

Tema 2 / Frirum, der skaber ro



Intro / Frirum, der skaber ro

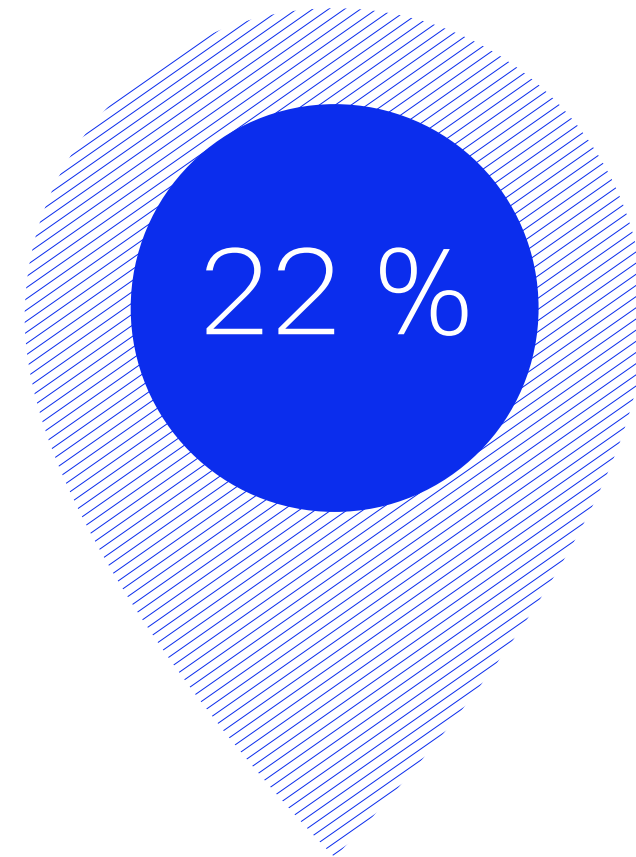
For nogle findes oplevelsen af ro i hjemmet eller i naturen. For andre opstår den i bilen, under bevægelse og motion eller i de øjeblikke, hvor man ikke skal være tilgængelig for andre. I EKKO-målingen 2025 så vi, at knap halvdelen af danskerne ser bilen som et frirum fra støj og forstyrrelser, og hele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

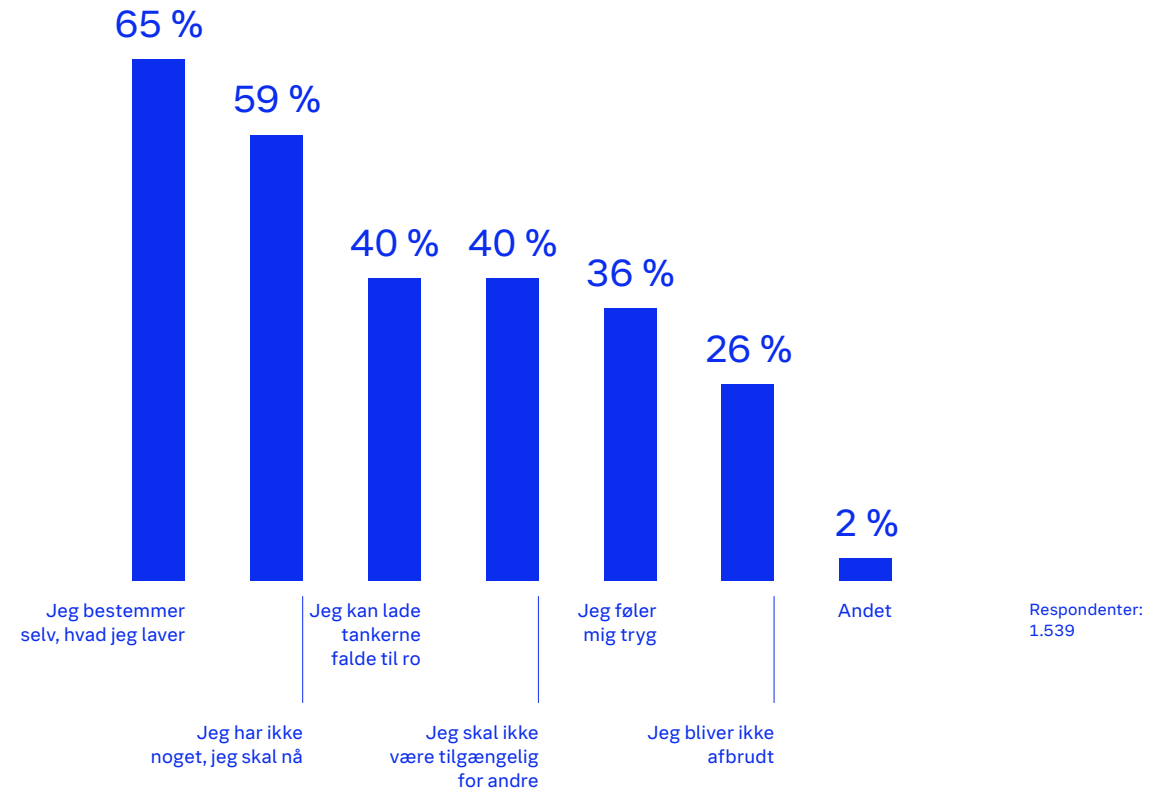
De fleste danskere har en klar fornemmelse af, hvad der giver dem ro. 8 ud af 10 danskere kan pege på konkrete situationer eller steder, der hjælper dem til at slappe af. Det gælder særligt de ældste danskere: 60 % af danskere over 65 år er helt enige i, at de ved, hvor de skal finde ro mod 43 % af de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

