

**TrygFondens Forebyggelsesmåling 2024**



**Forebyggelse ifølge  
danskerne: 2024**

**TrygFonden**

# Forord

## Forebyggelse er en kilde til sundhed – og tryghed

Gennem 15 år har TrygFonden regelmæssigt undersøgt befolkningens syn på folkesundhed og forebyggelse. Det er der flere grunde til.

For det første ved vi fra TrygFondens Tryghedsundersøgelser, at ens egen og ens nærmestes sundhed, sygdom eller risiko for sygdom har væsentlig betydning for, hvor tryk man føler sig. Så arbejdet for tryghed går hånd i hånd med arbejdet for, at færre bliver syge – og her er forebyggelse og folkesundhed et afgørende omdrejningspunkt.

For det andet er det en naturlig del af TrygFondens tilgang at give befolkningen en stemme på de store dagsordener, som betyder noget for trygheden. Det gælder selvfølgelig også, når det handler om, hvordan vi i fællesskab kan bidrage til, at flest muligt går sunde og raske gennem livet. Det er derfor, at vi i vores målinger gennem årene har spurgt et stort og repræsentativt udvalgt udsnit af borgerne om deres syn på forebyggelse. Det har vi gjort igen i november og december 2023. 5.020 personer har svaret, og rapporten her bygger på deres svar.

For det tredje tror vi på, at befolkningens holdninger kan bidrage til at finde nye veje til forebyggelse. Når vi bedre forstår de holdninger, der findes, og når debatten breder ud, kommer der inspiration til nye og anderledes perspektiver, som fagpersoner og beslutningstagere kan læne sig op ad og finde inspiration i.

Samtidig håber vi på, at undersøgelsen her kan bidrage til at genstarte forebyggelsesdebatten i Danmark – ikke mindst når det handler om alkohol og rygning, der til tider måske opfattes som lidt bedagede problemstillinger, men som stadig har en kæmpestor betydning for befolkningens sundhed. Til tider er det som om, at vi i fokus på nye risikofaktorer skubber gamle, men stadig helt afgørende problemer lidt i baggrunden.

Arbejdet med at bringe indsigter og holdninger frem stopper ikke her for TrygFonden. Vi vil blive ved med at bringe nye viden og fakta til forebyggelsesfeltet og om den offentlige samtale om sundhed. Fordi forebyggelsen er en afgørende kilde til den sundhed, som betyder så meget for trygheden for os alle.

# Indhold

<b>Om undersøgelsen</b> .....	4
<b>Kapitel 1 Befolkningens sundhed, livstilfredshed og opfattelse af et sundt liv</b> .....	5
Afsnit 1.1    Befolkningens mentale helbred .....	9
Afsnit 1.2    Hvad er sund levevis i dag sammenlignet med tidligere .....	13
Afsnit 1.3    Hvem har ansvaret – det offentlige eller en selv? .....	16
<b>Kapitel 2 Befolkningen og alkohol</b> .....	23
Afsnit 2.1    Drikkepres. ....	25
Afsnit 2.2    Hvad gør en genstand eller to? .....	26
Afsnit 2.3    Alkohol og unge .....	28
Afsnit 2.4    Svært at sige nej til alkohol .....	30
Afsnit 2.5    Befolkningens holdninger til forbud på alkoholområdet .....	31
Afsnit 2.6    Holdninger til unges alkoholvaner .....	34
Afsnit 2.7    De unges holdninger til alkohol .....	36
<b>Kapitel 3 Befolkningen og rygning</b> .....	38
Afsnit 3.1    Må der ryges her? .....	39
Afsnit 3.2    Rygning og fællesskabet. ....	40
Afsnit 3.3    Rygning og børn .....	42
Afsnit 3.4    Holdninger til forbud: Det offentlige og det private rum .....	43
Afsnit 3.5    Holdninger til forbud og salg .....	44
Afsnit 3.6    Holdninger til forbud: De unge .....	47
Afsnit 3.7    Prisen på tobak .....	49
<b>Kapitel 4 Skærmtid</b> .....	50
Afsnit 4.1    Borgerne og skærmen .....	51
Afsnit 4.2    Børnefamilier og skærmen .....	54
Afsnit 4.3    Anbefalinger og lovgivning .....	59
<b>Kapitel 5 Nye vaner for klimaets skyld?</b> .....	60
<b>Bilag</b> .....	63
<b>Referenceliste</b> .....	64

# Om undersøgelsen

TrygFondens undersøgelse af befolkningens holdninger til sundhed og forebyggelse er baseret på en spørgeskemaundersøgelse gennemført af YouGov blandt borgere i alderen 18 til 80 år. Undersøgelsen fandt sted i perioden fra den 1. november til den 11. december 2023 og blev udført via internettet med deltagelse fra medlemmer af YouGov-panelet. I alt deltog 5.020 borgere i undersøgelsen.

Data er indsamlet med henblik på at repræsentere et bredt udsnit af befolkningen.

Beskrivelsen af befolkningens holdninger til sundhed og forebyggelse inkluderer også data

fra de tidligere undersøgelser, der blev gennemført i 2007, 2011 og 2016. Undersøgelsen fra 2016 blev ligeledes udført af YouGov blandt et repræsentativt panel bestående af 5.029 respondenter. I 2007 deltog 2.006 og i 2011 deltog 2.022 borgere.

Data er visualiseret i forskellige figurer og tabeller. Vær opmærksom på, at der kan være små afvigelser grundet afrundinger.

Nordic Healthcare Group har udarbejdet hovedrapporten.

# Kapitel 1

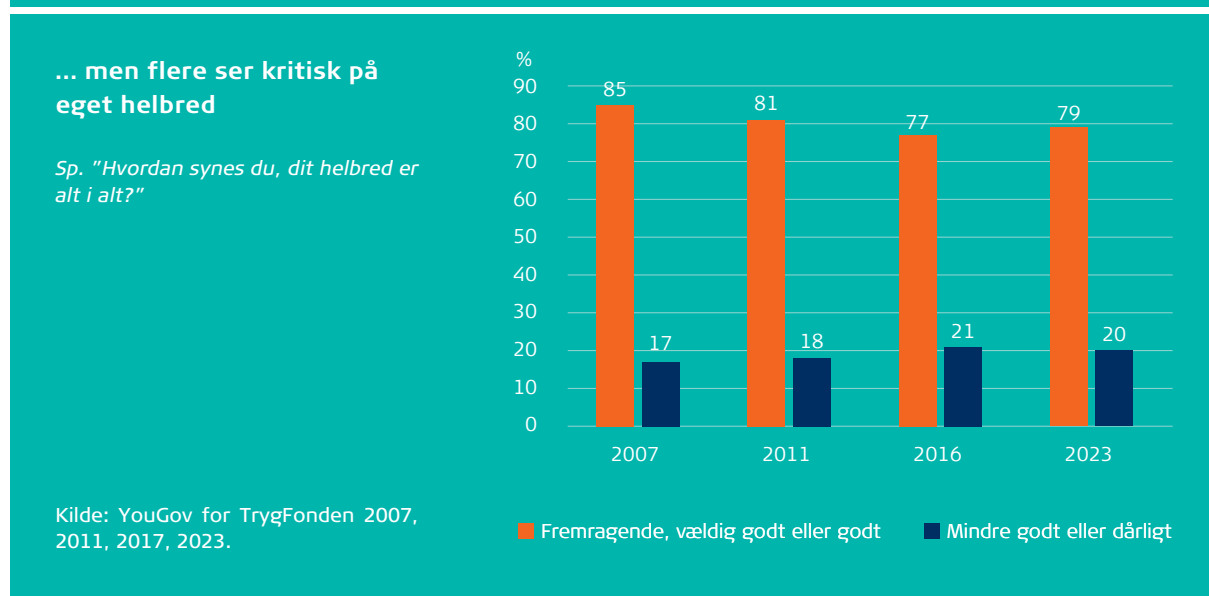
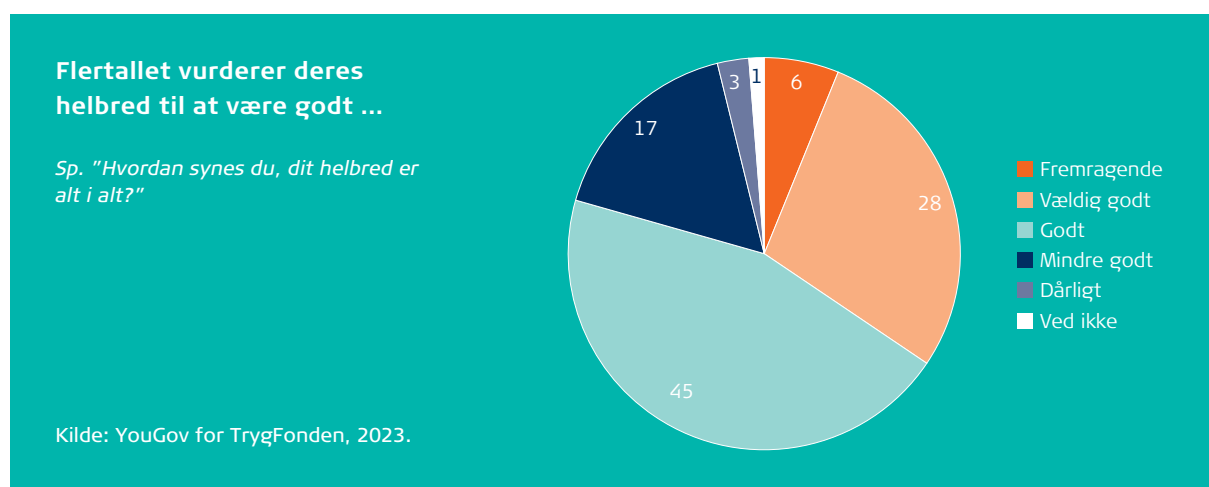
## **Befolkningens sundhed, livstilfredshed og opfattelse af et sundt liv**

Befolkningens selvvaluerede helbred har ikke ændret sig meget siden TrygFondens undersøgelse i 2007. Andelen af personer, der betegner deres helbred som fremragende, vældig godt eller godt er faldet fra 85 procent i 2007 til 79 procent i 2023. I samme periode er andelen, der vurderer deres helbred som mindre godt eller dårligt, steget fra 17 procent til 20 procent.

Tallene fra TrygFondens seneste undersøgelse svarer til dem, som man finder i den nationale sundhedsprofil 2023, som viser, at 78 procent af

befolkningen vurderer deres helbred til at være fremragende, vældig godt eller godt<sup>1</sup>. Resultatet viser en nedadgående tendens i befolkningens vurdering af deres eget helbred siden 2010. Tal, der også matcher TrygFondens målinger.

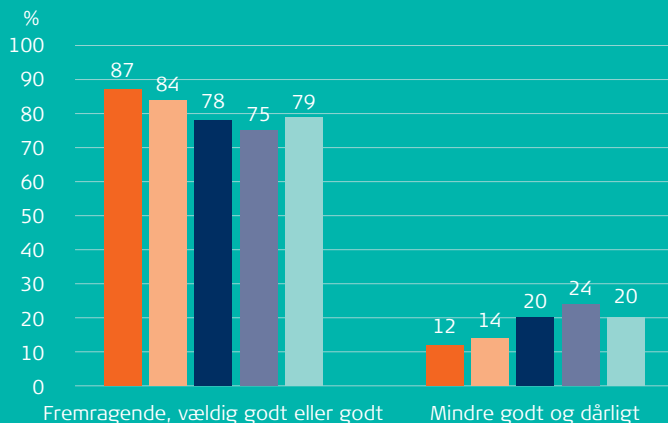
Flertallet i alle aldersgrupper vurderer deres helbred til at være fremragende, vældig godt eller godt. Det er blandt de 50-64-årige, flest rapporterer om et mindre godt eller dårligt helbred. Det gælder hver fjerde borger i den aldersgruppe.



1. Danskernes Sundhedsprofil 2023, Statens Institut for Folkesundhed, 2024

## Helbredet vurderes højt i alle aldersgrupper

Sp. "Hvordan synes du, dit helbred er alt i alt?"



Kilde: YouGov for TrygFonden, 2023.

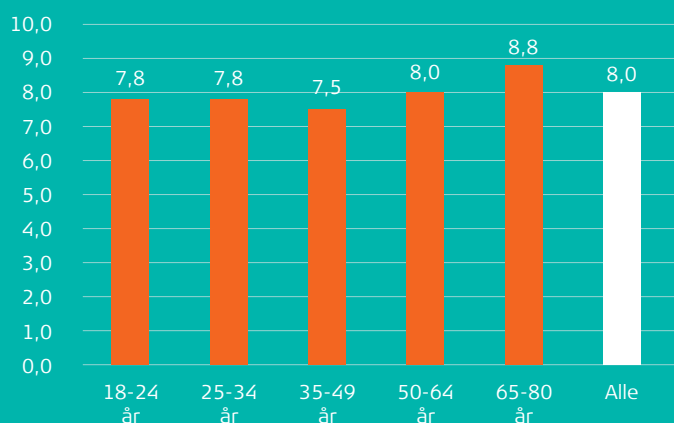
18-24 år 25-34 år 35-49 år 50-64 år 65-80 år

Generelt udtrykker befolkningen høj tilfredshed med deres liv nu og her, med den ældre generation som de mest tilfredse. Tilfredsheden toppes

blandt de 65-80-årige med et gennemsnit på 8,8. De 35-49-årige oplever den laveste tilfredshed.

## Generelt er befolkningen godt tilfredse med livet nu og her

Sp. "Alt i alt, hvor tilfreds er du med dit liv nu og her? Du bedes svare på en skala fra 0 til 10, hvor 0 betyder "slet ikke tilfreds" og 10 betyder "fuldt ud tilfreds".

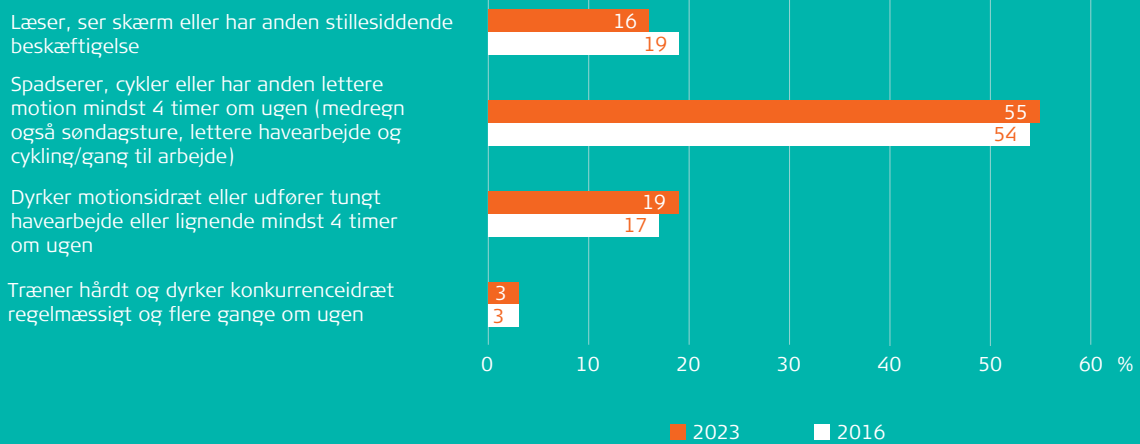


Kilde: YouGov for TrygFonden 2023.

Tilfredsheden afspejler sig i spadsereture, cykling og havearbejde, idet mere end halvdelen af befolkningen (55 procent) mener, at lettere motion bedst beskriver deres fysiske aktivitet i fritiden

det seneste år. En femtedel af befolkningen mener, at det er motionsidræt og/eller tungt havearbejde mindst 4 timer om ugen, som bedst beskriver deres fysiske aktivitetsniveau i fritiden.

## Flertallet mener, at lettere motion bedst beskriver deres fysiske aktivitet i fritiden



Sp. " Hvis du ser på det seneste år, hvad ville du så sige passer bedst som beskrivelse af din fysiske aktivitet i fritiden? "Ved ikke" og "ønsker ikke at svare" fremgår ikke i figuren og udgør 7 pct.

Kilde: YouGov for TrygFonden 2023.

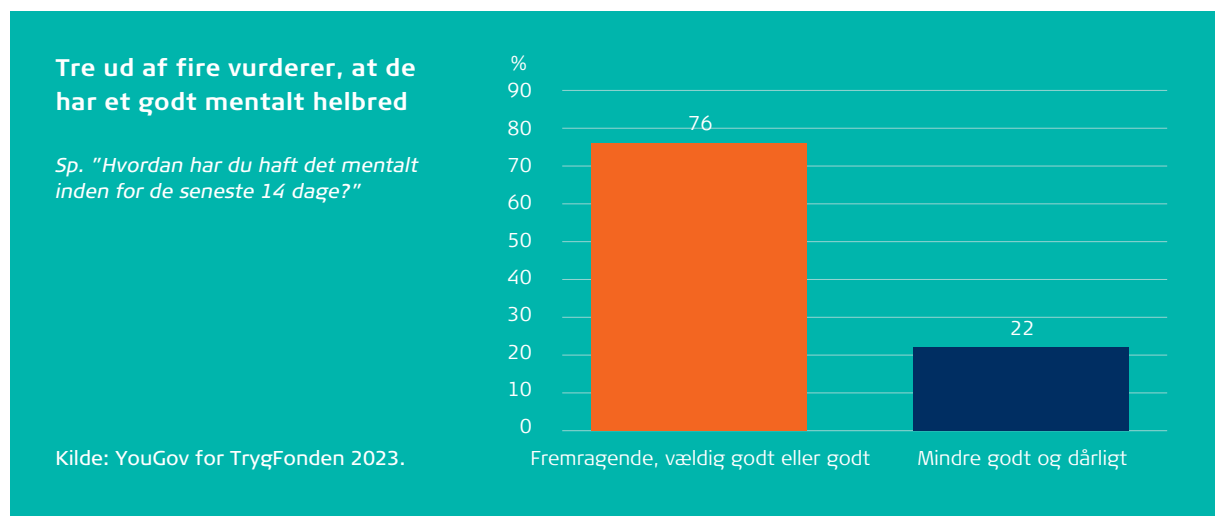


# Afsnit 1.1

## Befolkningens mentale helbred

I 2023 har vi for første gang inkluderet spørgsmål om befolkningens selvvurderede mentale sundhed. Resultaterne viser, at flertallet af de

adspurgte vurderer deres mentale helbred som fremragende, vældig godt eller godt (76 procent).



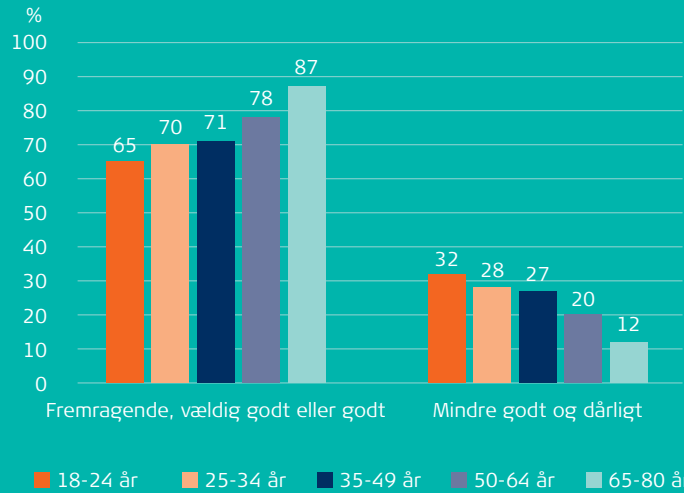
En ud af fem rapporterer, at deres mentale helbred er mindre godt eller dårligt – set over de seneste 14 dage. Det er især en tendens blandt de unge, hvor 32 procent i alderen 18-24 år vurderer deres mentale helbred til dårligt eller mindre godt. Især blandt unge kvinder er tendensen tydelig. 39 procent af kvinderne i aldersgruppen 18-24 år vurderer deres mentale helbred som dårligt eller mindre godt. Det gælder 24 procent af de unge mænd i samme aldersgruppe. Samme mønster ses blandt de 25-34-årige, hvor 30 procent

af kvinderne rapporterer om dårligt mentalt helbred. Det er 4 procentpoint højere end mændene i samme aldersgruppe.

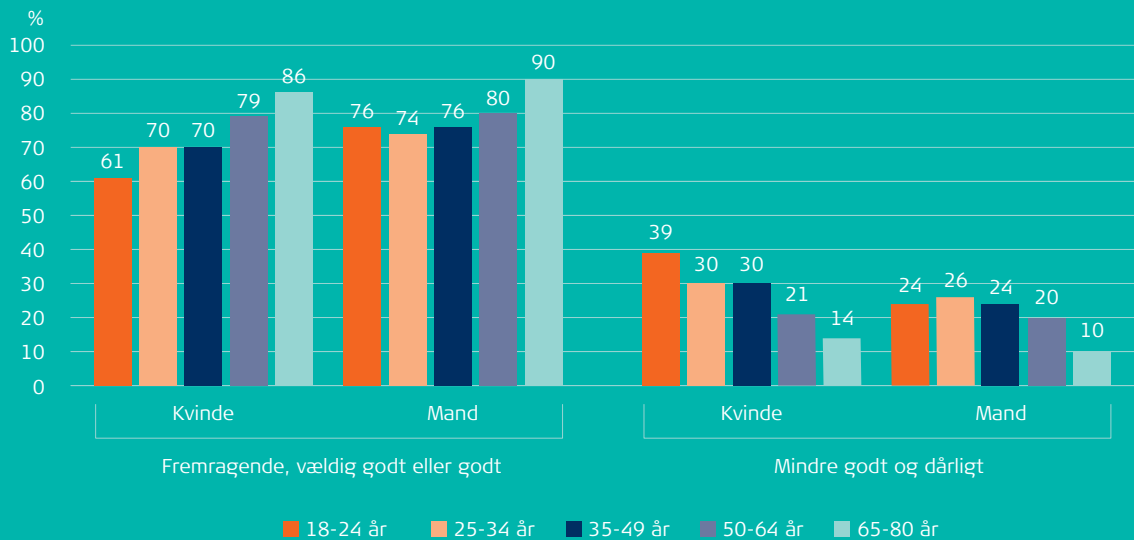
Denne negative tendens blandt de unge svarer til det niveau, som man finder i den nationale sundhedsprofil 2023, hvor der ses en stigning, sammenlignet med tidligere år, i antallet af unge, især blandt yngre kvinder, der rapporterer om dårligt mentalt helbred.

