

# Det gode unge liv

*De unge fra 16-24 år forbinder i høj grad "det gode liv" med familie, venner og kærlighed. De fleste unge føler sig generelt lykkelige, men mere end hver tredje af de unge føler sig altid eller ofte presset og stresset.*

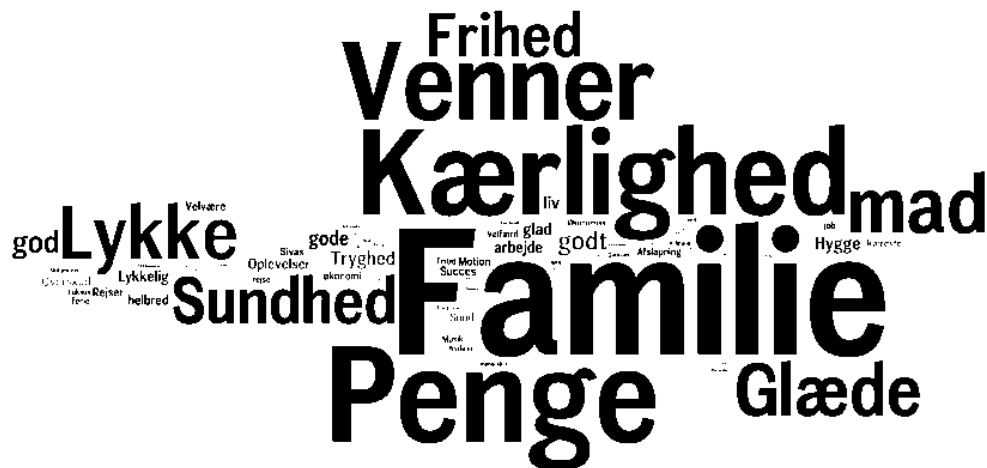
*Analysen viser også, at det er vigtigt for de unges livskvalitet, at de har fællesskabsorienterede aktiviteter som madlavning, holdsport, kultur- og naturoplevelser at samles om. Fællesskaber og aktiviteter med andre unge hjælper dem til at klare det store pres fra omverdenen, så det bliver nemmere at klare udfordringen med at skulle lykkes og være lykkelig på samme tid.*

## 1. Det gode liv

Et flertal af de unge forbinder det gode liv med de nære relationer som familie, venner, kærlighed, men også ord som sundhed, mad og penge scorer højt. Penge kan i dette tilfælde formentligt sidestilles med økonomisk frihed.

### Figur 1. Associationer for unge og det gode liv

Hvad er de tre første ord, du kommer til at tænke på, når du hører sætningen "det gode liv"? [Skriv tre ord]



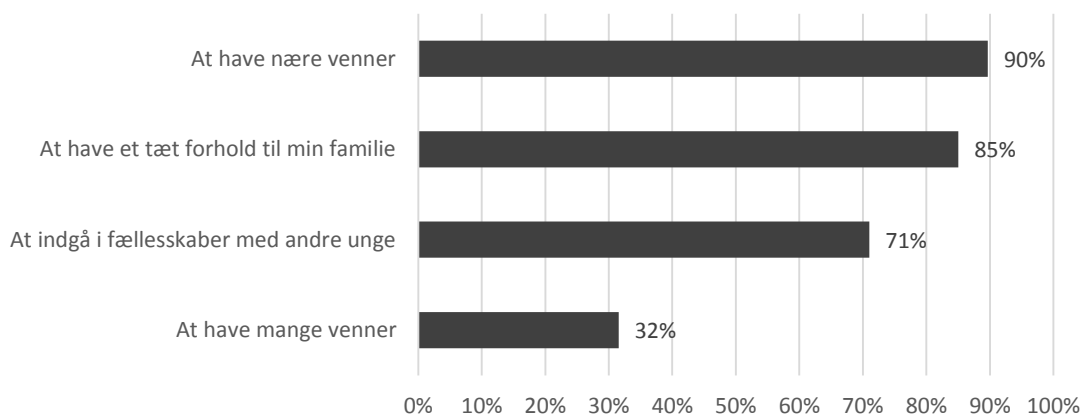
Nordea-fonden  
Heerings Gaard  
Overgaden neden Vandet 11  
1414 København K

T: 4060 3040  
CVR: 1350 4393

kontakt@nordeafonden.dk  
www.nordeafonden.dk

**Figur 2. Venner, familie og fællesskaber er vigtigt højt for livskvaliteten**

Andel af unge, der har svaret at følgende aktiviteter er "særdeles vigtigt" eller "vigtigt" for deres livskvalitet.



Nære venner, tæt familieforhold og fællesskaber med andre unge er ifølge de unge selv særdeles vigtigt eller vigtigt for deres livskvalitet. Lykken er ikke at have mange venner (32 %) men snarere at have nære venner (90 %).