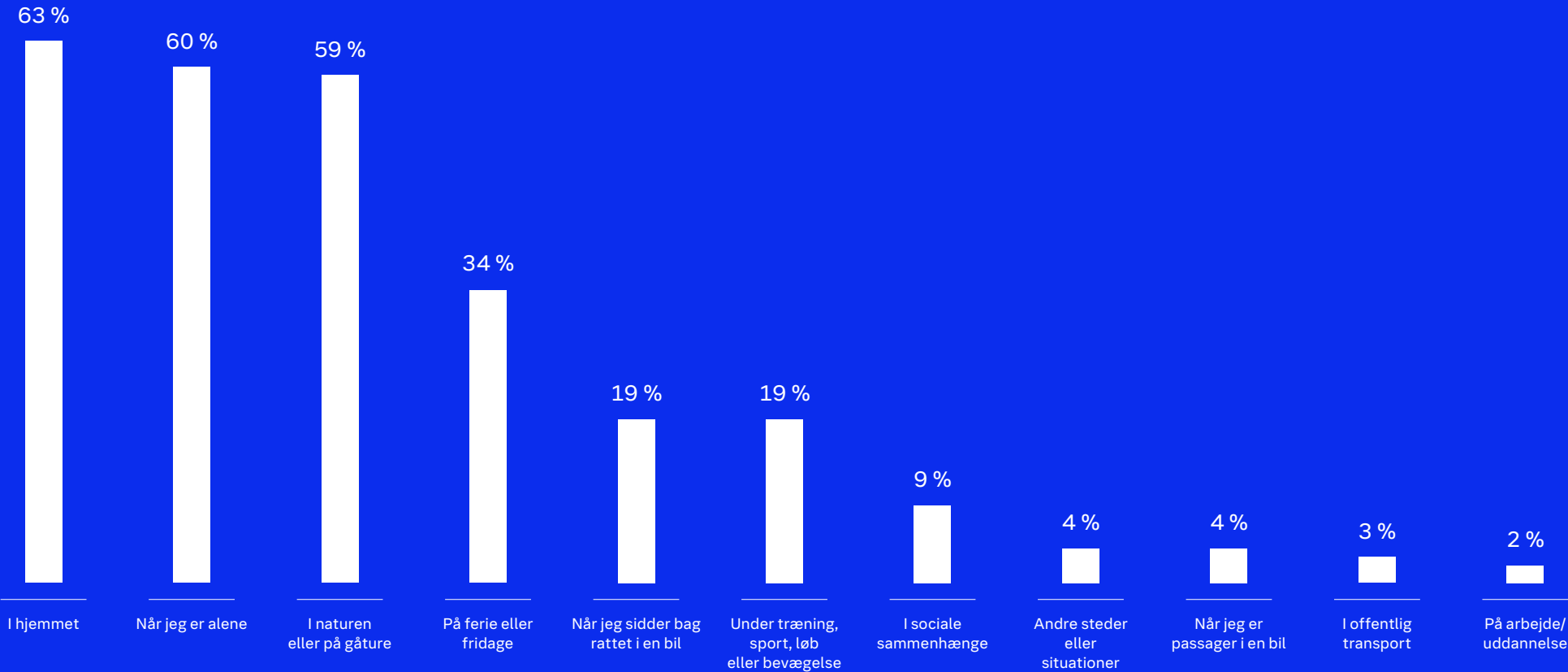
Mange danskere forbinder alenetid med ro. 56 % vil enten altid eller helst holde pauser alene, og 60 % svarer, at de typisk finder ro, når de er alene.

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 %

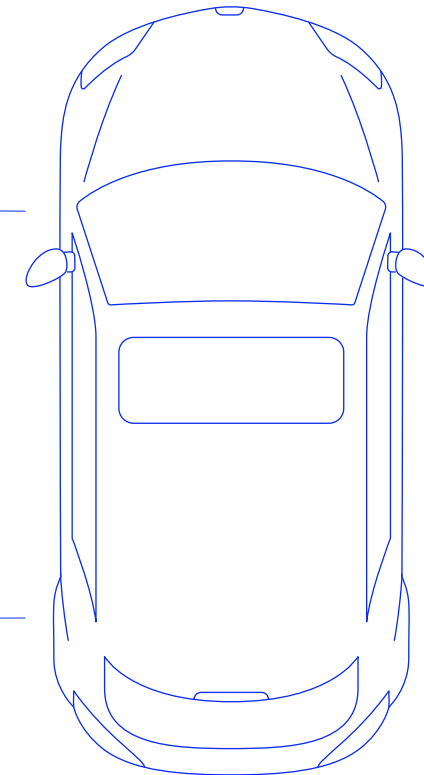
Bilen giver et afbræk mellem hverdagens aktiviteter.

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)