## Desto ældre, desto bedre mentalt helbred

Sp. "Hvordan har du haft det mentalt inden for de seneste 14 dage?"



## Yngre kvinder mellem 18-24 år vurderer at have det dårligst mentalt

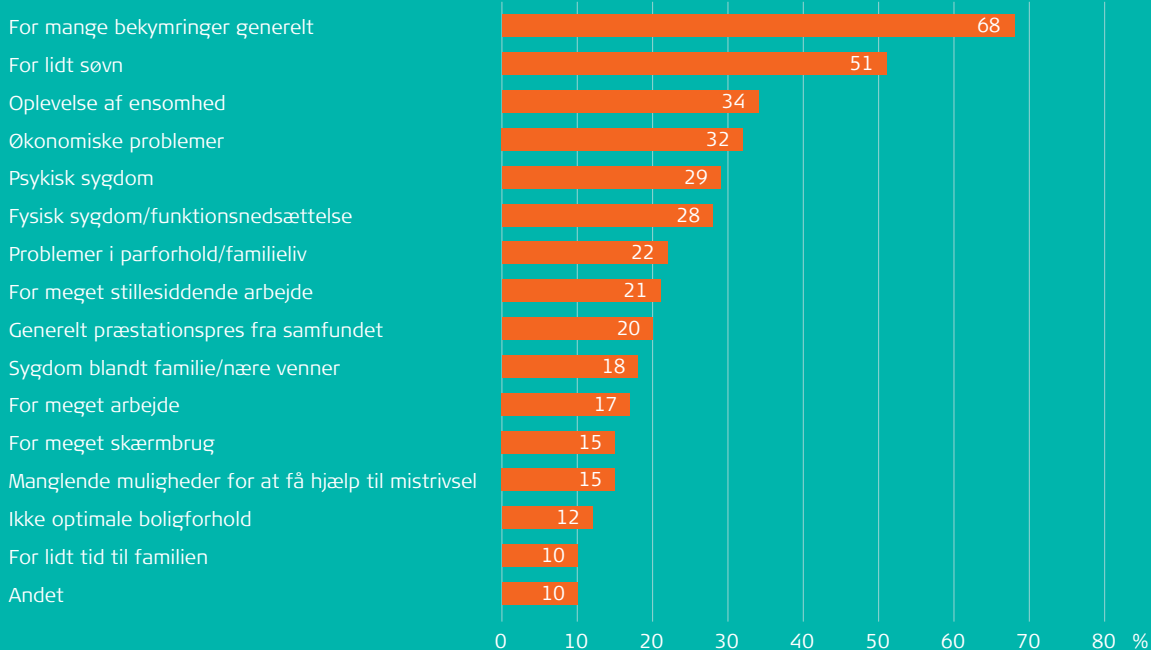


På de følgende sider ser vi specifikt på dem, som vurderer at have et dårligt eller mindre godt mentalt helbred.

At have "for mange bekymringer generelt" er den faktor, som flest respondenter (68 procent) – med et mindre godt mentalt helbred - oplever

har en negativ indflydelse på deres mentale helbred. Halvdelen angiver videre, at for lidt søvn kan påvirke deres mentale helbred og trivsel negativt, mens en tredjedel mener, at oplevelsen af ensomhed, økonomiske problemer og psykisk sygdom også kan have en negativ indflydelse på deres mentale helbred.

## Bekymringer har en negativ påvirkning på mental trivsel



Sp. "Hvilke af følgende faktorer, hvis nogen, tror du har en negativ indflydelse på din mentale trivsel?"

Figuren viser den procentdel, der vurderer, at de oplyste faktorer har en negativ indflydelse på den mentale trivsel. Spørgsmålet er kun stillet til dem, som har vurderet sit mentale helbred til at være dårligt eller mindre godt. Det har her været muligt at angive flere svar.

Kilde: YouGov for TrygFonden 2023.

Blandt dem, som vurderer deres mentale helbred som dårligt eller mindre godt, er der 32 procent, som angiver at have stillesiddende beskæftigelse i fritiden det seneste år, mens 15 procent angiver, at hård træning og konkurrenceidræt flere gange om ugen beskriver deres fysiske aktivitetsniveau

bedst. Sammenlignes der med alle de adspurgtes aktivitetsniveau (figur side 8) ses, at dem med et dårligt og mindre godt selv vurderet mentalt helbred i højere grad vurderer at have et lavere fysisk aktivitetsniveau.

## Dårligt mentalt helbred og fysisk aktivitet

Læser, ser skærm eller har anden stillesiddende beskæftigelse

32

Spadserer, cykler eller har anden lettere motion mindst 4 timer om ugen (medregnet også søndagsture, lettere havearbejde og cykling/gang til arbejde)

20

Dyrker motionsidræt eller udfører tungt havearbejde eller lignende mindst 4 timer om ugen

17

Træner hårdt og dyrker konkurrenceidræt regelmæssigt og flere gange om ugen

15

0 5 10 15 20 25 30 35 %

*Sp. "Hvis du ser på det seneste år, hvad ville du så sige passer bedst som beskrivelse af din fysiske aktivitet i fritiden?"*

Figuren viser den procentdel, som har vurderet deres mentale helbred til at være dårligt eller mindre godt og deres vurdering af deres fysiske aktivitetsniveau i fritiden det seneste år.

Kilde: YouGov for TrygFonden 2023.

## Afsnit 1.2

# Hvad er sund levevis i dag sammenlignet med tidligere

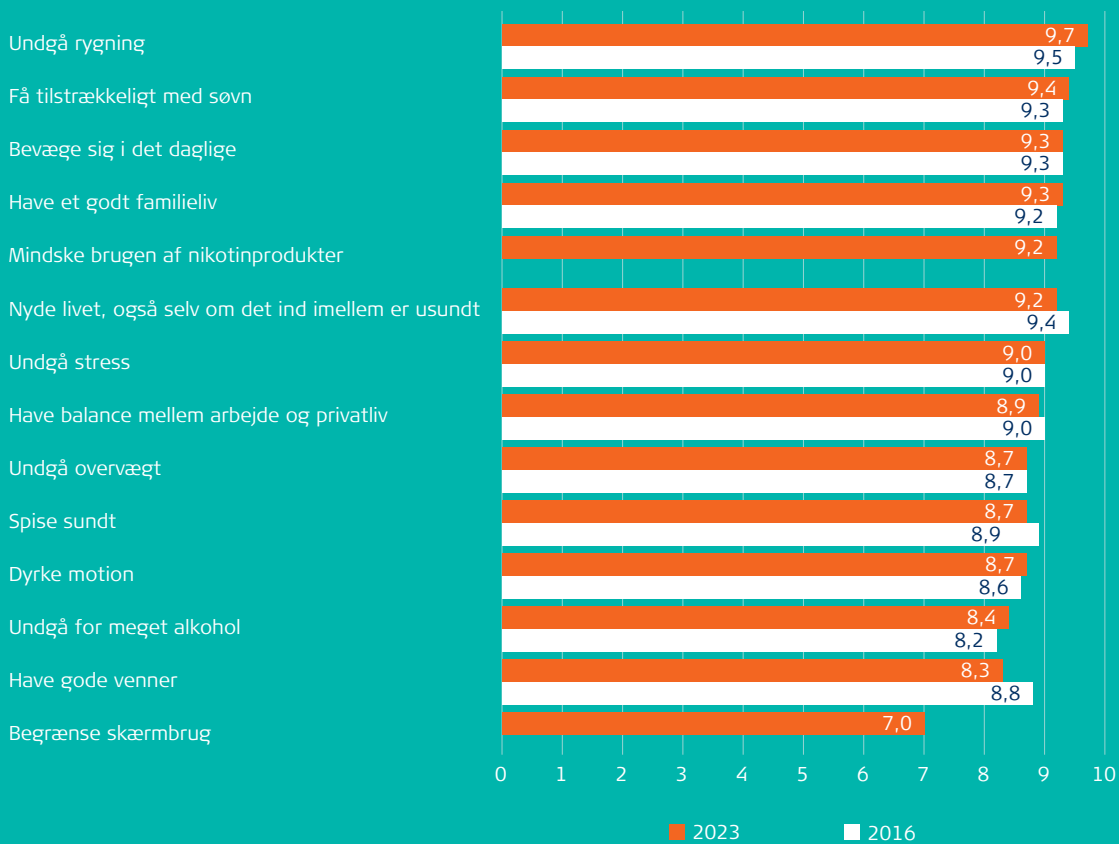
Befolkningens opfattelse af, hvad der er sund levevis, er stort set uændret siden 2016. At undgå rygning er stadig den faktor, der vurderes at være mest afgørende for en sund levevis.

Befolkningen er også for første gang i 2023 blevet spurgt til deres syn på nikotinprodukter og skærmforbrug. Især brugen af nikotinprodukter vurderes her at have stor betydning for sund levevis med en score på 9,2 ud af 10. Betydningen af skærmforbrug vurderes som den faktor, der relativt har mindst betydning i forhold til en sund levevis.

Rangeres de forskellige faktorer, ses en interessant udvikling. Blandt andet er "undgå rygning", gået fra at ligge på en femteplads i 2007 til at være øverst på befolkningens rangering af, hvad der er centralt for en sund levevis i både 2016 og 2023. Motion har flyttet sig fra en andenplads i 2007 til en 11. plads i 2016 og 2023. At have gode venner, undgå alkohol, spise sundt, have et godt familieliv og en god balance mellem arbejde og familieliv har alle bevæget sig op ad ranglisten.

Der findes ingen sammenhæng mellem de adspurgtes selvvurderede helbred og rangering i forhold, hvad der er sund levevis.

## Hvad er sund levevis?



Sp. " Hvor stor eller lille betydning har følgende faktorer efter din opfattelse for sund levevis?"

Figuren viser et gennemsnit af befolkningens vurdering på en skala fra 0 til 10, hvor 0 = "overhovedet ingen betydning", og 10 = "overordentlig stor betydning".

"Mindske brugen af nikotinprodukter" og "begrænse skærmb brug" var ikke en svarmulighed i 2016

Kilde: YouGov for TrygFonden 2016 og 2023.

## Udvikling i befolkningens rangering af, hvad sund levevis er

Faktor	2023	2016	2011	2007
Undgå rygning	1	1	3	5
Få tilstrækkeligt med søvn	2	4	4	-
Nyde livet, også selvom det indimellem er usundt	3	1	6	3
Bevæge sig i det daglige	4	3	1	-
Mindske brugen af nikotinprodukter	5	-	-	-
Have et godt familieliv	6	5	7	3
Undgå stress	7	7	9	7
Have en god balance mellem arbejde og familieliv	8	6	7	5
Spise sundt	9	7	1	1
Undgå overvægt	10	10	12 *	9 *
Dyrke motion	11	11	4	2
Have gode venner	12	9	11	8
Undgå for meget alkohol	13	12	10	-
Begrænse skærmbrug	14	-	-	-

Sp. " Hvor stor eller lille betydning har følgende faktorer efter din opfattelse for sund levevis?"

Figuren viser en rangeringsliste af befolkningens vurdering på en skala fra 0 til 10, hvor 0 = "overhovedet ingen betydning", og 10 = "overordentlig stor betydning".

\* Tidligere formulering har været "undgå at tage på i vægt".

Kilde: YouGov for TrygFonden 2007, 2011, 2016 og 2023.

## Afsnit 1.3

# Hvem har ansvaret – det offentlige eller en selv?

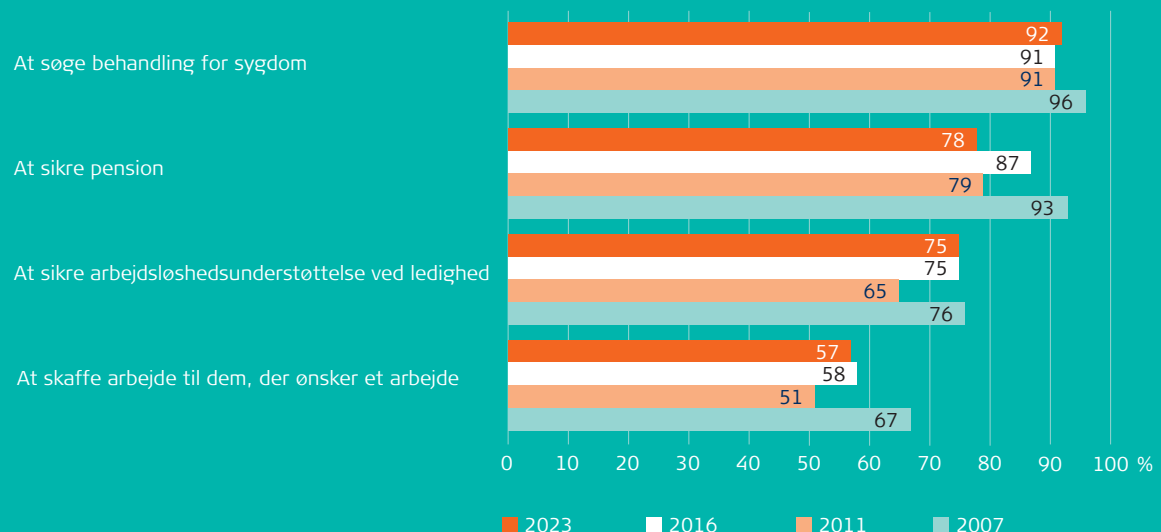
Generelt er de adspurgte enige i, at det offentlige har et ansvar for at støtte borgere, der er sårbare på den ene eller anden måde. Gennem årene har TrygFondens målinger vist en bred enighed om, at det er det offentliges ansvar at sikre behandling af sygdom. Denne holdning har været konstant siden 2007, hvor spørgsmålet første gang blev stillet. Opgaver såsom behandling af sygdom, støtte til ældre og assistance til dem, der står uden for arbejdsmarkedet, anses for at være kerneopgaver, som det danske velfærdssamfund bør påtage sig.

Desuden mener mere end halvdelen af de adspurgte, at det offentlige også bør hjælpe med

at sikre sunde rammer, der gør det nemmere at træffe sunde valg. Det omfatter også alkoholforbrug og håndtering af overvægt.

Holdningen til det offentliges ansvar går ikke udelukkende i retning af, at det offentlige har større ansvar. Befolkningens holdning til, at det er det offentliges ansvar at sikre pension og arbejde til dem, som ønsker det, er faldende. Andelen, der mener, at det offentlige bør sikre pension, er faldet fra 93 procent i 2007 til 78 procent i 2023. En lignende udvikling ses i holdningen til, at det offentlige skal skaffe arbejde til dem, som ønsker et arbejde. Her er andelen gået fra 67 procent til 57 procent fra 2007 til 2023.

### Det offentliges ansvar?



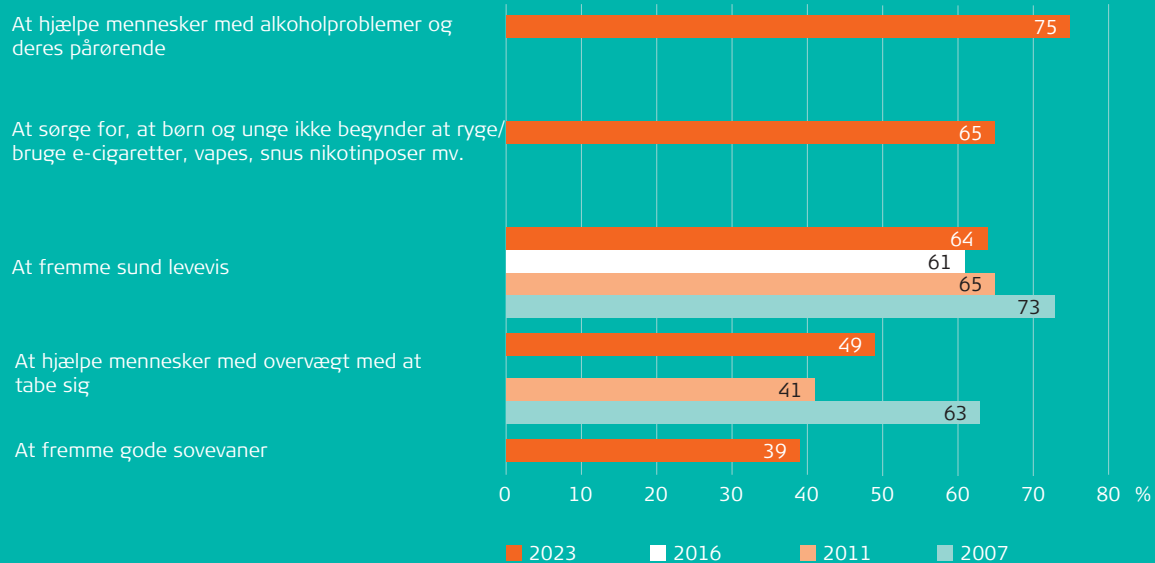
Sp. "Hvor enig er du i, at følgende forhold er det offentliges ansvar?"

Figuren viser den procentdel, der har svaret "helt enige" eller "delvist enige".

Kilde: YouGov for TrygFonden 2007, 2011, 2016 og 2023.



## Det offentliges ansvar?



Sp. "Hvor enig er du i, at følgende forhold er det offentliges ansvar?"

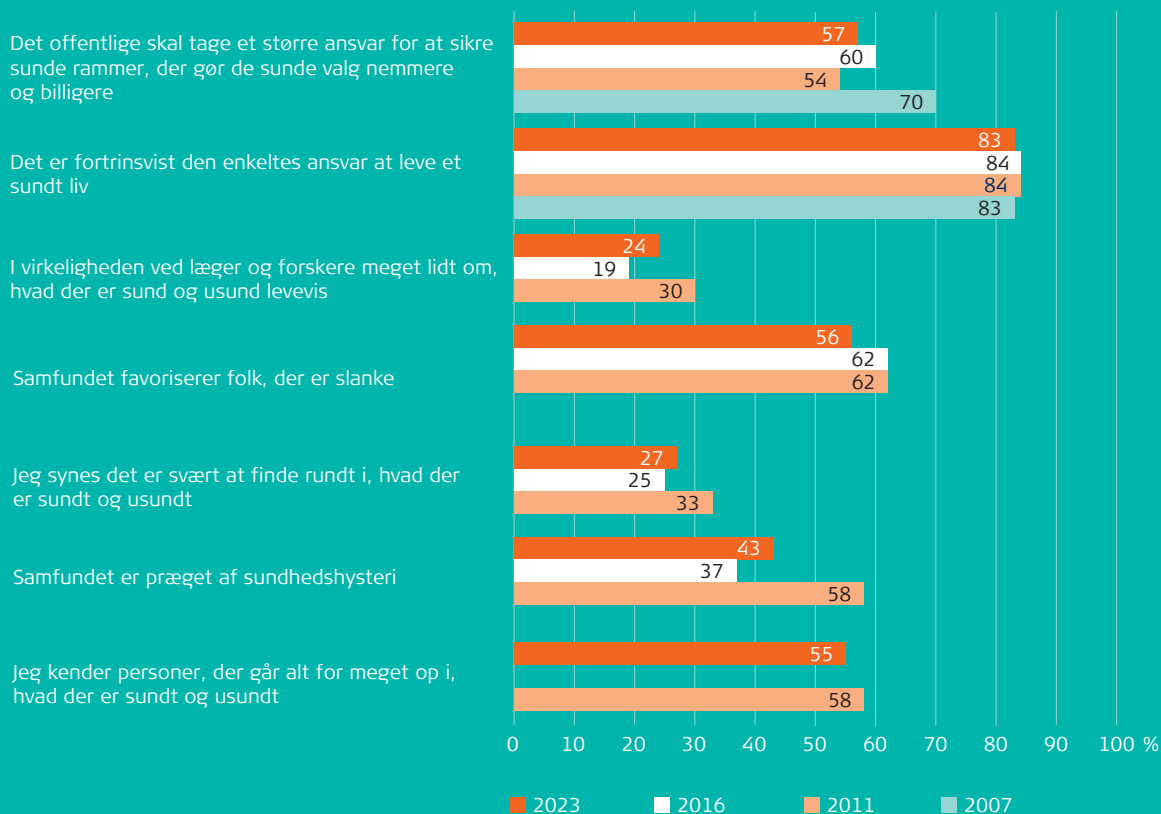
Figuren viser den procentdel, der har svaret "helt enige" eller "delvist enige". Det er ikke alle spørgsmål, der er stillet i alle år. Tal er gengivet for de år, hvor spørgsmålet er stillet.

Kilde: YouGov for TrygFonden 2007, 2011, 2016 og 2023.

Selvom befolkningen anerkender, at det offentlige har en vigtig rolle i at fremme sund livsstil på forskellige områder, mener mere end 80 procent samtidig, at det primært er den enkeltes ansvar

at leve sundt. Denne opfattelse har været stabil siden TrygFonden første gang undersøgte dette emne i 2007.

## Individets ansvar for et sundt liv



Sp. "Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn?"

Figuren viser den procentdel, der har svaret "helt enige" eller "delvist enige". Det er ikke alle spørgsmål, som er blevet stillet for alle år og er gengivet for de år, hvor data er tilgængeligt.

Kilde: YouGov for TrygFonden 2007, 2011, 2016 og 2023.

Der er en tendens til, at unge i højere grad mener, at det er det offentliges ansvar at skabe sunde rammer, der gør det lettere at træffe sunde valg.

Der er samtidig en opfattelse af favorisering af folk, der er slanke, især blandt de yngre. De grup-

per angiver også i højere grad end andre, at de kender mennesker, der er alt for fokuserede på, hvad der er sundt og usundt. Det vidner også om, at der er dele af befolkningen, som mener, at samfundet i en vis grad er præget af sundhedshysteri.

## Hvem er ansvarlig? De unge og de ældre er uenige



Sp. "Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn?"

Figuren viser den procentdel, der har svaret "helt enig" eller "delvist enig".

Kilde: YouGov for TrygFonden 2023.