Særligt for pigerne er det vigtigt med nære venner frem for mange venner og et tæt forhold til familien. 95 % af pigerne mener, at det særdeles vigtigt eller vigtigt at have nære venner, hvor tallet er 10 procentpoint lavere for drengene (85 %). Pigerne vægter også et tæt forhold til familien højere – 92% af mener, at det det særdeles vigtigt eller vigtigt, hvor det for drengene er 13 procentpoint lavere nemlig 79 %.

### Unge har et lavere lykkeniveau

Når de unge bliver spurgt til, hvor lykkelige de alt i alt er på en skala fra 0-10, hvor 10 er ekstremt lykkelig og 0 er ekstremt ulykkelig, svarer 66 % 7 eller derover. Selvom dette tal er forholdsvist højt, og stemmer overens med danskernes ry for at være verdens lykkeligste folk, så er det alligevel lavere end den brede befolkning. I en undersøgelse fra 2013 gav 80 % af alle danskere nemlig et tal på 7 eller derover, hvor det altså kun gælder for 66 % af de unge i denne undersøgelse.

## 2. Det bruger de unge fritiden på

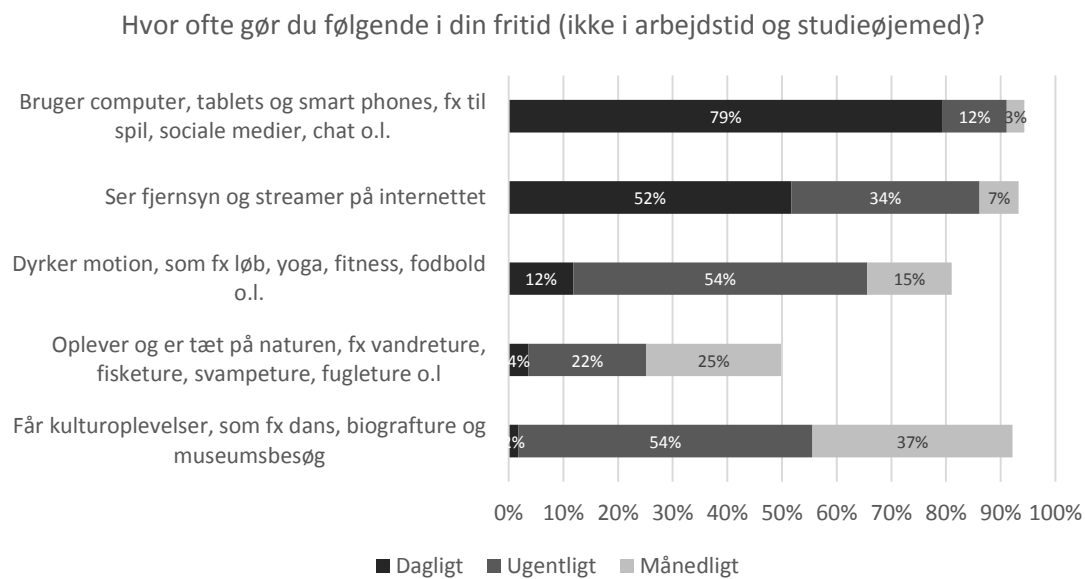
79 % bruger dagligt en del af deres fritid foran deres tablets, mobiltelefoner og computere, hvor de spiller, chatter og interagerer på sociale medier. Fjernsyn og streaming fylder også meget, når de unge har fri fra arbejde eller studie. Det bekræfter fordommen om, at den unge generation (16-24 år) tilbringer meget tid med hovedet i skærmen.

Lidt overraskende viser det sig, at pigerne bruger mere tid foran skærmen end drengene. Både i spørgsmålet om hvor meget tid de bruger på spil, chat og sociale medier i deres fritid og om forbrug af fjernsyn og streaming ligger pigerne 11

procentpoint højere end drenge, når man ser isoleret på det daglige og ugentlige forbrug.

En stor del af de unge (66 %) dyrker dog også ofte motion dagligt eller ugentligt. Kultur og naturoplevelser er der også plads. 55 % får forskellige former for kulturoplevelser på ugentlig basis, som fx dans, biografbesøg og museumsbesøg, og 51 % oplever og er tæt på naturen mindst en gang om måneden via vandreture, fisketure, fugleture o.l.

