså i sig selv et frirum og et lille stykke ro i hverdagen.

Det gælder, også selvom vi ikke opholder os længe i bilen. Over halvdelen (55 %) af danskerne kører mindre end tre timer om ugen, mens kun 8 % kører mere end ni timer. Mænd kører mere end kvinder – især i den mest kørende del af befolkningen, hvor 11 % af mændene og blot 5 % af kvinderne tilbringer over ni timer ugentligt bag rattet.

EKKO-målingen viser, at bilen kan give ro fra støj og forstyrrelser – og være et frirum til at tænke.



47 % af danskerne
hører musik, når de
kører bil.

Bilen er et rullende frirum

Bilen som mentalt frirum

Af danskere med kørekort svarer to ud af tre (67 %), at de bruger bilen som tænkepause, hvor de kan være alene med deres tanker. Næsten halvdelen (46 %) oplever bilen som en pause fra støj og forstyrrelser.

Både bilister med flere og færre timer i bilen oplever den som et mentalt frirum: 78 % af dem, der kører mere end 6 timer om ugen, bruger bilturen som tænkepause, og hele 55 % af dem oplever bilen som en pause for støj og forstyrrelser. Af dem, der kører mindre end 6 timer om ugen, oplever 64 % bilen som et mentalt frirum, og 44 % af dem oplever, at bilen er en pause for støj og forstyrrelser.

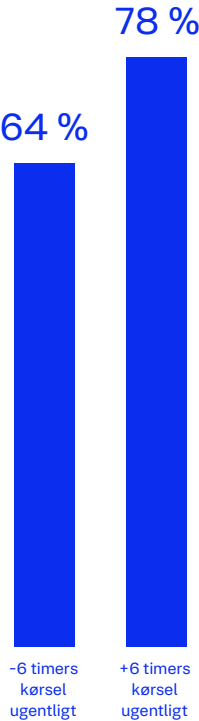
Særligt de 35-49-årige (53 %) og de 18-34-årige (52 %) oplever bilen som en pause fra støj og forstyrrelser.

Det er også særligt de 35-49 årige (75 %) og de 18-34-årige (72 %), der bruger bilen som tænkepause. Det samme gælder dem med hjemmeboende børn (75 %).

Ro i bevægelse

15 % af danskerne finder ro i hverdagen, når de kører bil, og bilen bliver dermed en rolig overgang mellem scener i hverdagen, hvor tankerne kan få plads.

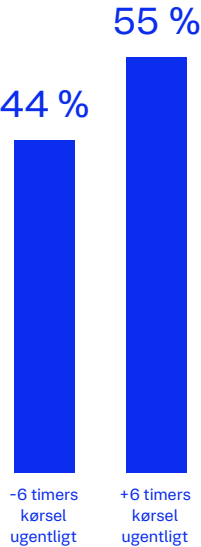
Når jeg kører i bil alene uden passagerer, er det et af de tidspunkter, hvor jeg er alene med mine tanker.



Helt enig eller enig

Respondenter: 1.172

Når jeg kører i bil alene, oplever jeg en pause fra støj og forstyrrelser.