## Opdeling af partier i blå og rød blok fra folketingsvalget i november 2022.

**Blå blok:** Moderaterne, Venstre, De konservative, Liberal Alliance, Danmarksdemokraterne, Dansk Folkeparti og Nye Borgerlige.

**Rød blok:** Enhedslisten, SF, Alternativet, Radikale Venstre, Frie Grønne og Socialdemokratiet.

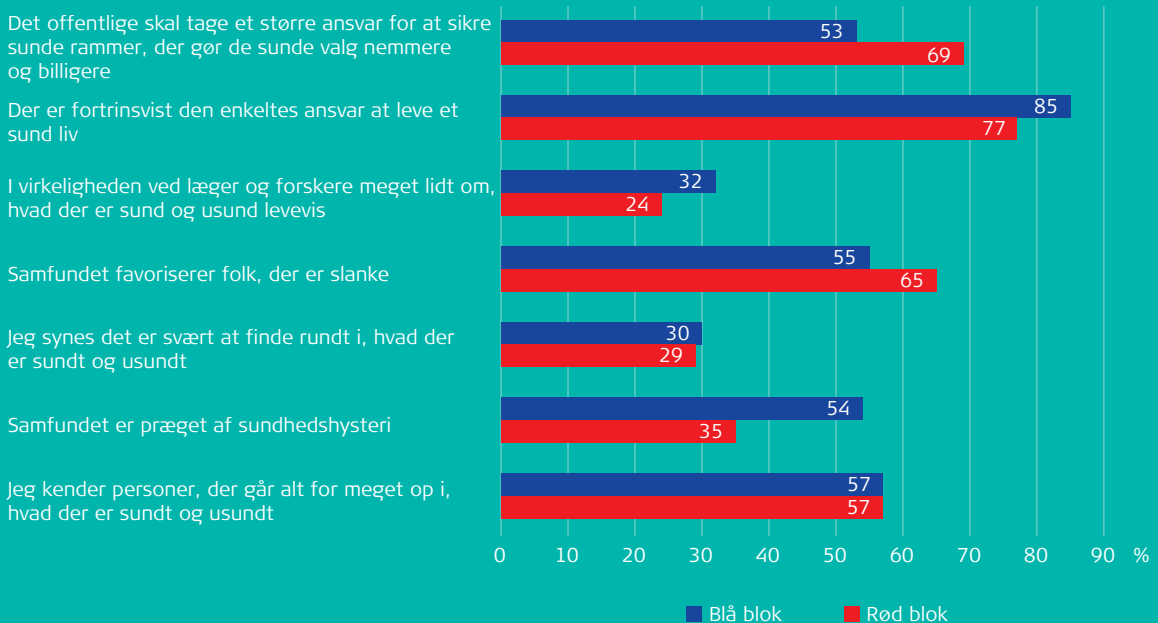
*Opdeling tager udgangspunkt i Altingets snit af målinger - se referencelisten side 64*

Krydser man befolkningens holdning med deres politiske overbevisning, er der en større opbakning til, at det offentlige skal tage et større ansvar for at støtte borgere på den ene eller anden måde blandt dem, som har stemt rød blok. 69 procent af dem, der mener, at det offentlige skal tage ansvar for at sikre sunde rammer for befolkningen stemte til venstre for midten. Det gælder for 53 procent for dem som stemte til højre for midten.

Et flertal af de adspurgte fra blå blok mener, at samfundet er præget af sundhedshysteri. En holdning der deles af 35 procent blandt dem, som stemte på rød blok.

Et betydeligt flertal af de adspurgte fra både rød og blå blok mener, at det er den enkeltes ansvar at leve et sundt liv. Det mener hele 85 procent af dem, som stemte til højre for midten og 77 procent af dem, der stemte til venstre for midten.

### Blokpolitik og sundhed



Sp. "Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn?"

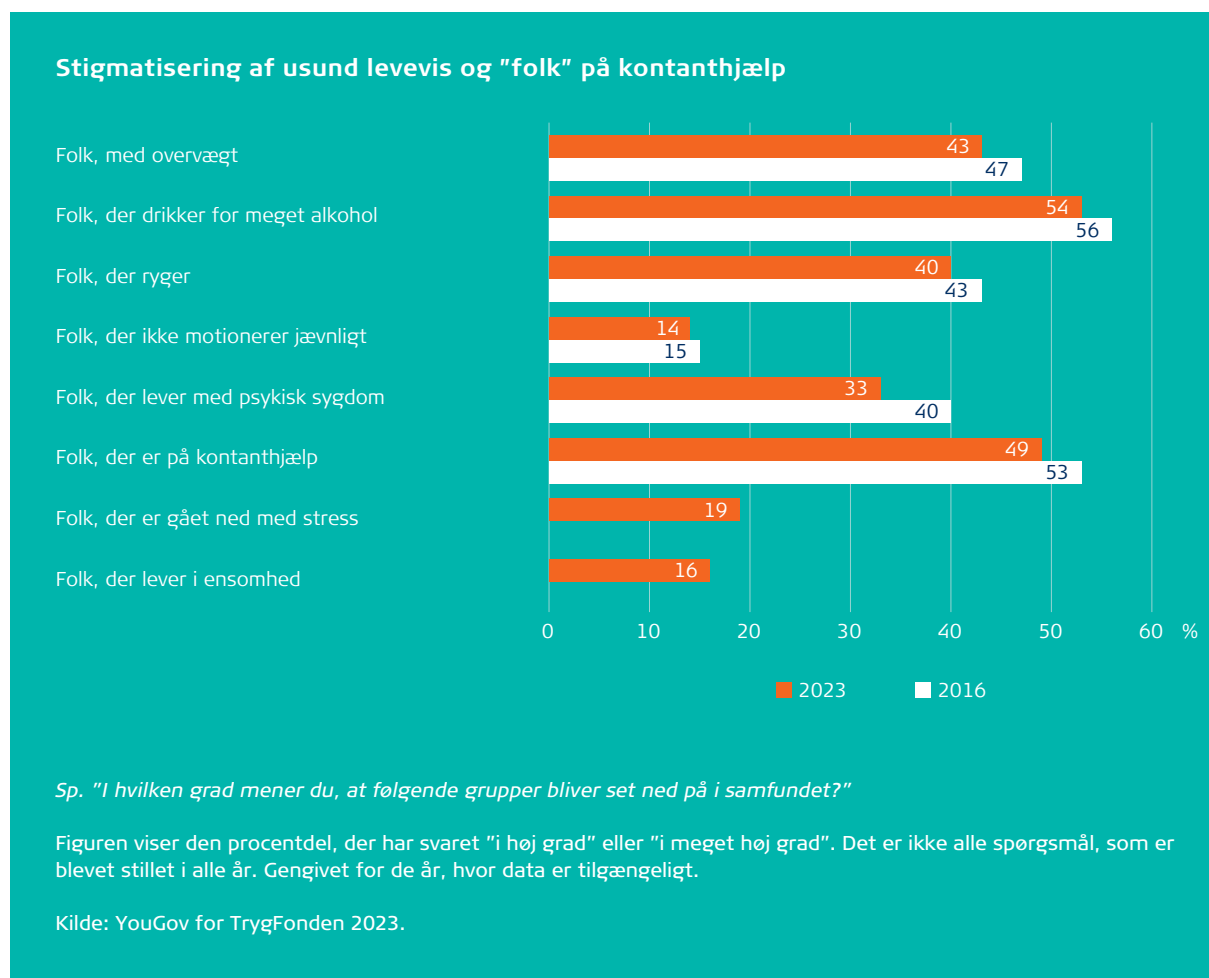
Figuren viser den procentdel, der har svaret "helt enige" eller "delvist enige".

Kilde: YouGov for TrygFonden 2023.

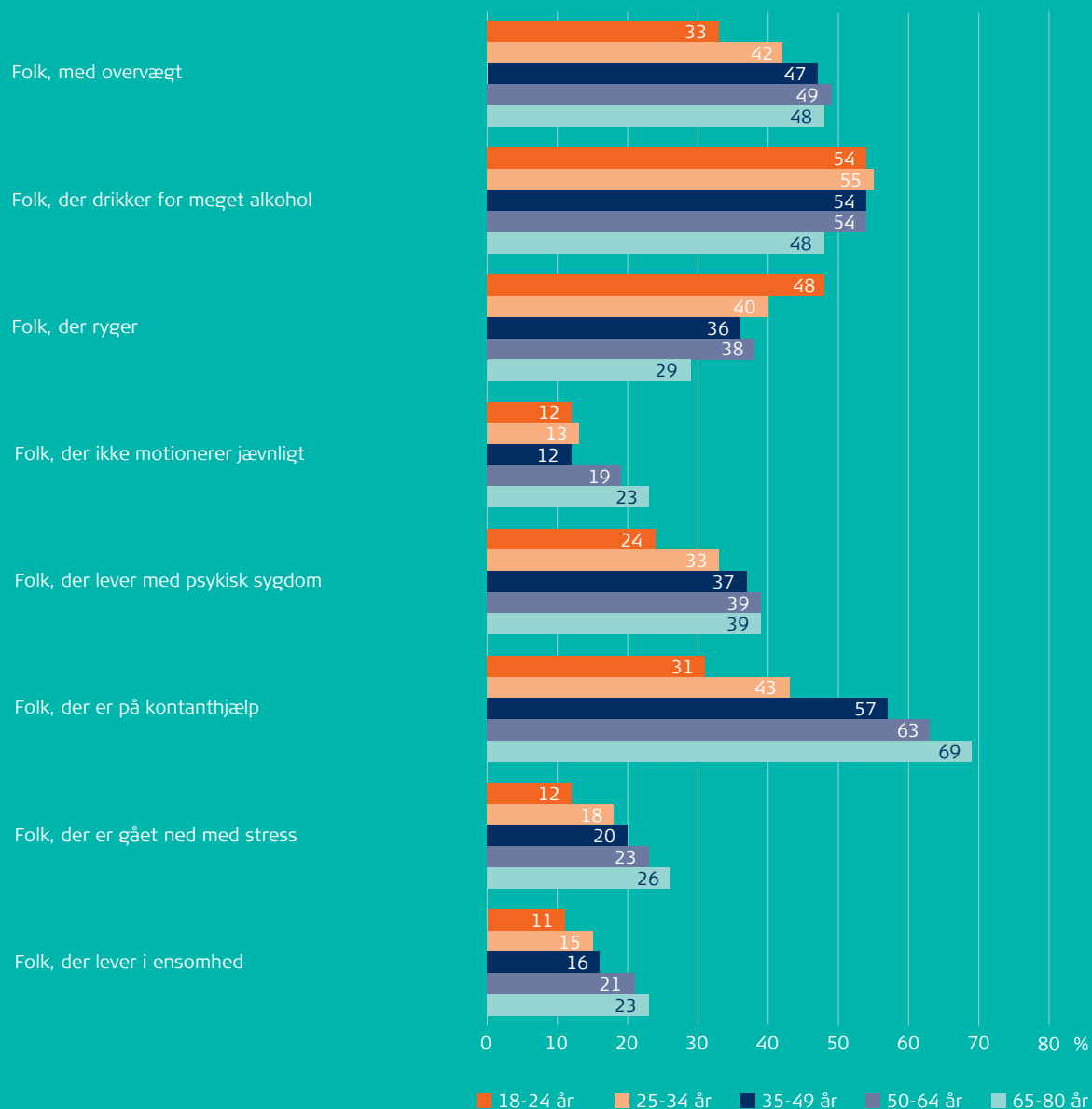
Trygfondens måling viser, at der blandt de adspurgte opleves en samfundsmæssig stigmatisering af udvalgte grupper. Der er flest blandt de adspurgte, der mener, at befolkningen ser ned på "folk", der drikker for meget alkohol, efterfulgt af "folk", der er på kontakthjælp. Det var de samme to grupper, som befolkningen også så mest ned på i 2016. Andelen er dog blevet mindre si-

den 2016. Færrest af de adspurgte vurderer, at der ses ned på folk, som er gået ned med stress, ikke motionerer og oplever ensomhed.

Yderligere viser tallene, at der blandt rygere er en højere andel, som oplever, at der bliver set ned på folk, der ryger. Denne tendens er ikke lige så tydelig blandt folk, der drikker meget alkohol.



## Alder har betydning for opfattelsen af stigmatisering



Sp. "I hvilken grad mener du, at følgende grupper bliver set ned på i samfundet?"

Figuren viser den procentdel, der har svaret "i høj grad" eller "i meget høj grad". Det er ikke alle spørgsmål, som er blevet stillet i alle år. Gengivet for de år, hvor data er tilgængeligt.

Kilde: YouGov for TrygFonden 2023.

## Kapitel 2

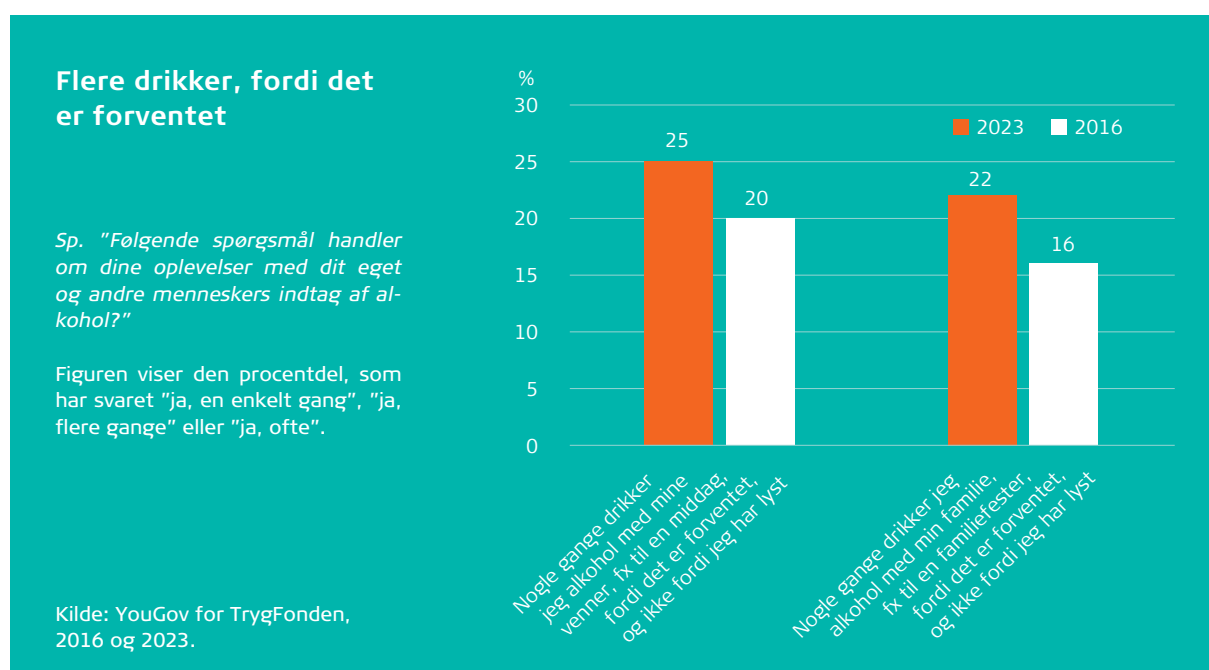
# **Befolkningen og alkohol**

# Afsnit 2.1

## Drikkepres

Der er sket en synlig udvikling i andelen, som drikker til sociale arrangementer, fordi det er forventet og ikke af lyst. De nyeste tal for 2023 viser, at 22 procent drikker alkohol nogle gange med familie, fordi det er forventet og ikke af lyst. I 2016 var det kun 16 procent.

Tilsvarende udvikling kan ses for alkoholindtag med venner, hvor andelen er steget fra 20 procent til 25 procent i 2023. Det er bemærkelsesværdigt, at der både i familiære sammenhænge og i venskabeligt lag er sket en udvikling i retning af, at flere oplever et forventningspres, når det kommer til alkoholindtag.



Mange borgere har oplevet, hvordan alkohol kan spille negativt ind på sociale relationer. I TrygFondens nyeste måling er det halvdelen, som har haft diskussioner eller skænderier på grund af en anden persons drikkeri. Tilbage i 2016 var det 54 procent.

Der ses også en udvikling hos andelen, der er holdt op med at se en fra sin nære omgangs-

kreds, fordi hun eller han drak. I 2023 var der 30 procent af de adspurgte, som er holdt op med at se en nær ven, fordi han eller hun drak, hvilket er en stigning på 6 procentpoint fra 2016.

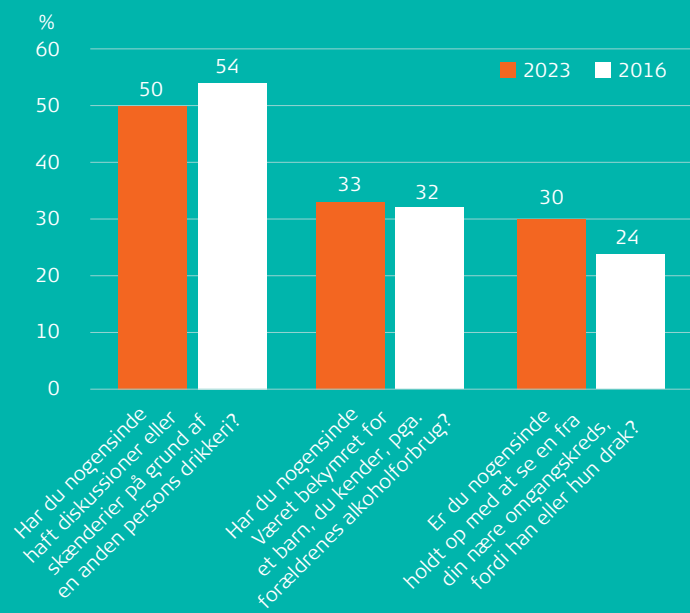
Ligesom i 2016 er der 3 ud af 10 af de adspurgte, som har oplevet at være bekymret for et barn pga. forældrenes alkoholforbrug.



## Alkohol og de sociale relationer

Sp. "Følgende spørgsmål handler om dine oplevelser med dit eget og andre menneskers indtag af alkohol?"

Figuren viser den procentdel, som har svaret "ja, en enkelt gang", "ja, flere gange" eller "ja, ofte"



Kilde: YouGov for TrygFonden, 2016 og 2023.

## Afsnit 2.2

# Hvad gør en genstand eller to?

De nyeste tal fra TrygFonden vidner om, at en stigende andel af befolkningen som ved, at alkohol ikke er godt for helbredet. Andelen, der er uenige

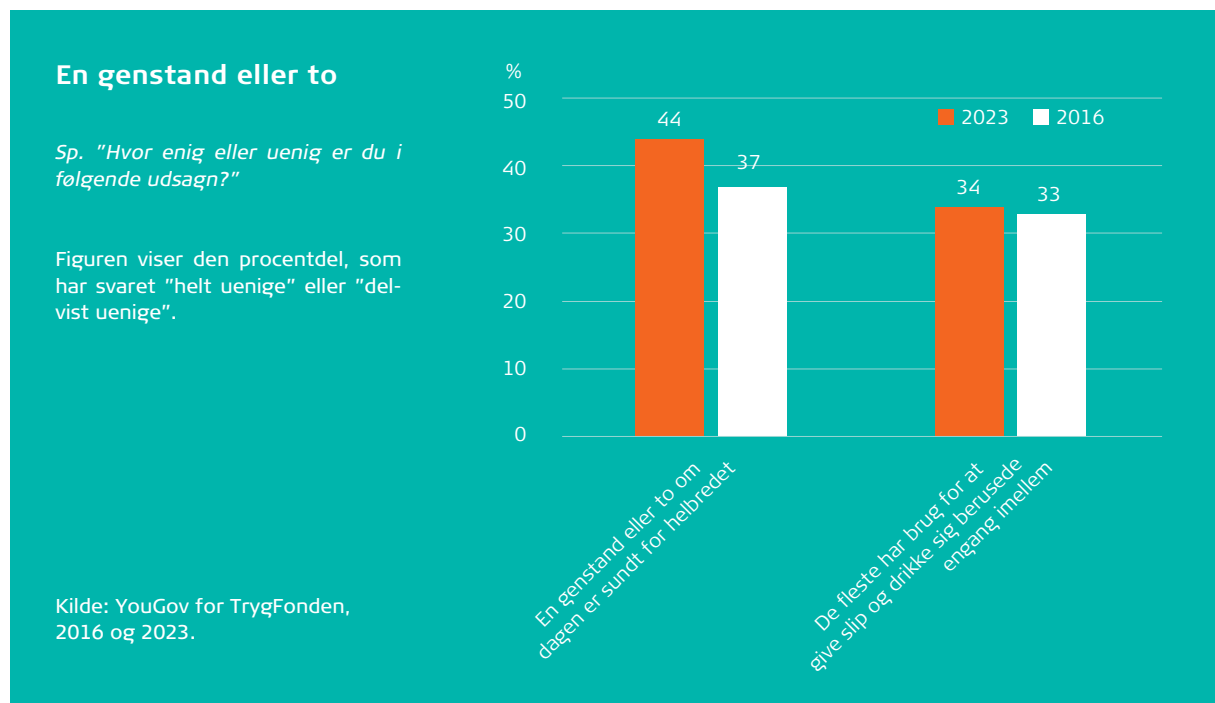
i, at det er sundt at drikke en genstand eller to om dagen, er steget fra 37 procent til 44 procent i 2023.

Befolkningens bevidsthed om alkoholens negative helbredskonsekvenser fremhæves også i Sundhedsstyrelsens nyeste udmeldinger om, at intet alkoholforbrug er risikofrit for helbredet.

Kilde: Notat: Sundhedsstyrelsens udmeldinger om indtag af alkohol, Sundhedsstyrelsen, 2023.

