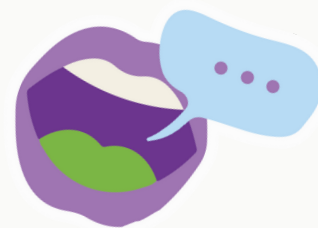


BEFOLKNINGSUNDERSØGELSE GENNEMFØRT AF EPINION



På vegne af headspace Danmark; 1.000 respondenter, 15–100 år, bosat i Danmark

Hver anden dansker bruger telefonen mere, end de har lyst til

- **Hver anden** dansker bruger dagligt telefonen mere, end de har lyst til. **48** procent gør det dagligt eller oftere. **74** procent oplever det mindst én gang om ugen.

Næsten halvdelen føler sig afhængige af deres telefon

- **Næsten halvdelen** af danskerne føler sig i høj grad afhængige af deres telefon. **47** procent siger “i høj grad” eller “i meget høj grad”. Kun **3** procent siger “slet ikke”.

Mange vil reducere skærmtiden - få lykkes med det

- Mange vil gerne skrue ned for skærmen – men få lykkes med det. Kun **15** procent har formået at reducere deres skærmforbrug i løbet af de seneste tre måneder. **4** ud af **10** har enten forsøgt uden held eller ønsker at prøve. Næsten **4** ud af **10** har ikke lyst til at reducere forbruget.

Hver anden tager telefonen frem uden grund

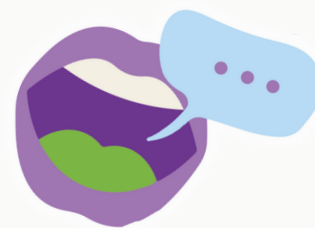
- **Hver anden** tager dagligt telefonen frem uden helt at vide hvorfor. **49** procent gør det dagligt eller flere gange dagligt. **22** procent et par gange om ugen. Kun **10** procent siger, at de aldrig gør det.

Tre indsigter om forældre og børns digitale liv

- De fleste forældre vil gerne være et godt forbillede online – men kun **2** ud af **10** føler, de er det. **4** ud af **10** er i tvivl. Og **lidt over hver tredje** vurderer, at de kun i lav grad – eller slet ikke – er det.
- **Over halvdelen** af forældre synes, det er svært at sætte gode rammer for deres børns skærmforbrug. **12** procent siger “meget svært” – **45** procent siger “lidt svært”. **35** procent synes ikke, det er svært.
- Kun **hver fjerde** familie taler om skærmforbrug mindst flere gange om ugen. **Halvdelen** tager snakken et par gange om måneden eller cirka én gang om ugen. **En fjerdedel** taler sjældent eller aldrig om det.

headspace

BEFOLKNINGSUNDERSØGELSE GENNEMFØRT AF EPINION



På vegne af headspace Danmark; 1.000 respondenter, 15–100 år, bosat i Danmark

Telefonen stjæler tilstedeværelsen hos mange

- Over **1** ud af **4** oplever, at telefonen distraherer dem fra at være til stede med andre flere gange om ugen. Yderligere **28** procent oplever det ugentligt eller månedligt. **43** procent oplever det sjældent eller aldrig.

Det forventede udbytte af en pause på 24 timer

Hvis vi slukkede telefonen i 24 timer, forventer flest, at de ville:

- Være mere nærværende (**48** %)
- Få mere tid til andre aktiviteter (**44** %)
- Få bedre fokus/kreativitet (**29** %)
- Men 1 ud af 4 tror ikke, det ville gøre nogen forskel.

Bekymringer ved at slukke telefonen i 24 timer

- Ikke kunne kontaktes i en nødsituation (**51** %)
- Praktiske udfordringer (**39** %)
- FOMO - frygt for at gå glip af noget (**17** %)
- Ingen forskel (**21** %)
- Føle sig ensom (**6** %)

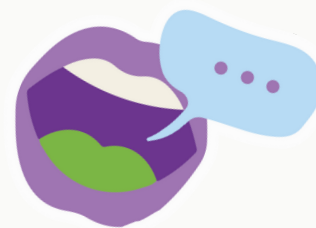
Konsekvenser af meget telefonbrug

Mange oplever, at meget telefonbrug går ud over andre ting i livet – især disse områder:

- Nærvær med andre (**27** %)
- Tid til hobbyer/fritid (**26** %)
- Motion (**26** %)
- Fokus (**22** %)
- Tid til familie og venner (**18** %)
- Ro (mere mental støj) (**17** %)
- Søvn (**15** %)
- Ingen forskel (**32** %)

headspace

BEFOLKNINGSUNDERSØGELSE GENNEMFØRT AF EPINION



På vegne af headspace Danmark; 1.000 respondenter, 15–100 år, bosat i Danmark

Ændringer og motivation

Mange har aldrig prøvet en pause fra mobilskærmen.

- Næsten **7** ud af **10** har aldrig lagt telefonen væk i perioder for at bruge den mindre. Knap **hver fjerde** har prøvet det.

Hvad ville få os til at gøre det?

- For de fleste handler det om at bytte mobilen ud med noget, de holder af (**43** procent). Andre ville blive motiveret af en fælles aftale med familien/børn (**27** procent) eller af forventningen om at få det bedre mentalt – mindre stress, bedre søvn, mere fokus (**26** procent). **1** ud af **5** ville blive motiveret af en fælles aftale med venner eller kolleger (**20** procent).

Holdninger til aldersforbud

Stor opbakning til at forbyde sociale medier for børn under 15 år:

- **6** ud af **10** danskere er enige i, at børn under 15 år ikke bør have adgang til sociale medier. Kun **16** procent er imod.

Mere delte meninger om smartphones til børn under 12 år

Her er danskerne mere splittede:

- **4** ud af **10** er enige i et forbud, mens **3** ud af **10** er uenige. **1** ud af **4** hverken støtter eller afviser idéen.

Hvorfor er nogle imod et forbud?

Blandt modstanderne er de mest udbredte grunde:

- Forældre bør selv bestemme (**55** %)
- Telefonen er vigtig i nødsituationer (**49** %)
- Et forbud kan ikke håndhæves (**45** %)

Kendskab til headspace

Kendskab varierer med alder

- **30** procent af den danske befolkning har hørt om headspace – men blandt de 15–34-årige er det hele **45** procent.

headspace