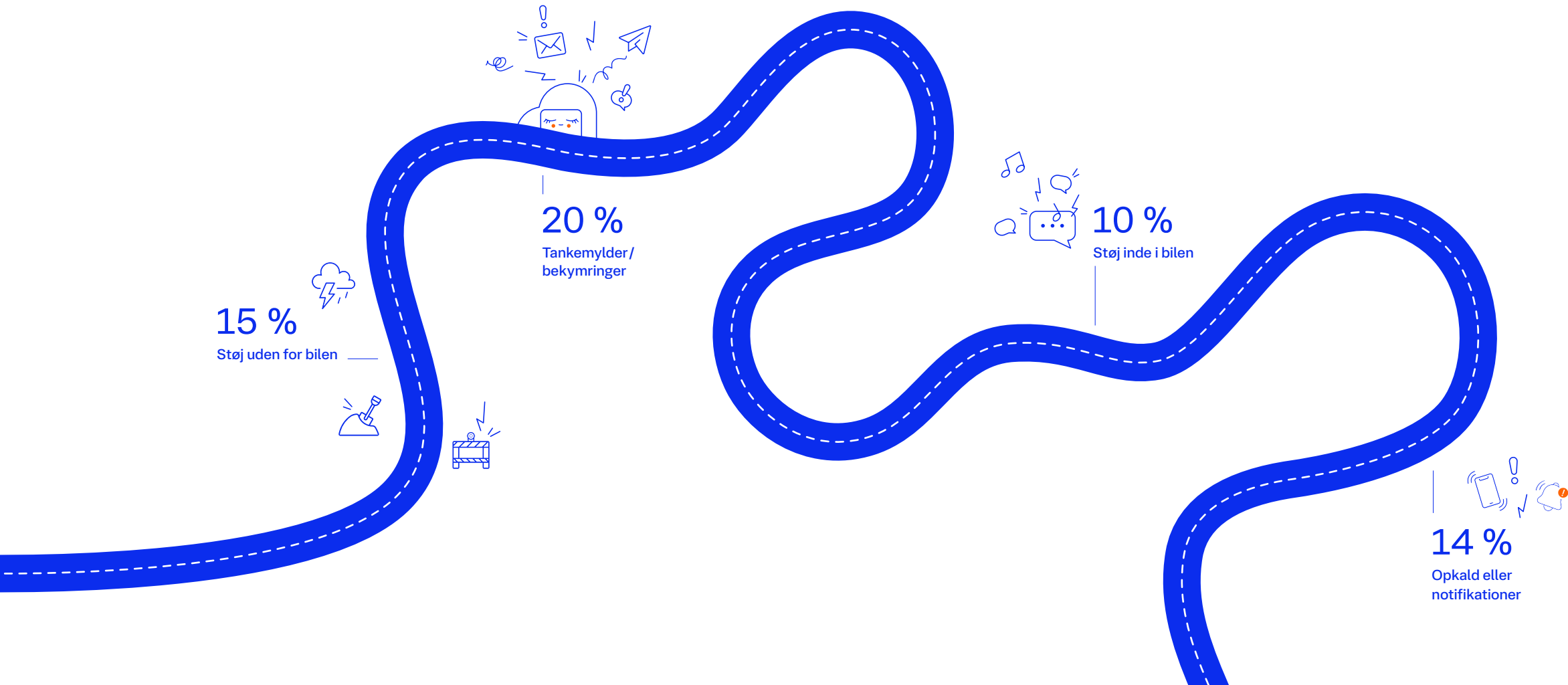


Helt enig eller enig

Respondenter: 1.172

Hvilke elementer forstyrrer danske bilisters kørsel?

Respondenterne har svaret på hvert element på en skala fra 1 (slet ikke) til 5 (i høj grad).
Tallene viser svarene fra 3-5.

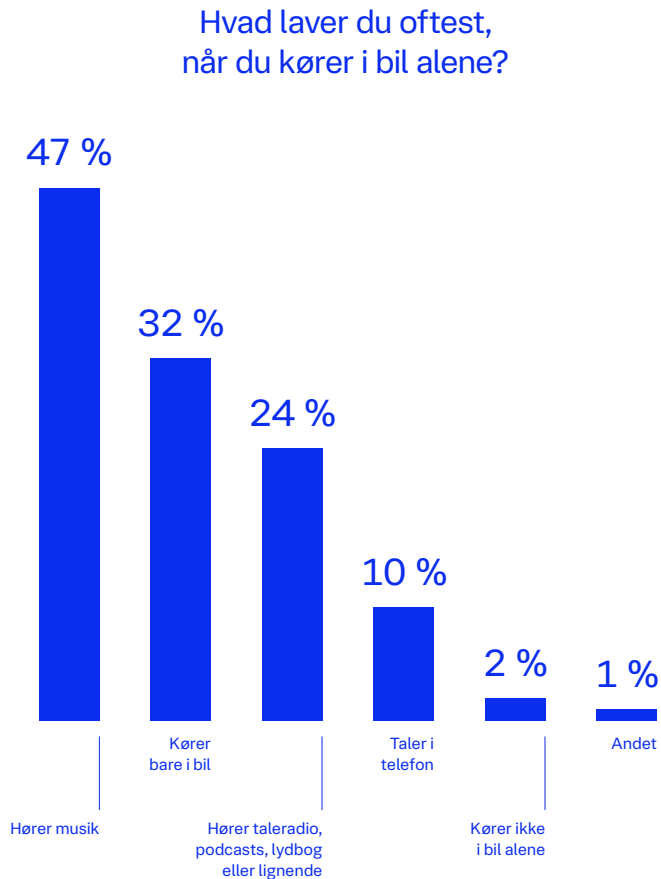


Musik og lyd er en fast passager i bilen for mange danskere

Bilens højttalere bliver brugt

Lyd er blevet en fast passager på farten for mange danskere. Næsten halvdelen (47 %) hører musik, når de kører i bil alene, en fjerdedel (24 %) vælger taleradio, podcast eller lydbog, og 1 ud af 10 bruger køreturen til at tale i telefon.

Men ikke alle bruger bilens højttalere. Hver tredje (32 %) svarer, at de "bare" kører bil, når de kører bil – altså uden aktivt at lytte til noget.



*1 % svarede 'Ved ikke'.
0 % svarede 'Ingen af ovenstående'.

Respondenter:
1.536

EKKO

/ Målingen

V O L V O