Selvom en voksende andel er bevidst om, at alkohol ikke er godt for helbredet, så mener 33 procent stadig, at man kan have brug for at give slip

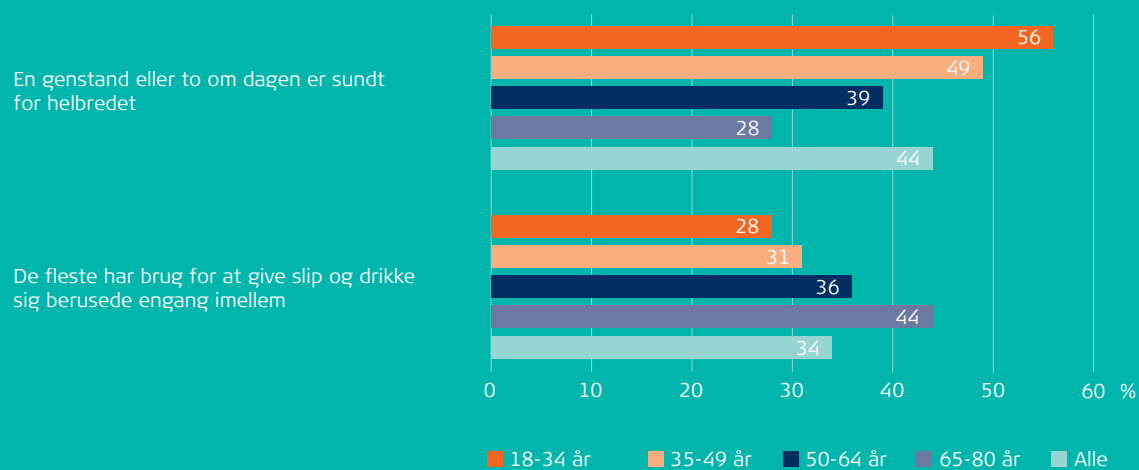
og drikke sig beruset en gang imellem. 34 procent er uenige i udsagnet. Holdningen har ikke ændret siden 2016.



Dykkes der yderligere ned i tallene, ses det, at det især er de ældre, der deler holdningen om, at det er sundt for helbredet at tage en genstand eller

to om dagen. Det er kun 28 procent af de ældre, der er uenige i udsagnet, mens hele 56 procent er uenige i udsagnet blandt de 18-34-årige.

## Markante generationsforskelle i synet på alkohol til fest og i hverdagen



Sp. "Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn?"

Figuren viser den procentdel, som har svaret "helt uenige" eller "delvist uenige".

Kilde: YouGov for TrygFonden, 2023.

# Afsnit 2.3

## Alkohol og unge

Unge alkoholforbrug er løbende til debat. Derfor kunne man forvente, at der var sket en vis udvikling i holdning til unge og alkohol. I det omfang, at der er sket en udvikling, er der imidlertid tale om relativt små forskydninger. Det ses for eksempel i opfattelsen af unges introduktion til alkohol.

Her har der været en udbredt holdning om, at børn havde bedst ved af prøve at drikke sig fulde hjem-

me i trygge rammer. Og det er absolut ikke en forestilling, som har sluppet sit tag i den danske befolkning. Således svarer 56 procent i 2023, at børns første fuldskab bør ske i hjemmet, hvilket matcher med holdningen i 2016. Ifølge Sundhedsstyrelsen og forskning på området er det imidlertid en myte, at børn skal lære at drikke derhjemme med mor og far, se boks.

### Mytedræber: Børn skal ikke drikke sig fulde i trygge rammer

Det er en myte, at børn skal lære at drikke derhjemme med mor og far. En tilladelse til at drikke hjemme kan være en blåstempling af alkohol og få de unge til at drikke tidligere og mere end deres jævnaldrende. Forskning tyder bl.a. på, at børn der får alkohol af deres forældre eller drikker sammen med dem, generelt får og har et højere alkoholforbrug og er i øget risiko for at rusdrikke end børn, der ikke får alkohol af deres forældre. Evidensen er dog ikke entydig.

Sundhedsstyrelsen lancerede i december 2023 ti gode råd til forældre.

*Kilde: Sundhedsstyrelsen. Og "Forældres betydning for deres børns alkoholforbrug - en systematisk litteraturgennemgang"; Christensen AS, Behrens CL, Schiøth C, Jensen MP; Kræftens Bekæmpelse; 2016.*

I forlængelse af tematikken omkring unges introduktion til alkohol svarer 18 procent i 2023, at det hører med til at lære at drikke alkohol, at man bliver så fuld, at man kaster op. Det er også på niveau med holdningen i 2016. Selvom det er en relativt begrænset andel, der mener, at opkast hører med til ens introduktion til alkohol, er det dog bemærkelsesværdigt, at andelen, der har denne opfattelse, ikke er faldende.

Alkohol har ifølge de adspurgte i TrygFondens undersøgelse også en stor betydning for de sociale fællesskaber i ungdomslivet. 42 procent svarer, at det er svært at være en del af det sociale fællesskab på en ungdomsuddannelse, hvis man ikke

drikker alkohol. Her er der tale om en fem procentpointsstigning siden 2016.

Det er særligt den yngre generation, der mener, at det kan være svært at være en del af det sociale fællesskab på en uddannelse, hvis ikke man drikker alkohol. Hele 6 ud af 10 mellem 18-34 år deler den holdning. Kun 3 ud af 10 mellem 65-80 år har den holdning.

Forskel på tværs af generationerne slår også igennem i synet på mediernes fremstilling af unges alkoholforbrug. Det er således langt flere i aldersgruppen 18-34-årige end blandt de 65-80-årige, som mener, at medierne overdriver de unges alkoholforbrug.

## De første erfaringer med alkohol

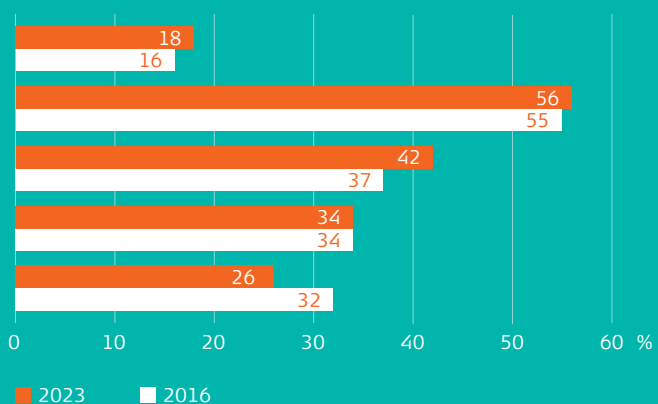
Det hører med til at lære at drikke alkohol, at man bliver så fuld, at man kaster op

Det er bedst at lade sine børn prøve at drikke sig berusede første gang hjemme i trygge rammer

Det er svært at være en del af det sociale fællesskab på en uddannelse, hvis man ikke drikker alkohol

Unge i dag drikker ikke mere alkohol, end de altid har gjort

Medierne fremstiller unges alkoholforbrug værre, end det er



Sp. "Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn?"

Figuren viser den procentdel, som har svaret "meget enig" eller "delvist enig".

Kilde: YouGov for TrygFonden, 2016 og 2023.

## Generationernes syn på unge og alkohol

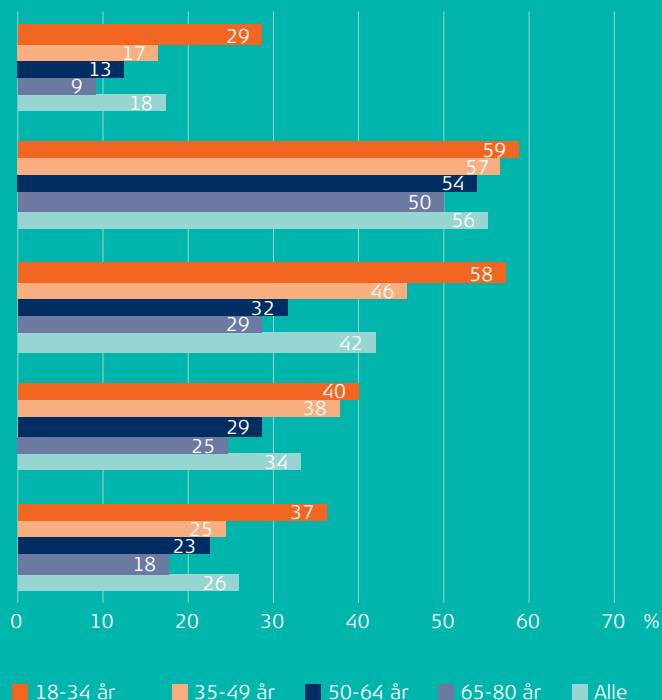
Det hører med til at lære at drikke alkohol, at man bliver så fuld, at man kaster op

Det er bedst at lade sine børn drikke sig berusede første gang hjemme i trygge rammer

Det er svært at være en del af det sociale fællesskab på en uddannelse, hvis man ikke drikker alkohol

Unge i dag drikker ikke mere alkohol, end unge altid har gjort

Medierne fremstiller unges alkoholforbrug, værre end det er



Sp. "Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn?"

Figuren viser den procentdel, som har svaret "meget enig" eller "delvist enig".

Kilde: YouGov for TrygFonden, 2023.

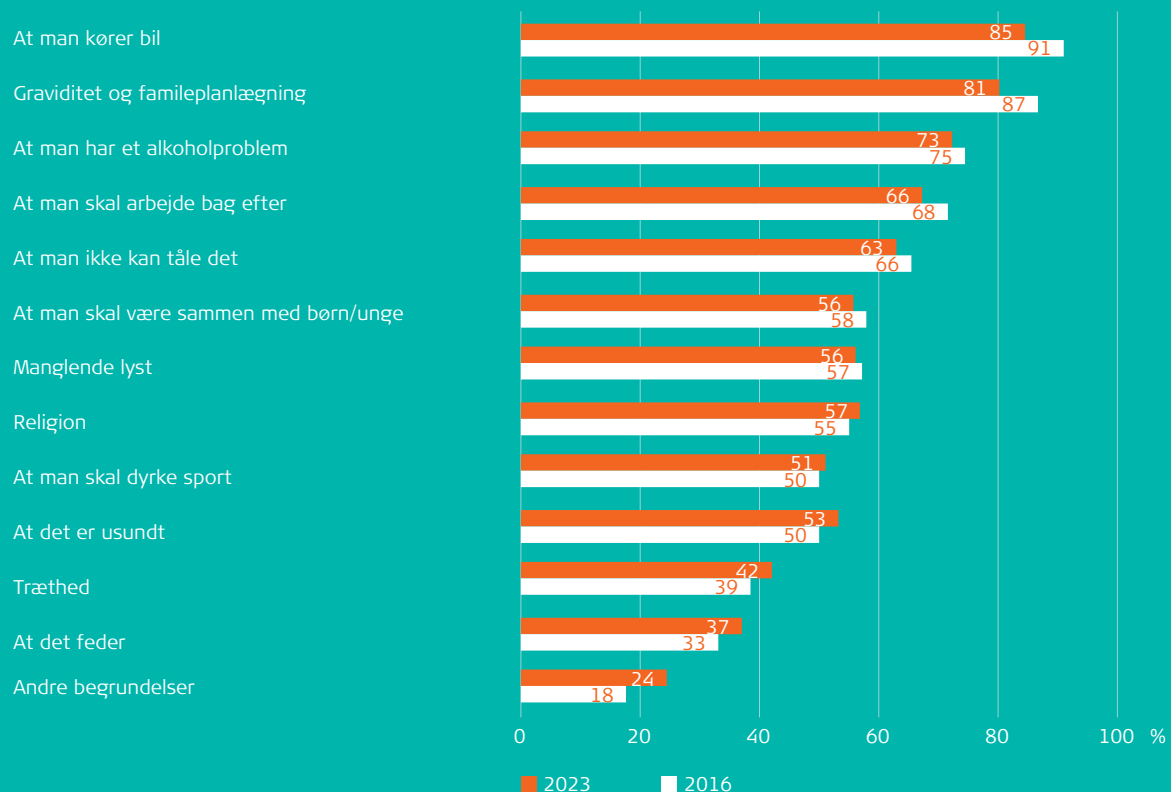
## Afsnit 2.4

# Svært at sige nej til alkohol

TrygFondens undersøgelse tyder på, at langt fra alle begrundelser for at sige nej til en øl eller et glas rødvin bærer lige vægt i samfundet. De mest accepterede begrundelser for ikke at drikke alkohol i 2023 er, at man skal køre bil, er gravid eller har et egentligt alkoholproblem. Det vil en meget stor majoritet acceptere som en gyldig grund til at sige nej.

Flertallet nikker fortsat også til, at man takker nej, hvis man skal arbejde, ikke kan tåle alkohol, skal være sammen med børn eller unge, ikke har lyst eller at alkohol strider mod ens religion. Men det er langt fra en holdning, som alle har. Og vælger man at takke nej fordi man er træt eller af hensyn til vægten, vil under halvdelen svare, at det er en acceptabel begrundelse.

### Hvornår er det ok at sige nej til alkohol?



Sp. "Hvilke begrundelser for ikke at drikke alkohol, mener du, er acceptable i samfundet?"

Kilde: YouGov for TrygFonden, 2016 og 2023.

## Afsnit 2.5

# Befolkningens holdninger til forbud på alkoholområdet

TrygFonden har også undersøgt holdningerne til en bred vifte af forslag til at begrænse salg og indtag af alkohol.

Generelt er der på tværs af forslagene en stigende opbakning til at stille krav til og indføre forbud mod salg af alkohol. Fx er der nu 58 procent, som mener, at det er en god idé at hæve aldersgrænserne fra 16 til 18 år for køb af øl og vin. Tilbage i 2016 var det 50 procent. Ligeledes er andelen af de adspurgte, som bakker om at indrette dagligvarebutikker, så alkoholprodukter ikke står fremme, vokset med 11 procentpoint fra 25 procent til 36 procent fra 2016 til 2023.

Flere bakker også op om at forbyde salg af alkohol alle andre steder end særlige butikker med

licens. I 2023 mener 23 procent af befolkningen, at det er en god idé, hvilket er en markant stigning siden 2016, hvor kun 13 procent syntes, at det var en god idé.

Befolkningen er også klar til strengere kontrol i butikker, hvor et flertal på 68 procent i 2023 mener, at det er en god idé at indføre strengere kontrol med butikker, som overtræder reglerne om at sælge øl og vin til unge under 16 år.

Der er samtidig sket en udvikling i retning af større opbakning til at øge afgifterne på alkohol. I 2016 svarede 33 procent, at det var en god idé, mens 41 procent i 2023 synes, det er et godt forslag.

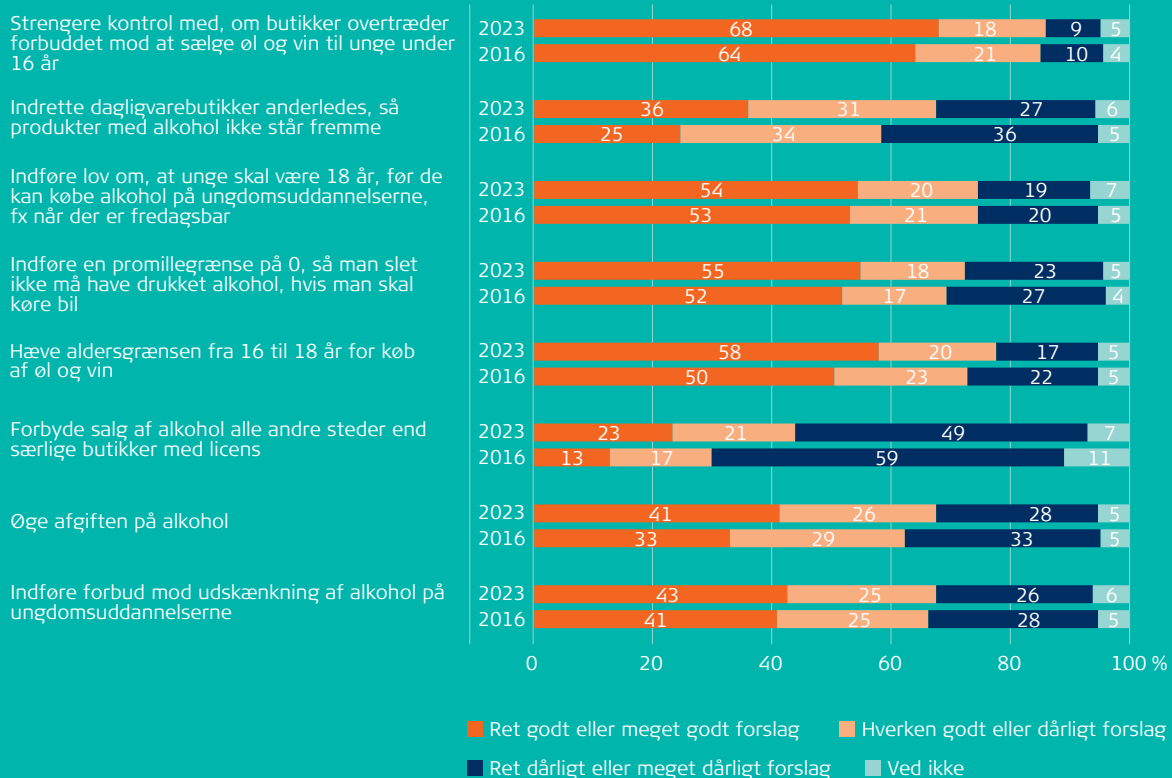
### Lovgivning fokuserer på alder

Der findes ikke lovgivning, som specifikt regulerer udskænkning af alkohol på uddannelsesinstitutioner. Lovgivningen forholder sig til aldersgrænser for udskænkning og salg af alkohol.

Det er forbudt for forretninger at sælge alkohol til personer under 16 år, og stærk alkohol (med en alkoholprocent over 16,5) må kun sælges til personer over 18 år. Udskænkingssteder må ikke sælge alkohol til personer under 18 år.

*Kilde: Retsinformation. LBK nr 964 af 26/08/2019.*

## Flere bakker op om krav og mere lovgivning



Sp. "Hvor godt eller dårligt synes du om følgende forslag?"

Kilde: YouGov for TrygFonden, 2016 og 2023.



Opdeles borgernes holdning til krav og lovgivning til salg af alkohol ud fra deres politisk overbevisning, er der interessant at se, at der på tværs af blokkene er enighed om, at der skal være mere lovgivning på området. Uanset politisk overbevisning, så mener flertallet, at man bør hæve aldersgrænsen til 18 år for køb af alkohol og indføre strengere krav til at indtage alkohol generelt på

ungdomsuddannelser og hvis man skal køre bil. Flertallet mener også, der skal være strengere kontrol med salg af alkohol i dagligvarebutikker. Over halvdelen af de vælgere, der stemte på rød blok, bakker også op om at øge afgiften på alkohol. Det mener kun 38 procent af dem som stemte på blå blok.



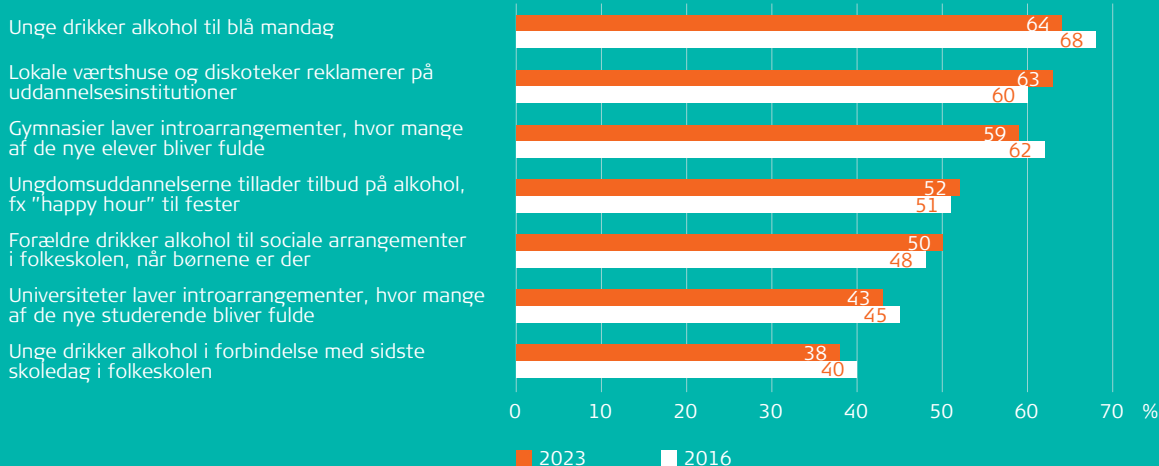
## Afsnit 2.6

# Holdninger til unges alkoholvaner

Generelt er der en opbakning til, at de unge bør drikke mindre til sociale arrangementer i folkeskolen og på ungdomsuddannelser. Flertallet af befolkningen mener således stadig, at det er uacceptabelt, at de unge drikker på blå mandag, sidste skoledag i folkeskolen og til introfester på

ungdomsuddannelser. Halvdelen mener også, at det er uacceptabelt, at forældre drikker alkohol til arrangementer i folkeskolen, når børnene er der. Generelt er der dog tale om små udsving i holdningerne siden 2016.

### Alkohol på blå mandag er no-go



Sp. "Er det efter din mening acceptabelt eller uacceptabelt, hvis...?"

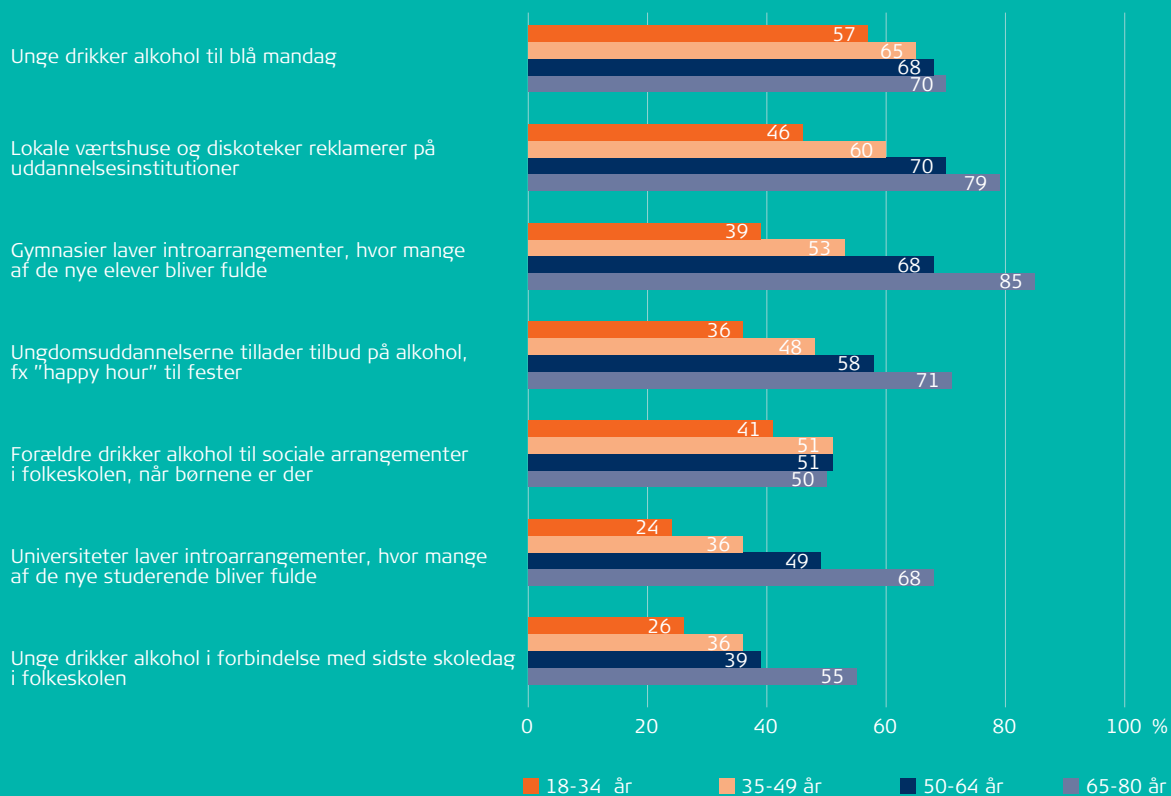
Figuren viser den procentdel, som har svaret "uacceptabelt".

Kilde: YouGov for TrygFonden, 2016 og 2023.

Det er særligt de ældre generationer, som mener, at det er uacceptabelt, at de unge drikker alkohol til sociale arrangementer i folkeskolen og på ungdomsuddannelser. Fx er der 85 procent af dem

mellem 65-80 år, som mener, at det er uacceptabelt, at gymnasier laver introarrangementer, hvor mange af de nye elever bliver fulde, mens kun 39 procent mellem 18-34 år har samme holdning.

## Ældre generationer er kritiske overfor unges alkoholforbrug



Sp. "Er det efter din mening acceptabelt eller uacceptabelt, hvis...?"

Figuren viser den procentdel, som har svaret "uacceptabelt".

Kilde: YouGov for TrygFonden, 2023.

## Afsnit 2.7

# De unges holdninger til alkohol

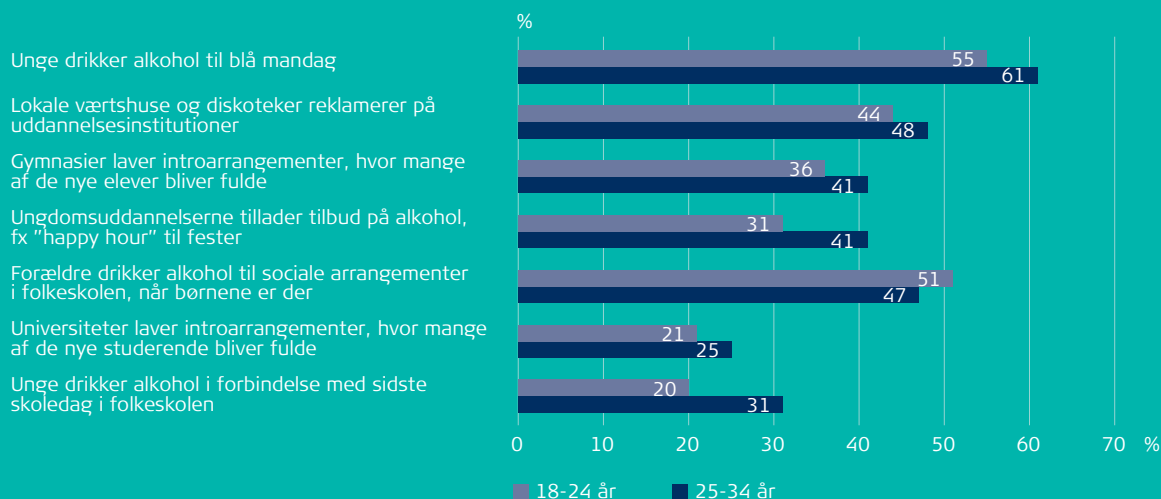
I de forudgående afsnit er der fokuseret på aldersgruppen 18-34 år. For at blive klogere på, hvordan de unge ser på deres eget og andres alkoholforbrug vil aldersgruppen i det følgende blive opdelt i henholdsvis de 18-24-årige og de 25-34-årige.

Opdelingen af de to aldersgrupper viser nogle interessante forskelle. For eksempel mener 20 procent af de unge mellem 18-24 år, at det er uacceptabelt, at unge drikker alkohol i forbindelse med sidste skoledag i folkeskolen, hvorimod 31 procent blandt de 25-34-årige har samme holdning. Ligeledes ses en vis forskel i forhold til synet på alkoholindtag på blå mandag. Blandt de 25-34-årige mener 61 procent, at det er uacceptabelt. For de unge mellem 18-24 år gælder det 55 procent.

Der er også forskel på de to aldersgrupper i forhold til andelen, der mener, at det er uacceptabelt, at ungdomsuddannelser tillader tilbud på alkohol, som fx. "happy hour" til fester. Blandt de 18-24-årige mener 31 procent, at det er uacceptabelt, mens 41 procent blandt de 25-34-årige mener, at det er uacceptabelt.

Der er generelt også opbakning blandt de unge til, at forældre ikke må drikke alkohol til sociale arrangementer i folkeskolen, når børnene er med. Det gælder både hos 18-24-årige og 25-34-årige, hvor lige omkring halvdelen mener, at det er uacceptabelt.

### Forskelle i holdninger blandt de unge voksne



Sp. "Er det efter din mening acceptabelt eller uacceptabelt, hvis...?"

Figuren viser den procentdel, som har svaret "uacceptabelt".

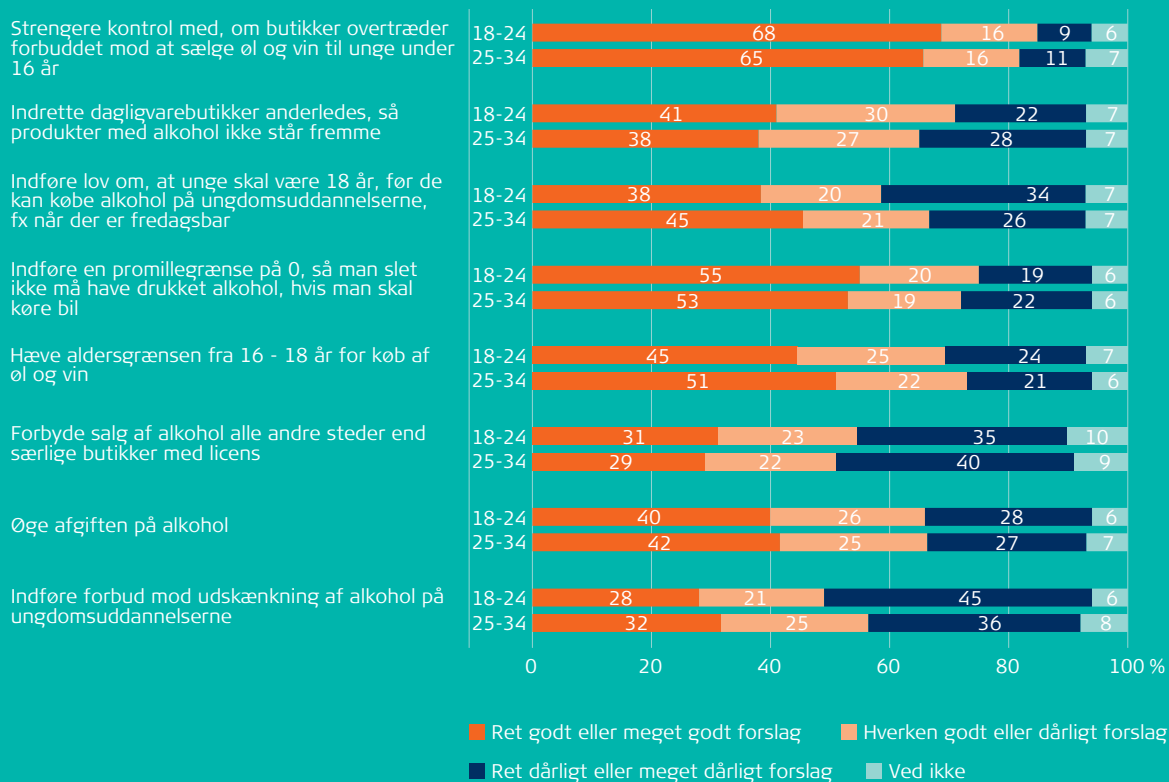
Kilde: YouGov for TrygFonden, 2023.

I forhold til holdninger til krav og lovgivning på alkoholområdet adskiller gruppen af de voksne unge sig ikke fra de ældre aldersgrupper.

Mere end to tredjedele af de unge danskere, der blev spurgt, finder det fornuftigt at intensivere overvågningen for at sikre, at butikker ikke bryder loven ved at sælge øl og vin til personer under 16 år. Blandt de 18-24-årige er det 68 procent, mens det er 65 procent blandt de 25-34-årige, der støt-

ter denne idé. Et flertal af de unge bakker også op om at indføre en promillegrænse på 0, så man slet ikke må have drukket alkohol, hvis man skal køre bil. Ligeledes ses der også en positiv opbakning blandt de unge, når det kommer til spørgsmålet om at hæve aldersgrænsen fra 16 til 18 år for køb af øl og vin. Her ses det, at 45 procent af de unge mellem 18-24 år synes, det er et godt forslag, mens 51 procent af de unge mellem 25-34 år synes det er et godt forslag.

## Unge bakker op om promillegrænse på 0



"Hvor godt eller dårligt synes du om følgende forslag?"

Kilde: YouGov for TrygFonden, 2023.

## Kapitel 3

# **Befolkningen og rygning**

# Afsnit 3.1

## Må der ryges her?

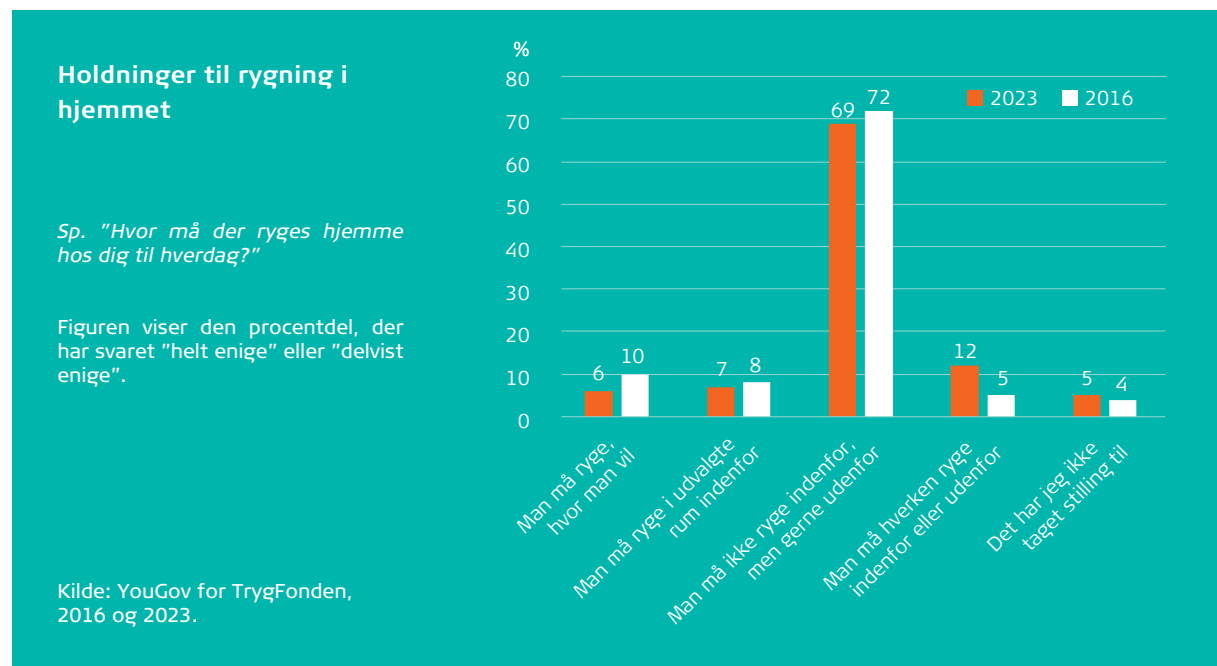
Tidligere tiders røg i stuerne er på vej ud. Ikke at der direkte er tale om en revolution, der sker snarere en stille bevægelse i retning af, at der bliver færre og færre hjem, hvor der bliver røget, og hvor der er frit lejde til rygning. I 2023 angav 12 procent af den voksne befolkning, at de ryger ifølge danskernes sundhedsprofil.

Udviklingen har været i gang længe og er fortsat, siden TrygFonden sidst spurgte ind til emnet i 2016. TrygFondens nye tal viser således, at kun 6 procent angiver, at man må ryge, hvor man vil, hjemme hos dem. Tilbage i 2016 var det tilladt at ryge, hvor man ville, hos 10 procent af de adspurgte.

Den dominerende holdning er dog stadig, ligesom i 2016, at man ikke må ryge indenfor, men gerne

udenfor. Det er der 69 procent af de adspurgte, der angiver. Tilbage i 2016 gjaldt det 72 procent. I samme periode er der sket en vækst i andelen af hjem, hvor man hverken må ryge indenfor eller udenfor. Tilbage i 2016 var røg bandlyst både ude og inde hos 5 procent af de adspurgte. I dag har 12 procent den holdning.

Tallene vidner om, at der fortsat er gang i en udvikling i holdningerne til rygning i hjemmet og at denne bliver mere og mere restriktiv. TrygFondens undersøgelse indikerer også, at vi sandsynligvis kigger ind i en fremtid, hvor der vil være endnu flere hjem, hvor rygning slet ikke er tilladt. Det underbygges af, at der blandt de 18-34-årige er markant flere, der hverken tillader røg indenfor eller udenfor, end der er blandt de ældre generationer.



## Afsnit 3.2

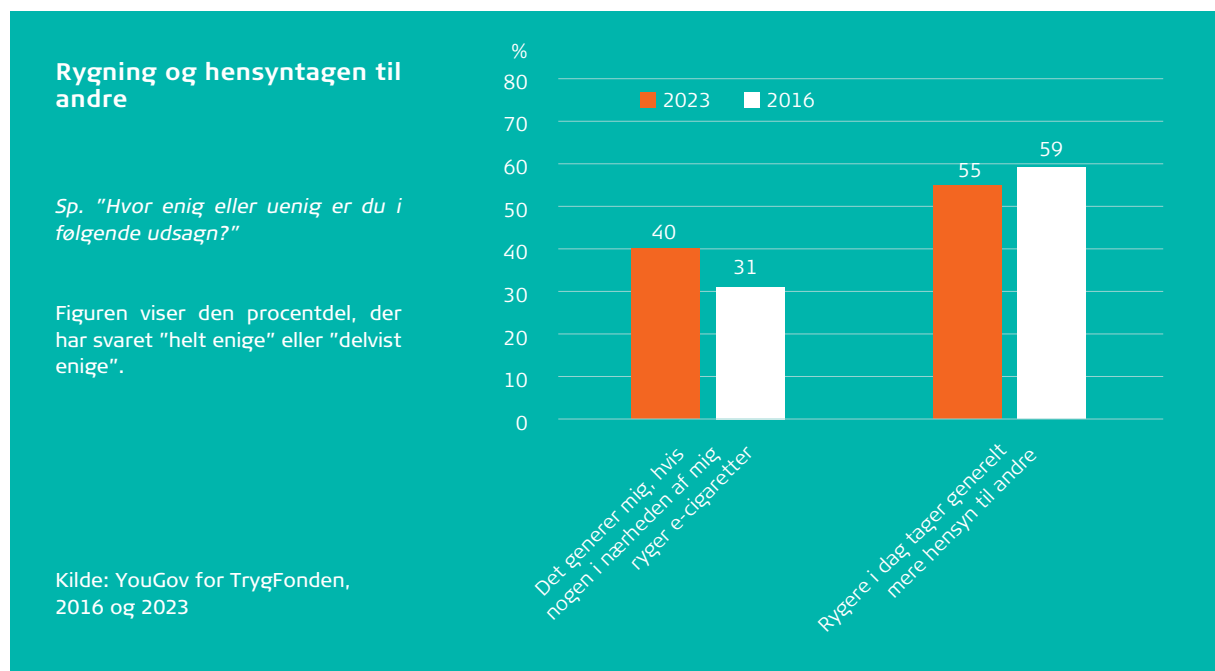
# Rygning og fællesskabet

Den mere restriktive holdning til rygning afspejler sig også i, at befolkningen generelt ser mere negativt på rygning og rygningens påvirkning af andre, end sidste gang TrygFonden spurgte i 2016. Positivt er det dog, at mere end halvdelen af de adspurgte synes, at rygere i dag tager mere hensyn til andre.

Det er værd at bemærke, at andelen som bliver generet, hvis nogen i nærheden af dem ryger

e-cigaretter, er steget fra 31 procent i 2016 til 40 procent i 2023. Dette kan være udtryk for, at der bliver røget flere e-cigaretter, men også at tolerancen overfor andres rygning, herunder også e-cigaretter er blevet mindre.

Tal fra Danskernes Sundhedsprofil 2023 viser, at der i alt er 2,3 procent i den voksne befolkning i Danmark, som bruger e-cigaretter dagligt<sup>2</sup>. Tallet var det samme i 2021.

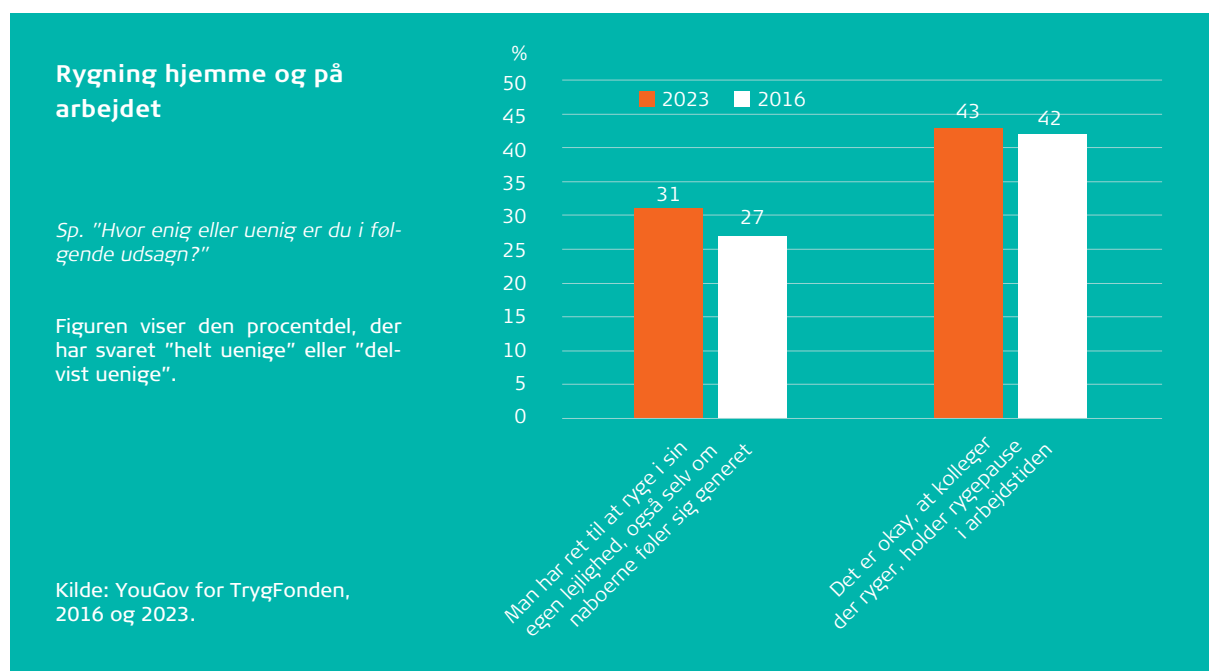


2. Danskernes Sundhedsprofil 2023, Statens Institut for Folkesundhed. 2024



Der er ikke en nævneværdig udvikling i synet på kollegernes rygepauser. Ligesom i 2016 er det lidt under halvdelen af respondenterne (43 pct.

i 2023), der ikke synes, at det er i orden, at kolleger, der ryger, holder rygepause i arbejdstiden.



## Røgfri arbejdstid

Flere og flere arbejdspladser har indført røgfri arbejdstid – eller tager skridt mod at sikre mere røgfri arbejdstid. Alle regioner og mange af landets kommuner er allerede i gang.

Hvad betyder røgfri arbejdstid?

Røgfri arbejdstid betyder, at medarbejdere ikke kan ryge i arbejdstiden - hverken indendørs, udendørs eller uden for virksomhedens matrikel. Det gælder også i selvbetalte pauser. Arbejdstiden defineres som hele tidsrummet, hvor medarbejderne er på arbejde - fra de møder, til de går hjem. Det betyder, at rygning er forbudt:

- Mellem møder
- Under transport mellem virksomhedens forskellige lokationer
- På tjenesterejser
- På aftalte hjemmearbejdsdag

"Mere røgfri arbejdstid" kan være en del af en proces hen mod helt røgfri arbejdstid eller målet i sig selv.

Vil du vide mere om arbejdet med mere røgfri arbejdstid, kan du besøge Hjerteforeningens eller Kræftens Bekæmpelses hjemmeside.

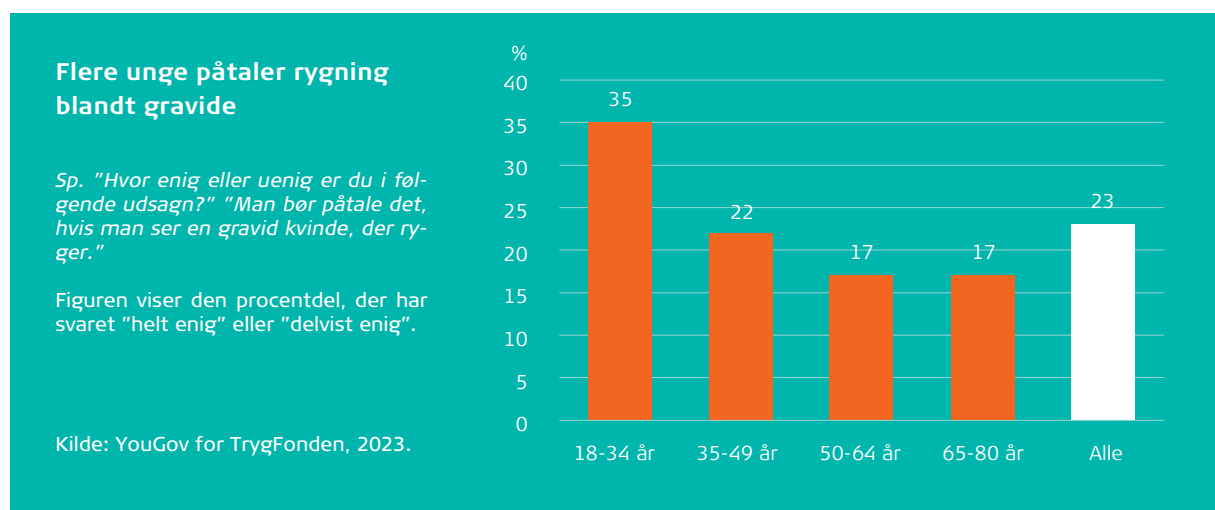
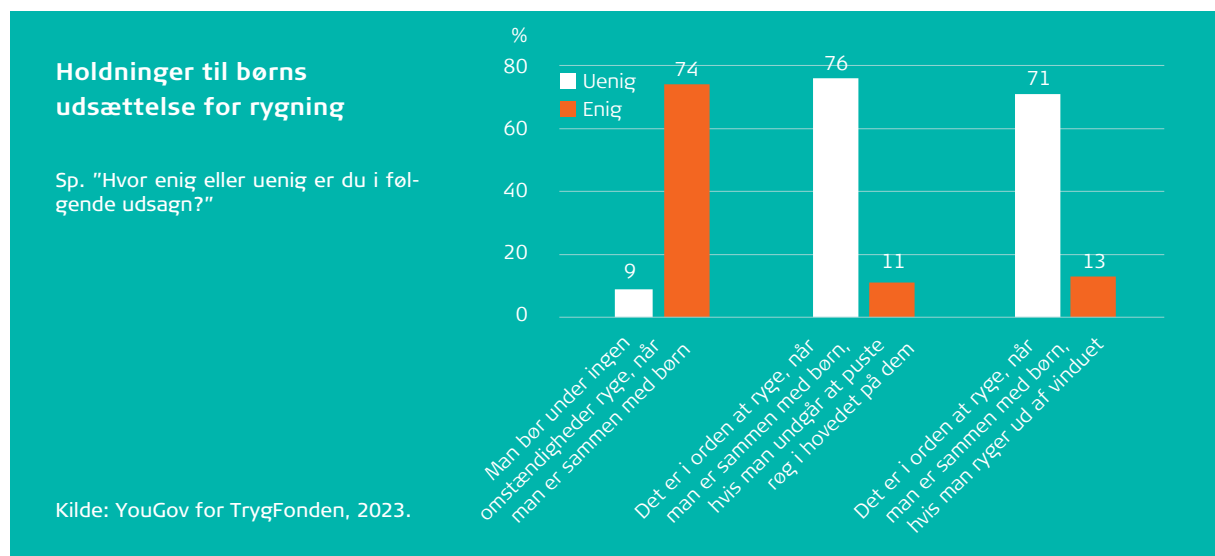
Kilde: Røgfri arbejdstid – hvorfor og hvordan? Sundhedsstyrelsen.

# Afsnit 3.3

## Rygning og børn

En ting er, hvordan man ser på rygningens påvirkning af voksne, noget andet er holdningerne til rygning i selskab med børn. I forhold til rygning i nærheden af børn er der en udbredt grad af stilstand i holdningerne. Holdningen er dog fortsat tydelig, at rygning blandt børn er ildeset og man ønsker ikke, at børn bliver udsat for røg.

Der er bl.a. ikke nogen nævneværdig udvikling i, hvor mange, der mener, at man under ingen omstændigheder bør ryge, når man er sammen med børn. Det mener tre ud af fire både i 2023 og 2016. Der er heller ingen markant udvikling i holdningerne til de andre spørgsmål om rygning og samværet med børn. Dog er flere unge klar til at påtale, hvis de ser en gravid kvinde, der ryger, sammenlignet med de ældre generationer.



## Afsnit 3.4

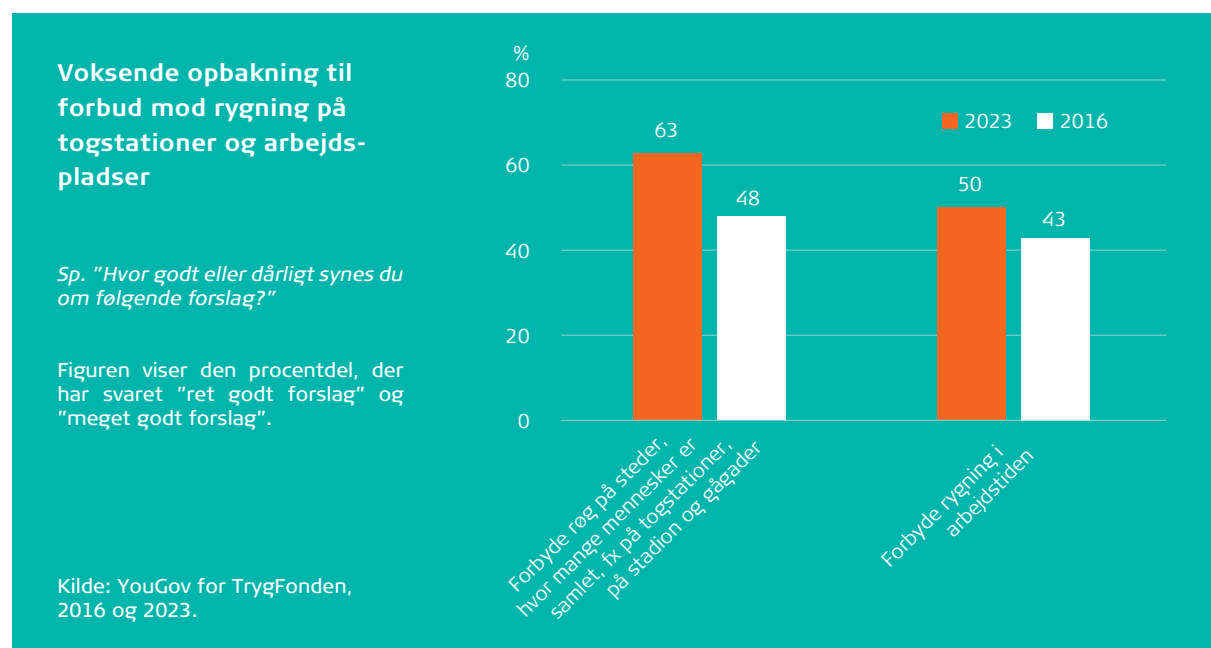
# Holdninger til forbud: Det offentlige og det private rum

Der er sket en ret markant udvikling i holdningen til, hvorvidt røg skal forbydes på steder, hvor mange mennesker er samlet, fx på togstationer og gågader. I 2023 mener 63 procent af de adspurgte, at det er en god idé med et sådan forbud. I 2016 havde 48 procent denne holdning.

En tilsvarende, men knap så markant udvikling, ses i holdningen til at forbyde rygning i arbejdstiden. Det var der 43 procent, der bakkede op om i 2016. I dag har 50 procent denne holdning. En

tidligere undersøgelse har også vist, at et flertal ønsker en røgfri arbejdsplads (55 pct.). Blandt ansatte på kommunale arbejdspladser var det hele 64 procent, der bakkede op om at forbyde rygning i arbejdstiden, og kun 15 procent var imod<sup>2</sup>.

Resultater fra Sundhedsstyrelsens undersøgelse af Danskernes Rygevaner viser, at 21 procent angiver, at deres arbejdsplads allerede har indført røgfri arbejdstid, dvs. hvor rygning er forbudt både inden- og udendørs i arbejdstiden<sup>3</sup>.



Opbakningen til forbud er også vokset i forhold til den private sfære. Fx. er andelen, der mener, at det er et godt forslag at forbyde rygning indendørs, også i private hjem, vokset fra 12 procent i 2016 til 21 procent i 2023. Ligeledes ses en vækst i andelen, der bakker op om at forbyde rygning i lejligheder, fordi man bor tæt på hinanden. Her er andelen gået fra 24 til

36 procent fra 2016 til 2023. Endnu større er opbakningen til at forbyde rygning i biler, hvis der er børn i bilen. Det forslag bakker 72 procent op om i 2023, og her var opbakningen den samme i 2016. Ønsket om at beskytte børn mod passiv rygning slår også igennem ved, at 68 procent bakker op om at forbyde røg på udendørs legepladser. I 2016 var andelen 66 procent.

2. Minianalyse af danskernes holdning til røgfrie miljøer, TrygFonden, Kræftens Bekæmpelse og Hjerteforeningen, 2021

3. Danskernes rygevaner 2022. Sundhedsstyrelsen, 2023

# Afsnit 3.5

## Holdninger til forbud og salg

Siden TrygFonden sidst undersøgte holdningerne til røg, er der sket en udvikling i brugen af e-cigaretter, vapes og andre nikotinprodukter. Står det til et flertal af de adspurgte, er det imidlertid sidste gang, at vi kommer til at se nye tobaksprodukter fra industrien blive introduceret.

Hvor det i 2016 var 42 procent, der mente, at det var en god idé med et egentlig forbud mod nye tobaksprodukter, gælder det i dag et flertal på 57 procent.

Befolkningen er generelt også klar til, at tobaksindustriens ageren i samfundet begrænses. Et flertal mener således, at det er en god idé med et forbud mod, at tobaksindustrien giver bidrag til musikfestivaler, som allerede blev indført sidste år, og at tobaksindustrien donerer penge til politiske partier.

### §§

Siden 2002 har det være forbudt at reklamere direkte for cigaretter og tobak i Danmark. Nu er indirekte reklame for tobak også forbudt. Tobaksindustrien må altså ikke give penge til arrangementer for at reklamere for deres produkter. Det gælder fx koncerter, fodboldkampe og festivaler.

*Kilde: Retsinformation. LBK nr. 586 af 26/03/2021.*

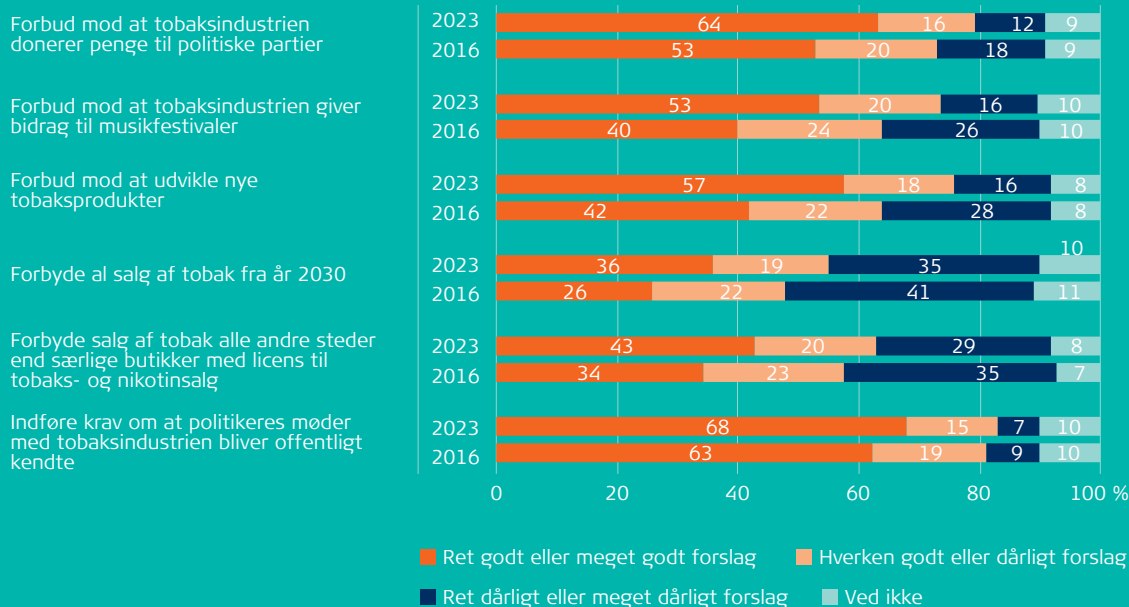
Samtidig er der sket en udvikling i retning af større opbakning til at forbyde salg af tobak alle andre steder end særlige butikker med licens til tobaks- og nikotinsalg. I 2016 svarede 34 procent, at det var en god idé, mens 43 procent i 2023 havde den holdning.

Udviklingen i retning af større begrænsning af adgang til at købe tobak afspejles også i, at det nu

er 36 procent, der ønsker at forbyde al salg af tobak fra 2030. Det er en stigning på 10 procentpoint fra 2016.

Samlet er der sket et betydeligt skifte i holdningerne til de seks forslag, som flere bakker op om nu end for syv år siden.

## Flere synes forbud er god idé



Sp. "Hvor godt eller dårligt synes du om følgende forslag?"

Kilde: YouGov for TrygFonden, 2023.

## § Nuværende lovgivning

### Tobaksreklamer, sponsorater og rabatkuponer

Det er forbudt at reklamere for tobak, e-cigaretter, nikotinposer og lignende. Siden 2021 har det også været forbudt for tobaksproducenter at sponsorere festivaler.

Det er også forbudt at uddele kuponer, der giver rabat på tobaksprodukter, e-cigaretter og nikotinposer. Det skyldes, at kuponerne kan virke som reklame.

### Ingen synlige produkter i butikkerne

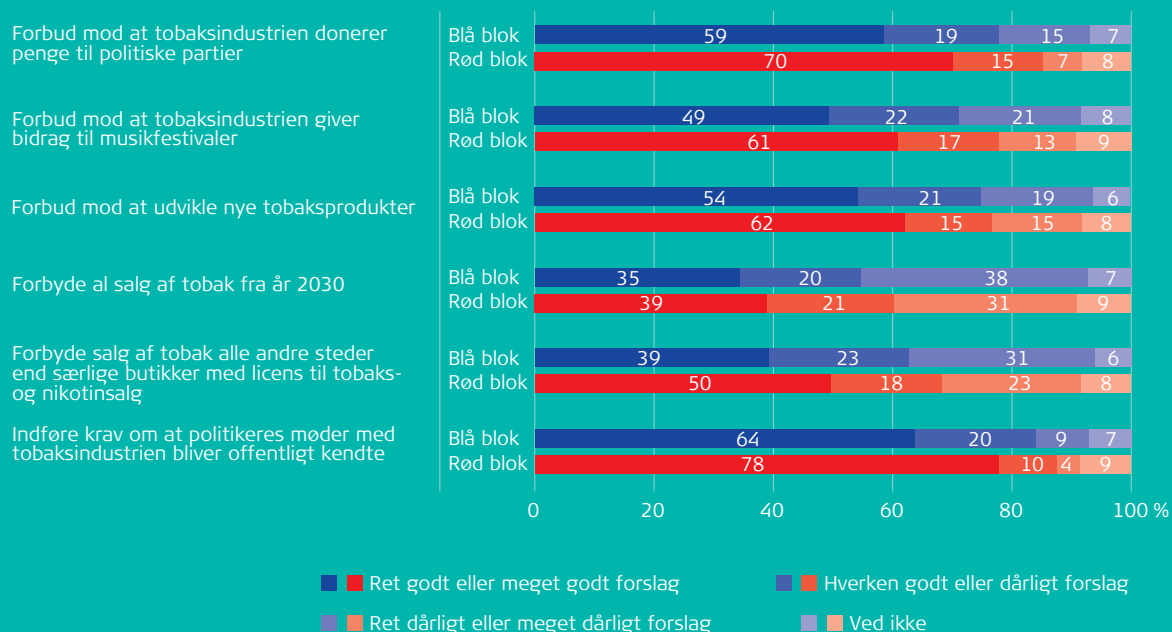
Tobak, e-cigaretter og nikotinposer må ikke stå synligt fremme på salgssteder. Produkterne skal skjules i skuffer, skabe, bag låger og lignende, så børn og unge i mindre grad fristes til at købe dem.

I webbutikker må der heller ikke vises billeder af tobak, e-cigaretter og nikotinposer.

Det er særligt dem, som stemte på rød blok ved folketingsvalget i 2022, som bakker op om flere forbud. Fx mener hele 78 procent af dem, som stemte på rød blok, at det er en god ide at indføre krav om, at politikernes møder med tobaksindustrien bliver offentligt kendte. Samme holdning

deles af 64 procent af dem, som stemte til højre for midten. Uanset stemmeadfærd er der dog enige om, at man bør forbyde udviklingen af nye tobaksprodukter og at tobaksindustrien må donere penge til politiske partier.

### Flere af dem som har stemt på rød blok, støtter op om flere forbud



Sp. "Hvor godt eller dårligt synes du om følgende forslag?"

Kilde: YouGov for TrygFonden, 2023.

## Afsnit 3.6

# Holdninger til forbud: De unge

Hvordan er befolkningens holdninger til forbud målrettet unges adgang til og brug af tobaks- og nikotinprodukter?

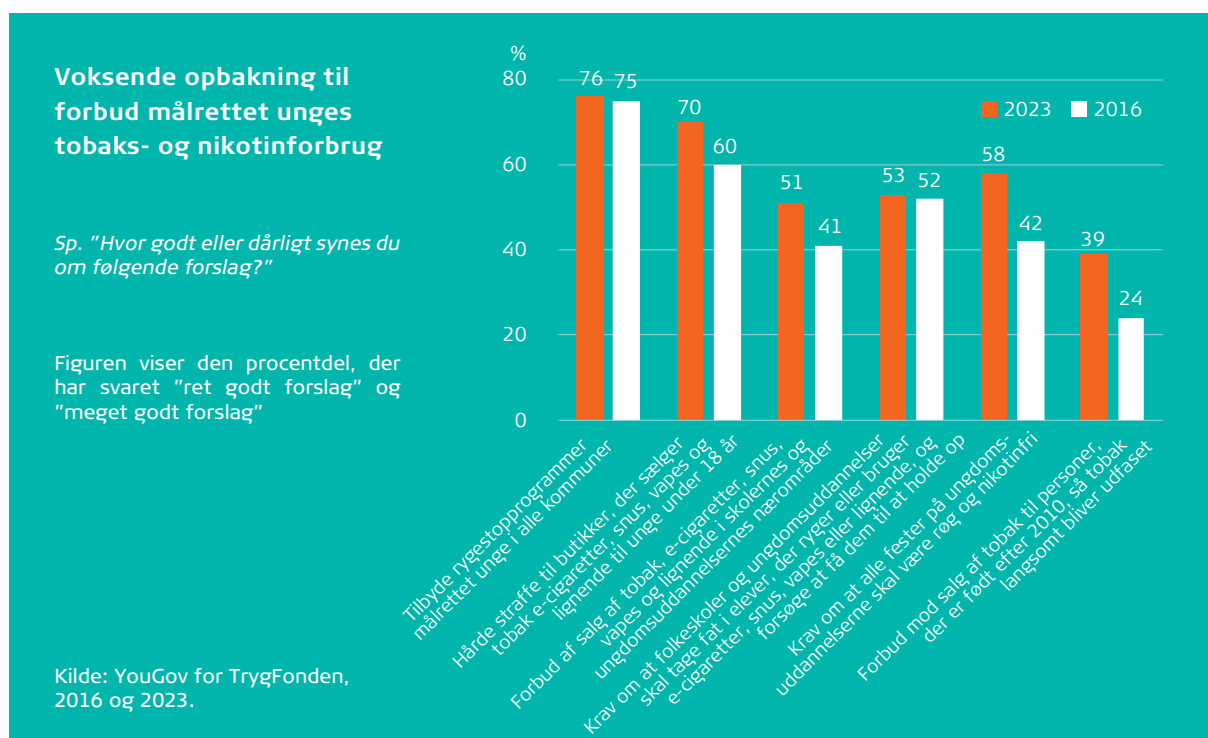
Generelt er der på tværs af forslagene en stigende opbakning. Fx er der nu 58 procent, der mener, at det er en god idé med et krav om, at alle fester på ungdomsuddannelser skal være røg- og nikotinfri. Tilbage i 2016 var det 42 procent. Et flertal bakker også op om at forbyde al udendørs rygning for både elever, lærere og andre ansatte i folkeskolen og på ungdomsuddannelserne.

Den stigende opbakning hænger muligvis sammen med, at der siden 2021 har været indført røg- og nikotinfri skoletid for elever som et lovkrav på alle grundskoler, kostskoler, efterskoler og ungdomsuddannelser. Røg- og nikotinfri skoletid betyder, at der ikke må ryges, dampes eller snuses i skoletiden – hverken på eller uden for matriklen.

Der er også en stigende opbakning til, at der slås hårdt ned på butikker, der sælger tobak og e-cigaretter, snus, vapes og lignende til unge under 18 år. Ønsket om hårde straffe deles af 7 ud af 10 danskere.

De adspurgte ser også gerne, at der gøres en proaktiv indsats for at hjælpe de unge, der er begyndt at bruge tobak eller nikotin. Et stort flertal bakker op om, at kommunerne tilbyder rygestopprogrammer målrettet de unge, mens et flertal – dog knap så stort – synes, at det er en god idé, hvis der stilles krav til folkeskoler og ungdomsuddannelser om, at de tager fat i elever, der ryger eller bruger andre former for nikotinprodukter.

Alt i alt synes der således at være opbakning til, at der sættes mere proaktivt ind for at begrænse unges brug af tobaks- og nikotinprodukter. Samtidig ses en klar bevægelse i retning af, at flere bakker op om et forbud mod salg af tobak til personer, der er født efter 2010, så tobak langsomt bliver udfaset i de kommende generationer.



## § Lovgivning om røg- og nikotinfri skoletid

Røg- og nikotinfri skoletid betyder, at der ikke må ryges, dampes eller snuses i skoletiden – hverken på eller uden for matriklen.

Siden 2021 har røg- og nikotinfri skoletid for elever været et lovkrav på alle grundskoler, kostskoler, efterskoler og ungdomsuddannelser. Ifølge loven omfatter røg- og nikotinfri skoletid alle tobaksrelaterede produkter.

Derudover er det ikke tilladt at ryge eller anvende andre tobaksrelaterede produkter på skolens område. Dette gælder alle - både ansatte og besøgende.

*Kilde: Kræftens Bekæmpelse. Lovgivning om røg- og nikotinfri skoletid og Retsinformation, lov om Røgfrie miljøer.*

I november 2023 blev der indgået en politisk aftale mellem regeringen og Socialistisk Folkeparti, Danmarksdemokraterne, Det Konservative Folkeparti og Alternativet, hvor det blev besluttet at styrke kontrol og indføre hårdere straffe overfor butikker, der bryder loven og sælger til personer under 18 år (Indenrigs- og Sundhedsministeriet).



## Afsnit 3.7

# Prisen på tobak

Afgifterne på tobaksvarer er løbende blevet sat op over årene. I 2023 blev også afgifterne på røgfri tobak samt nikotinholdige væsker og produkter fuldt implementeret (Skattestyrelsen, 2022).

63 procent af de adspurgte i TrygFondens måling bakker op om at hæve afgiften på tobaksvarer. Ikke overraskende er der en mindre opbakning til højere afgifter blandt daglige rygere og selskabsrygere.

77 procent af tilhængerne af markant højere afgifter mener, at en passende pris for en pakke cigaretter med 20 styk skal være 100 kroner eller derover – og 14 procent mener, at prisen bør være mere end 150 kroner.

Der er afgifter på både tobaks- og nikotinprodukter. En pakke cigaretter koster ca. 60 kr. De seneste prisstigninger kom i 2020, hvor prisen for en pakke cigaretter steg fra ca. 40 til 53 kr. I 2022 steg prisen til de nuværende 60 kr. Det er Skattestyrelsen, som fører tilsyn med reglerne.

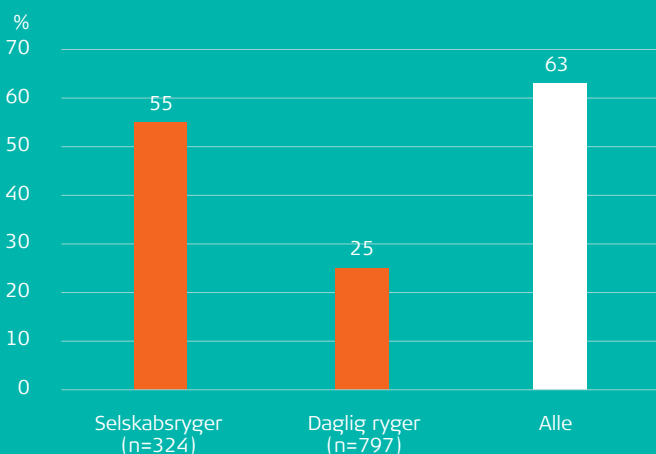
Kilde: Skattestyrelsen, 2024

### Flertallet vil hæve afgifterne på tobaksvarer

Sp. "Hvor godt eller dårligt synes du om følgende forslag: Hæve afgiften på tobaksvarer?"

Figuren viser den procentdel, der har svaret "ret godt forslag" og "meget godt forslag".

Kilde: YouGov for TrygFonden, 2023.



Kapitel 4

**Skærmtid**

# Afsnit 4.1

## Borgerne og skærmen

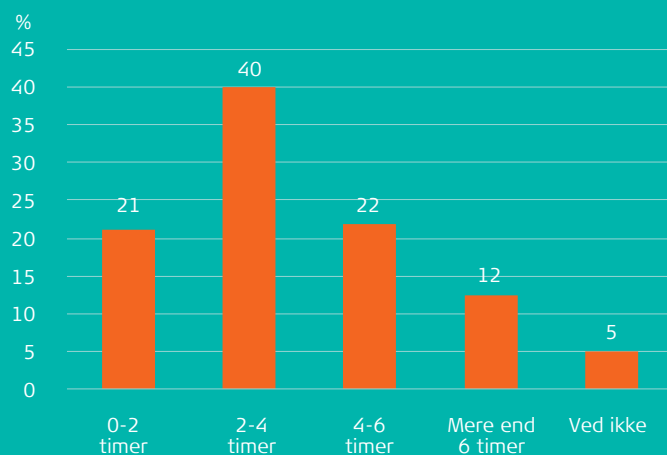
I en tid hvor smartphones, tablets og computere er blevet en naturlig del af befolkningens hverdag, bliver brugen af skærme stadig mere udbredt. For første gang har vi derfor i 2023 spurgt ind til det tema.

6 ud af 10 borgere bruger op til 4 timer dagligt på at kigge på en skærm i deres fritid. Ret til 4 ud af 10 bruger mellem 2 og 4 timer dagligt, mens 21 procent bruger mellem 0 og 2 timer dagligt på skærme i deres fritid.

Det er især de yngre aldersgrupper, der har et højt skærmforbrug i deres fritid. Lige godt halvdelen af de unge i alderen 18-24 år bruger mere end 4 timer dagligt på skærme i deres fritid. Det samme gælder for 33 procent af de 25-34-årige. Andelen af personer, der bruger 0-2 timer dagligt på skærme, er størst blandt de 50-64-årige, hvor 26 procent falder i denne kategori. De følges af de 65-80-årige med en andel på 25 procent.

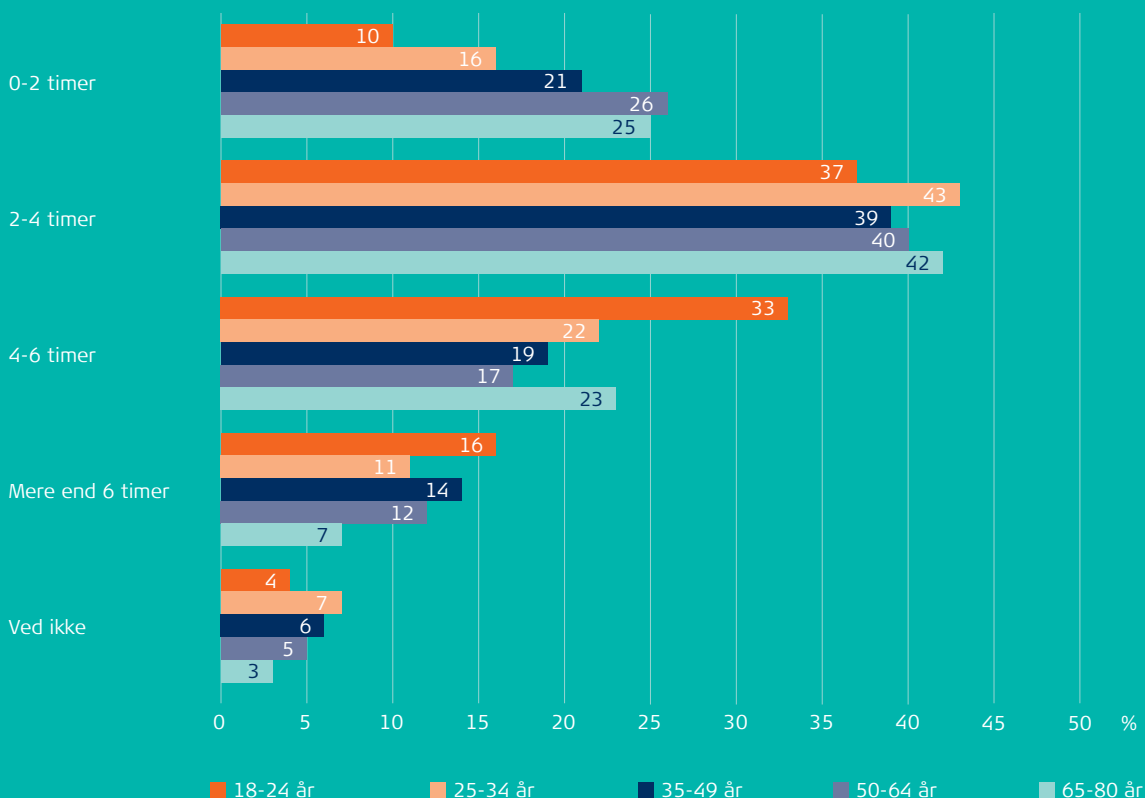
### Flest bruger mellem 2 og 4 timer af deres fritid bag skærmen

Sp. "Hvor meget tid vil du anslå, at du bruger på skærme i din fritid dagligt?"



Kilde: YouGov for TrygFonden 2023.

### De unge bruger mest tid bag skærmen



Sp. "Hvor meget tid vil du anslå, at du bruger på skærme i din fritid dagligt?"

Kilde: YouGov for TrygFonden 2023.

Der er et vist sammenfald mellem skærmforbruget og den generelle tilfredshed med livet. Tilfredsheden falder gradvist i takt med, at skærmforbruget stiger. Konkret viser tallene, at dem, der bruger mellem 0 og 2 timer dagligt foran en skærm, har den højeste tilfredshed med en score på 8,5 ud af 10, hvor 10 betyder "fuldt ud tilfreds". For dem der bruger mere end 6 timer om dagen, er tilfredshedsscoren 6,9 ud af 10.

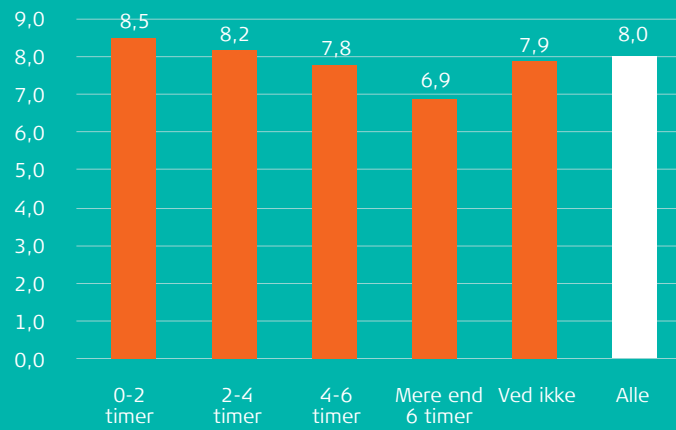
Der er også et vis sammenfald mellem et højere skærmforbrug og lavere tilfredshed med livet nu og her på tværs af aldersgrupper.

## Jo mere skærmtid, jo lavere livstilfredshed

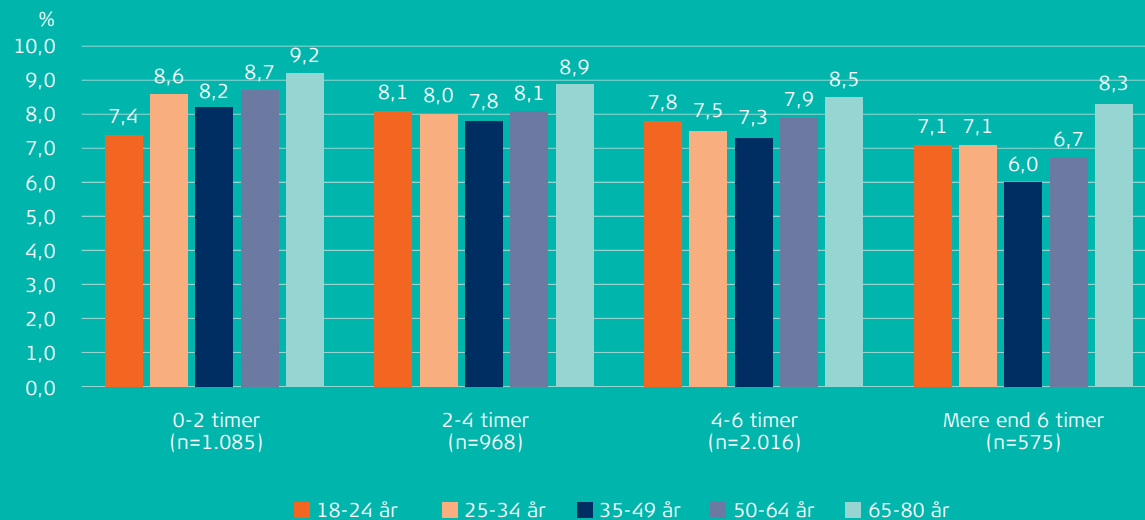
Sp. "Alt i alt, hvor tilfreds er du med dit liv nu og her?", "Hvor meget tid vil du anslå, at du bruger på skærme i din fritid dagligt?"

Figuren viser tilfredshed med livet fra 0-10, hvor er "slet ikke tilfreds" og 10 betyder "fuldt ud tilfreds".

Kilde: YouGov for TrygFonden 2023.



## Tilfredsheden er lavest for de 35-49-årige, som bruger mere end 6 timer bag skærmen



Sp. "Alt i alt, hvor tilfreds er du med dit liv nu og her?", "Hvor meget tid vil du anslå, at du bruger på skærme i din fritid dagligt?"

Figuren viser tilfredshed med livet fra 0-10, hvor er "slet ikke tilfreds" og 10 betyder "fuldt ud tilfreds".

Kilde: YouGov for TrygFonden 2023.

# Afsnit 4.2

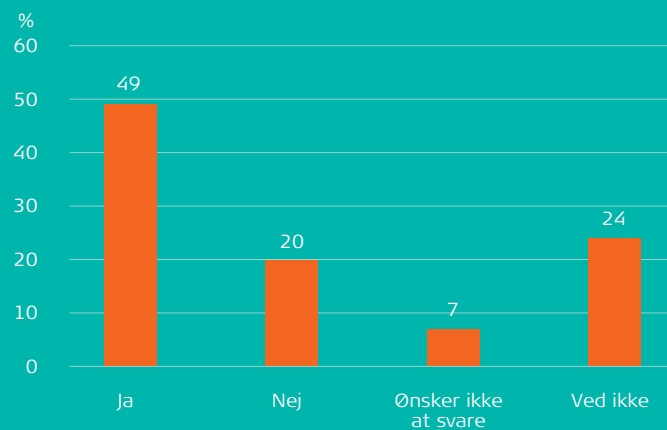
## Børnefamilier og skærmen

Skærmforbruget har også indtaget sin plads i de danske børnefamilier, hvor brugen af skærme i hjemmet bliver stadig mere udbredt. Næsten halvdelen af de adspurgte forældres børn har deres egne skærme i hjemmet. 28 procent af de ad-

spurgte forældrene mener, at deres børn bruger mellem 2 og 4 timer dagligt på skærme i deres fritid. 24 procent estimerer, at deres børn bruger mellem 0 og 2 timer af deres fritid foran en skærm.

### Halvdelen af alle børn og unge har deres egne skærme

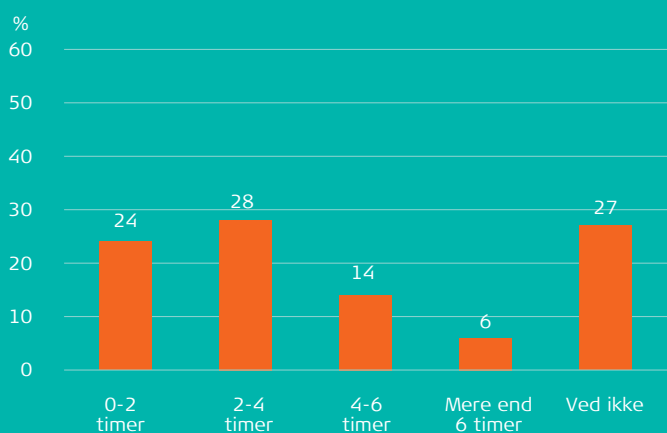
Sp. "Har dit barn en skærm (fx smartphone, ipad, computer, TV)? Hvis du har flere børn, bedes du tage udgangspunkt i dit ældste hjemmeboende barn".



Kilde: YouGov for TrygFonden 2023.

### Fritid = skærmtid

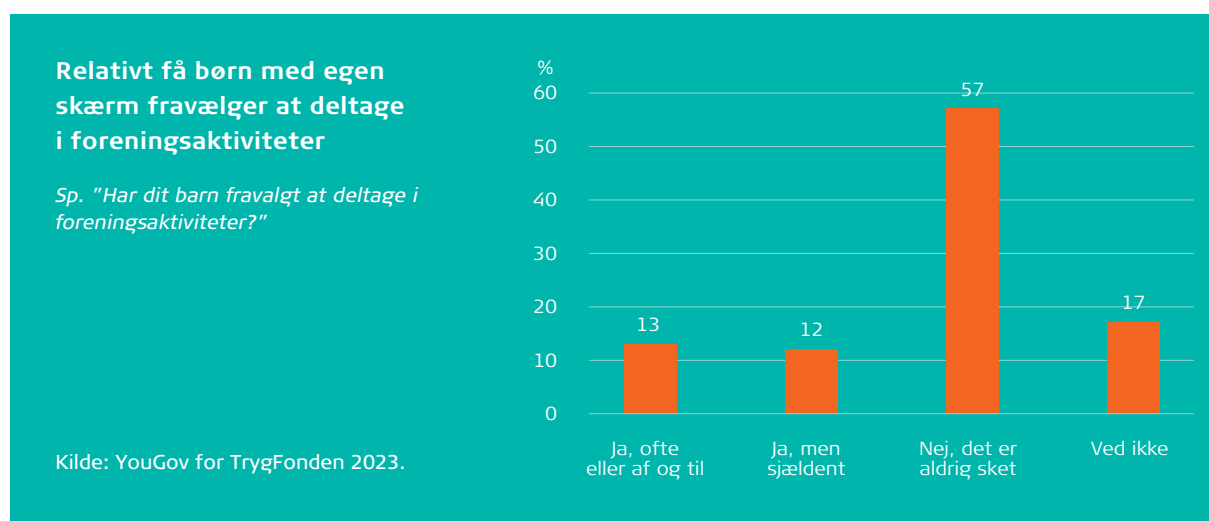
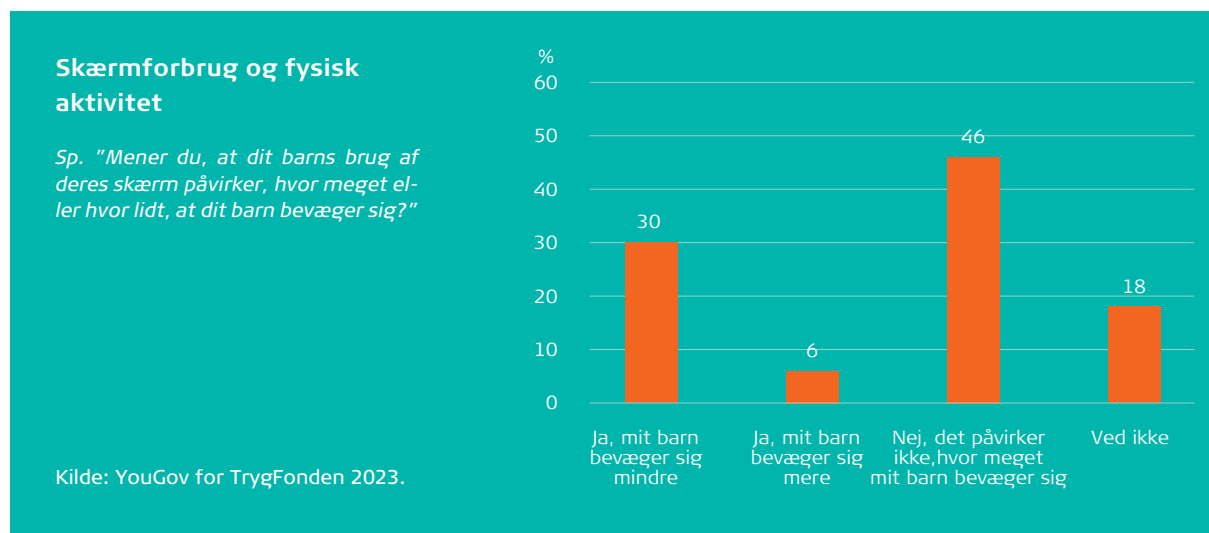
Sp. "Hvor meget tid vil du anslå, at dit barn bruger på skærme i sin fritid dagligt?"



Kilde: YouGov for TrygFonden 2023.

Vurderingen af sammenhæng mellem skærmbrug og børnenes bevægelse er ikke entydig. 30 procent af de adspurgte forældre mener, at deres barn bevæger sig mindre på grund af deres skærmforbrug. Omvendt mener næsten halvdelen (46 procent) ikke, at deres børn bevæger sig mindre på grund af deres skærmforbrug.

Flertallet af forældre til børn med egen skærm mener ikke, at børnene har fravalgt en foreningsaktivitet på grund af skærm.



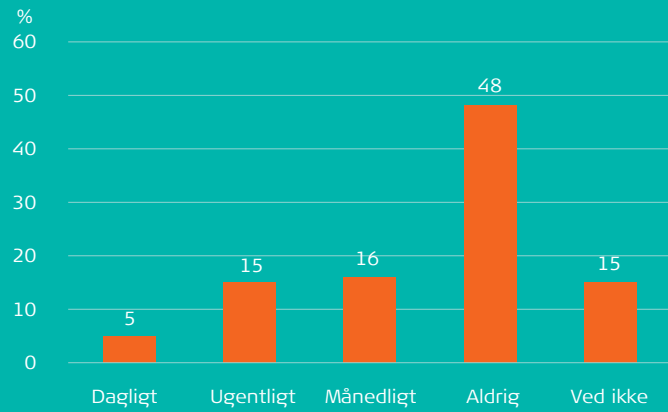
48 procent af de adspurgte forældre angiver, at skærmbrug aldrig er årsag til diskussioner med deres børn. Kun 5 procent af de adspurgte for-

ældre angiver, at de dagligt har diskussioner med deres børn på grund af deres skærmbrug.

### Forældres syn på skærmbrug og konflikter

Sp. "Hvor ofte er skærmbrug en kilde til diskussion med dit barn? Hvis du har flere børn, bedes du tage udgangspunkt i dit ældste hjemmeboende barn".

Kilde: YouGov for TrygFonden 2023.



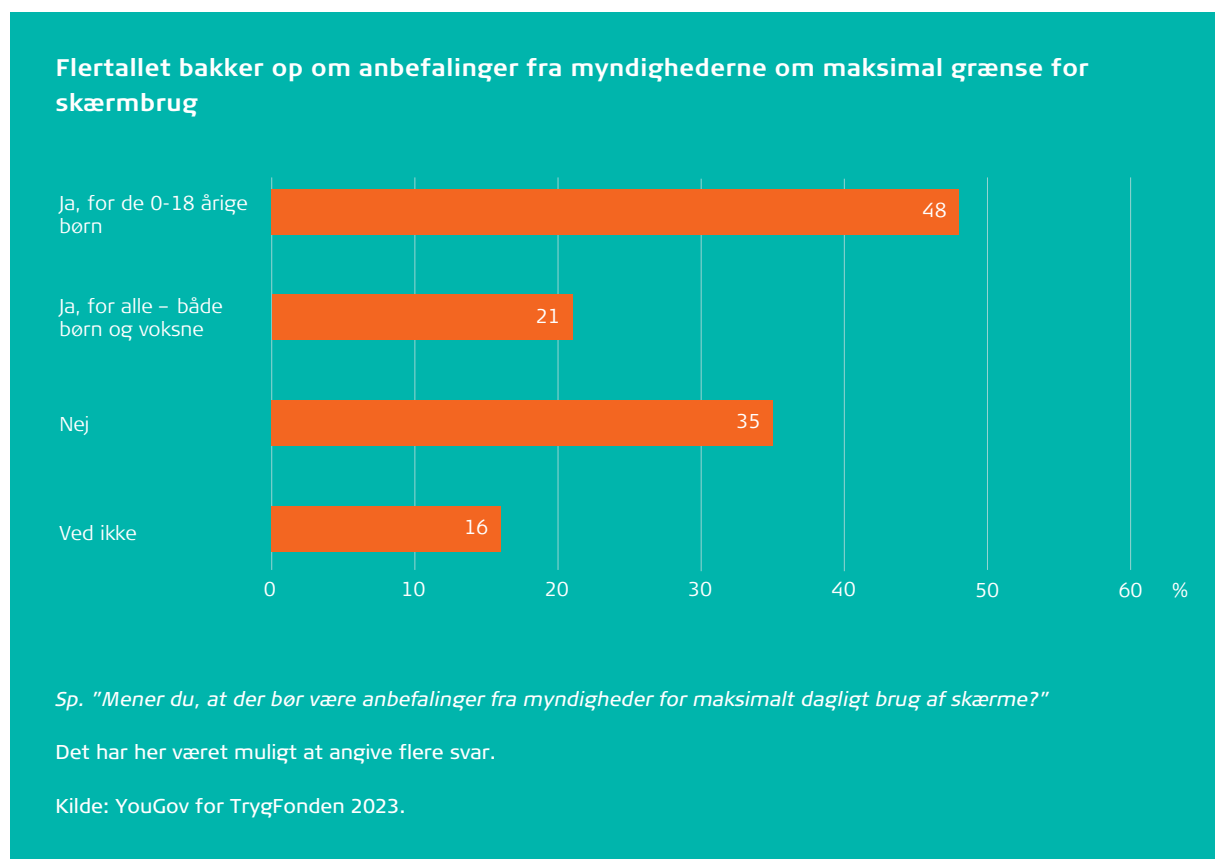


## Afsnit 4.3

# Anbefalinger og lovgivning

Der er blandede holdninger til, hvorvidt myndighederne bør anbefale en maksimal grænse for skærmbrug. 35 procent mener ikke, at der bør være anbefalinger om et maksimalt skærmbrug, hverken for voksne eller børn. Næsten halv-

delen af de adspurgte mener, at der bør være anbefalinger fra myndigheder for maksimalt dagligt brug af skærme blandt børn og unge op til 18 år, mens 21 procent mener, at det bør gælde for både børn og voksne.



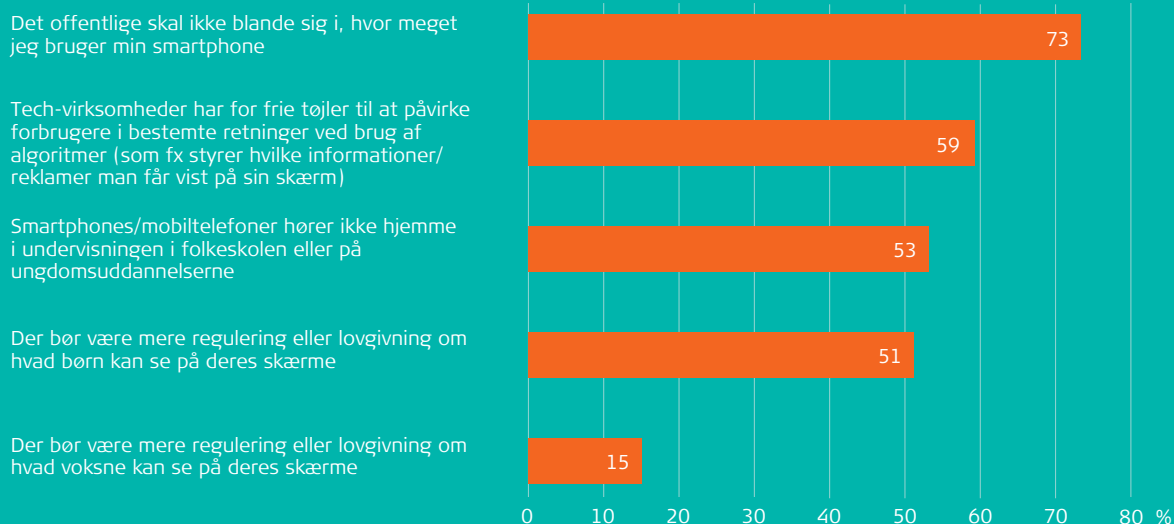
Befolkningen støtter ideen om at indføre klare regler for brugen af skærme i undervisningen. Lidt over halvdelen er enige i, at smartphones ikke bør være tilladt i undervisningen på folkeskolen eller på ungdomsuddannelser. Samme andel bakker op om mere regulering eller lovgivning om, hvad børn kan se på deres skærme.

De adspurgte er i høj grad enige i, at tech-virksomheder har for frie rammer til at påvirke forbrugerne i en bestemt retning. Den holdning deles af 59 procent af de adspurgte og bakkes særligt op af dem, som stemte på rød blok ved sidste valg.

Når det gælder holdningerne til eget skærmforbrug, ser billedet anderledes ud. For de voksne er der bred enighed om, at det offentlige ikke skal blande sig i, hvor meget tid de selv bruger på deres smartphone. Det mener hele 73 procent.

Kun 15 procent er enige i, at der bør være mere regulering eller lovgivning om, hvad voksne kan se på deres skærme, hvilket er en mindre andel end angivet, når der blev spurgt mere "blødt" til anbefalinger for skærmbrug.

### Flertal: Smartphones skal ud af undervisningen



Sp. "Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn?"

Figuren viser den procentdel, der har svaret "helt enig", "delvist enig".

Kilde: YouGov for TrygFonden 2023.

## Regulering af skærmbrug og politiske holdninger

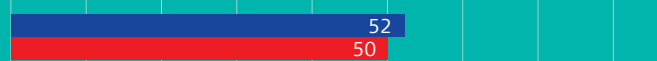
Det offentlige skal ikke blande sig i, hvor meget jeg bruger min smartphone



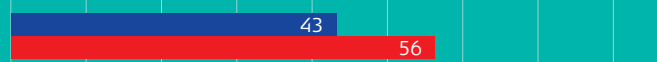
Tech-virksomheder har for frie tøjler til at påvirke forbrugere i bestemte retninger ved brug af algoritmer (som fx styrer hvilke informationer/reklamer man får vist på sin skærm)



Smartphones/mobiltelefoner hører ikke hjemme i undervisningen i folkeskolen eller på ungdomsuddannelserne



Der bør være mere regulering eller lovgivning om hvad børn kan se på deres skærme



Der bør være mere regulering eller lovgivning om hvad voksne kan se på deres skærme



0 10 20 30 40 50 60 70 80 %

■ Blå blok ■ Rød blok

Sp. "Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn?"

Figuren viser den procentdel, der har svaret "helt enig" eller "delvist enig".

Kilde: YouGov for TrygFonden 2023.

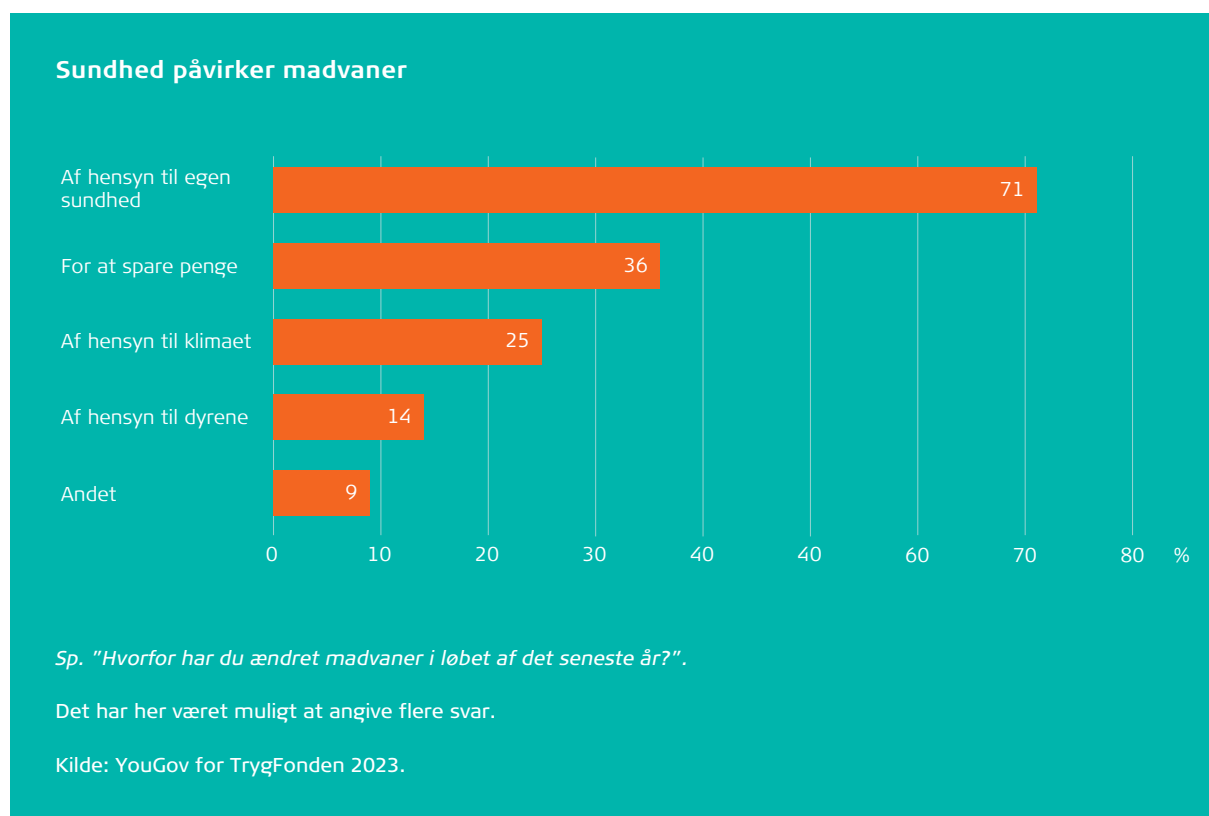
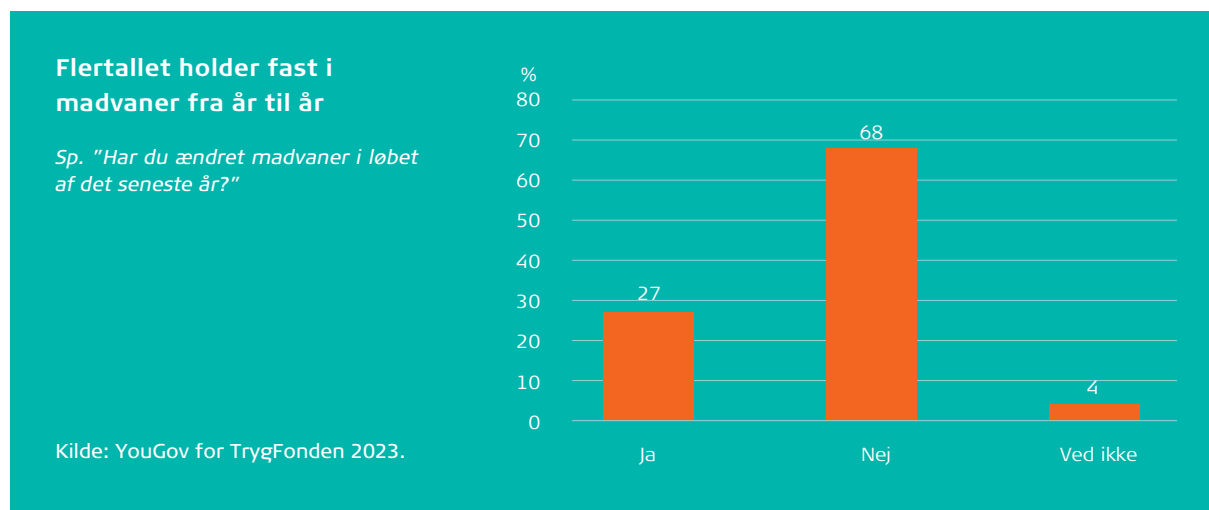
## Kapitel 5

# **Nye vaner for klimaets skyld?**

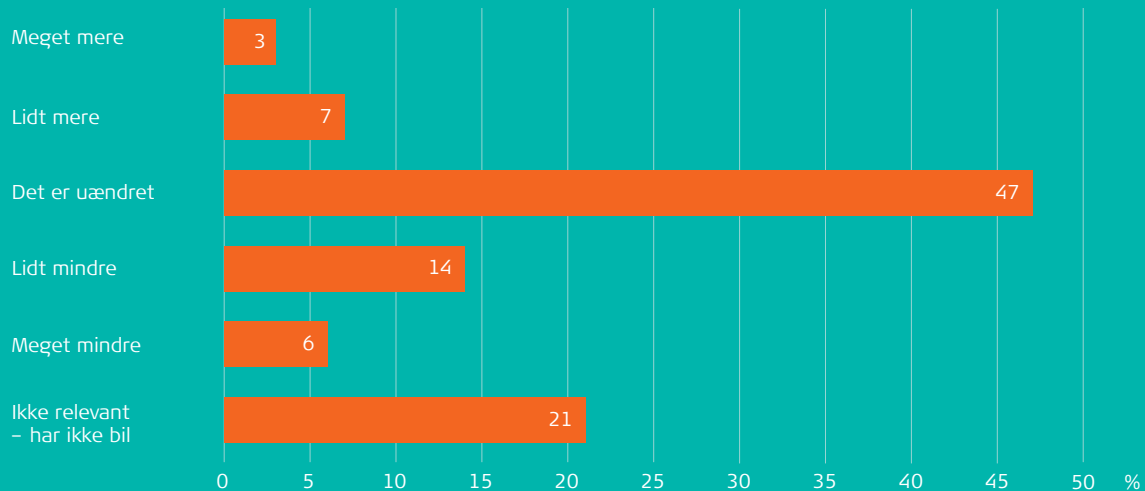
I 2023 spørger vi for første gang ind til udvalgte miljø- og klimaemner, som kan have en indflydelse på befolkningens sundhed.

Kun hver fjerde af de adspurgte svarer, at de har ændret deres madvaner i løbet af det seneste år. Af dem, der har ændret deres madvaner, er hovedårsagen egen sundhed. En fjerdedel af dem, der har ændret madvaner angiver, at de har gjort det af hensyn til klimaet.

Befolkningens bilvaner er også undersøgt. 20 procent har brugt bilen mindre i løbet af det seneste år. Den primære årsag at spare penge. Hensynet til egen sundhed er også blandt borgernes grunde til at lade bilen stå. Kun 22 procent angiver, at de brugte bilen mindre af hensyn til klimaet.



### 1 ud af 5 kører mindre

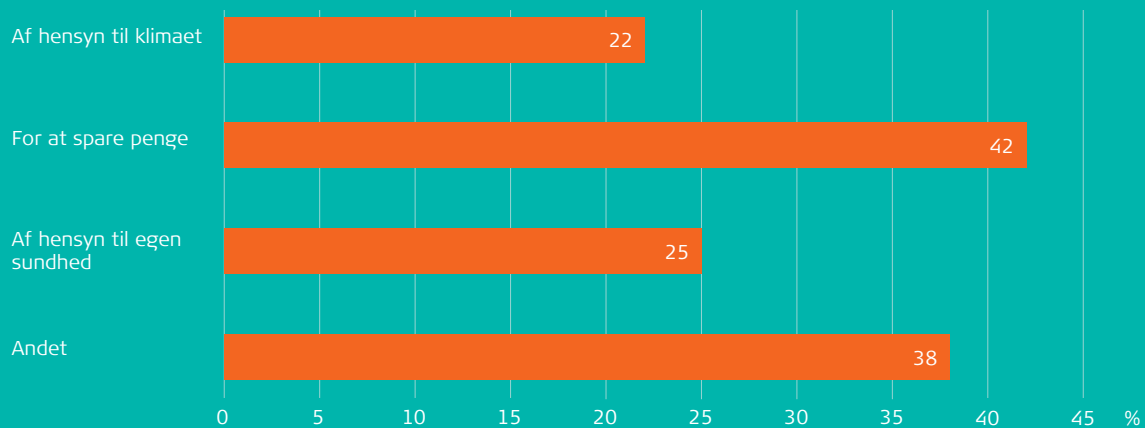


Sp. "Har du brugt bilen mere eller mindre inden for det seneste år?".

"Ved ikke" udgør 2 pct.

Kilde: YouGov for TrygFonden 2023.

### Pengepungen har størst betydning for kørslen



Sp. "Hvorfor har du brugt bilen mindre inden for det seneste år?".

Det har været muligt at angive flere svar.

Kilde: YouGov for TrygFonden 2023.

# Bilag

Bilag 1: Baggrundsvariabel – tabel m. uddannelse, køn og aldersgrupper

Alder	Kvinder		Mænd		Total (antal)	Total (andel)
	Antal	Andel	Antal	Andel		
18-24	257	5,12%	163	3,25%	420	8,37%
25-34	546	10,88%	363	7,23%	909	18,11%
35-49	592	11,79%	431	8,59%	1.023	20,38%
50-64	749	14,92%	717	14,28%	1.466	29,20%
65-80	623	12,41%	579	11,53%	1.202	23,94%
Total	2.767	55,12%	2.253	44,88%	5.020	100,00%

Region	Antal	Andel
Hovedstaden	1.507	30,03%
Sjælland	756	15,07%
Syddanmark	1.078	21,48%
Midtjylland	1.168	23,25%
Nordjylland	511	10,17%
Hovedtotal	5.020	100,00%

Uddannelse	Antal	Andel
Grundskole	1.248	24,84%
Erhverv/kort	2.069	41,28%
Mellemlang/lang videregående	1.703	33,88%
Hovedtotal	5.020	100,00%

# Referenceliste

1. Altinget (2023). Snit af målinger: Regeringen er fortsat i stærk modvind. Tilgængeligt på: <https://www.altinget.dk/artikel/snit-af-maalinger-regeringen-er-fortsat-i-staerk-modvind>. Besøgt 10.04.2024
2. F. Christensen AS, Behrens CL, Schiøth C, Jensen MP (2016). Forældres betydning for deres børns alkoholforbrug - en systematisk litteraturgennemgang".
3. Kræftens Bekæmpelse. (2024). Røgfri, nikotinfri skoletid – for grundskoler og ungdomsuddannelser. Tilgængelig på: [https://www.cancer.dk/forebyg-kraeft/tobak-og-nikotin/skoler-og-uddannelser/roegfri-nikotinfri-skoletid-grundskoler\\_ungdomsuddannelser/](https://www.cancer.dk/forebyg-kraeft/tobak-og-nikotin/skoler-og-uddannelser/roegfri-nikotinfri-skoletid-grundskoler_ungdomsuddannelser/). Besøgt 10.04.2024
4. Retsinformation. (2019). Lov om ændring af lov om transport af farligt gods, lov om sikkerhedsrådgivning om farligt gods under transport og forskellige andre love. Tilgængelig på: <https://www.retsinformation.dk/eli/lta/2019/964>. Besøgt 10.04.2024
5. Retsinformation. (2021). Lov om ændring af lov om tobaksvarer (Synlig anbringelse og fremvisning af e-cigaretter og fyldstoffer samt reklameforbud for e-cigaretter), LBK nr 586 af 20/05/2021. Tilgængelig på: <https://www.retsinformation.dk/eli/lta/2021/586#:~:text=Synlig%20anbringelse%20og%20fremvisning%20af,%20salg%20af%20disse%20produkter>. Besøgt 10.04.2024
6. Sundhedsstyrelsen (2023). Forældre skal lære deres børn mange ting, men ikke at drikke alkohol. Tilgængeligt på: <https://sst.dk/da/nyheder/2023/foraeldre-skal-laere-deres-boern-mange-ting-men-ikke-at-drikke-alkohol>. Besøgt 10.04.2024
7. Sundhedsstyrelsen (2024). Sundhedsprofilen 2023. Tilgængeligt på: [https://www.sst.dk/da/udgivelser/2024/danskernes-sundhed---den-nationale-sundhedsprofil\\_-midtvejsundersoegelsen-2023-centrale-udfordringer](https://www.sst.dk/da/udgivelser/2024/danskernes-sundhed---den-nationale-sundhedsprofil_-midtvejsundersoegelsen-2023-centrale-udfordringer). Besøgt 10.04.2024
8. Sundhedsstyrelsen (2024). Sundhedsprofilen 2021. Tilgængeligt på: <https://www.sst.dk/da/udgivelser/2022/Danskernes-sundhed>. Besøgt 10.04.2024