**Figur 3. Fritid og aktiviteter**



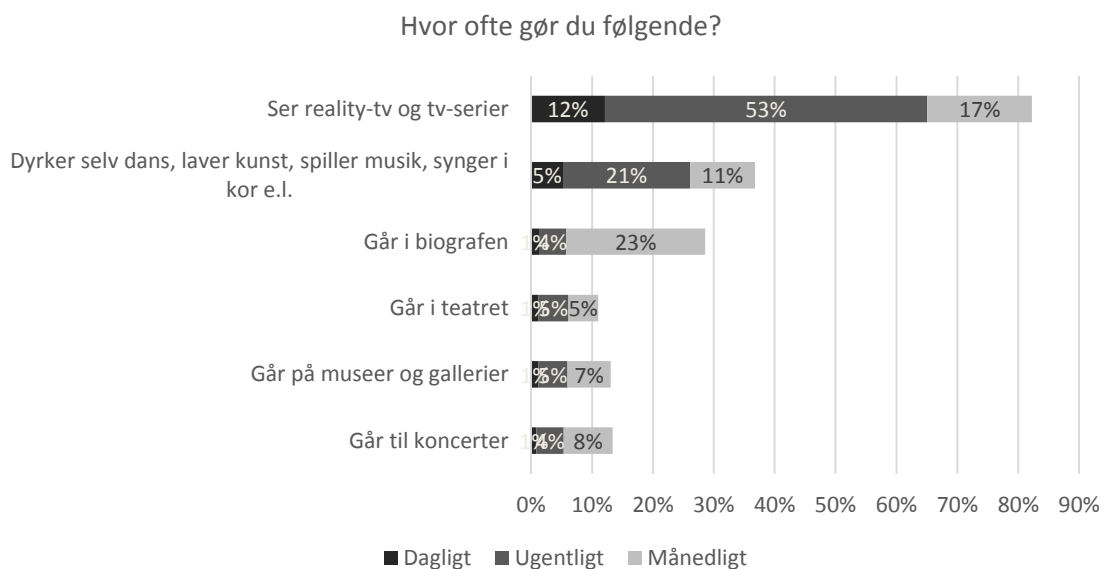
Note: Månedligt dækker over svarkategorien "Et par gange om måneden"

### Reality-tv og serier fylder mere end teater, koncerter og museer

Ser man nærmere på hvilke kulturelle aktiviteter de unge dyrker, scorer reality-tv og tv-serier højt på listen. 28 % af de unge er i biografen mindst en gang om måneden. Museums og galleribesøg, koncertbesøg og teaterbesøg er alle i den lave ende med ca. 12 %.

Til gengæld er de unge ganske aktive, når det kommer til at være udøvende på kulturfronten: 37 % af de unge dyrker selv dans, laver kunst, spiller musik e.l. mindst et par gange om måneden.

**Figur 4. De unges kulturelle vaner**



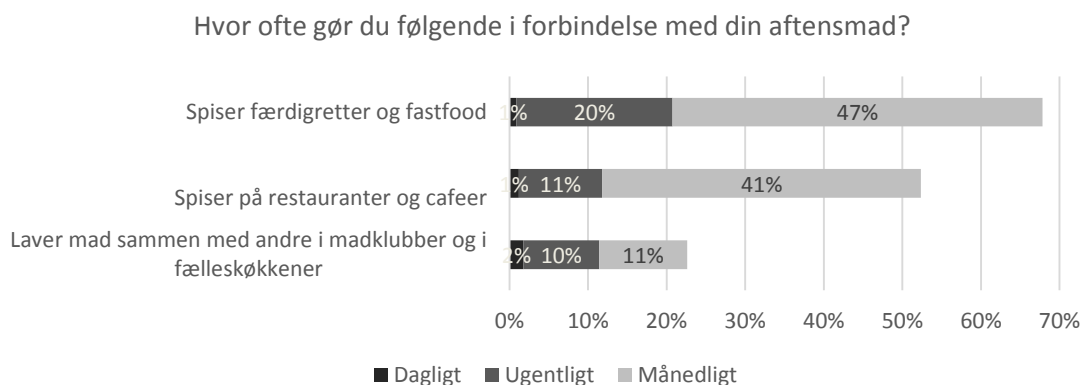
*Note: Månedligt dækker over svarkategorien "Et par gange om måneden"*

Ser man på køn, er det især pigerne som er storforbrugere af serier og reality-tv. 73 % pigerne ser dagligt eller ugentligt serier og reality-tv, hvor det kun gælder for 57 % af drengene. Drengene er også mere 'finkulturelle' end pigerne og går oftere på museer og gallerier og i teatret. Geografisk skiller Region Sjælland sig ud, ved at færre ser reality-tv og serier samtidig med, at det er den region som er mest aktiv, når det kommer til selv at være udøvende – næsten hver tredje (31 %) angiver, at de selv dagligt eller ugentligt dyrker dans, laver kunst, spiller musik e.l. mod 26 % på landsplan.

### Madkultur: fastfood og færdigretter fylder meget

Som det er fremgår af analysens afsnit 1 er mad, sundhed og fællesskaber en vigtig del af et godt liv for unge. Derfor er det interessant, at de unges madvaner er præget af et stort forbrug af færdigretter og fastfood, hvilket 68 % minimum spiser et par gange om måneden og mere end hver femte spiser hver dag eller ugentligt fastfood og færdigretter. Også restaurant og cafebesøg fylder meget. På den anden side er det kun 22 % af de unge, som et par gange om måneden eller hyppigere laver mad sammen med andre.

**Figur 6. De unges madvaner**



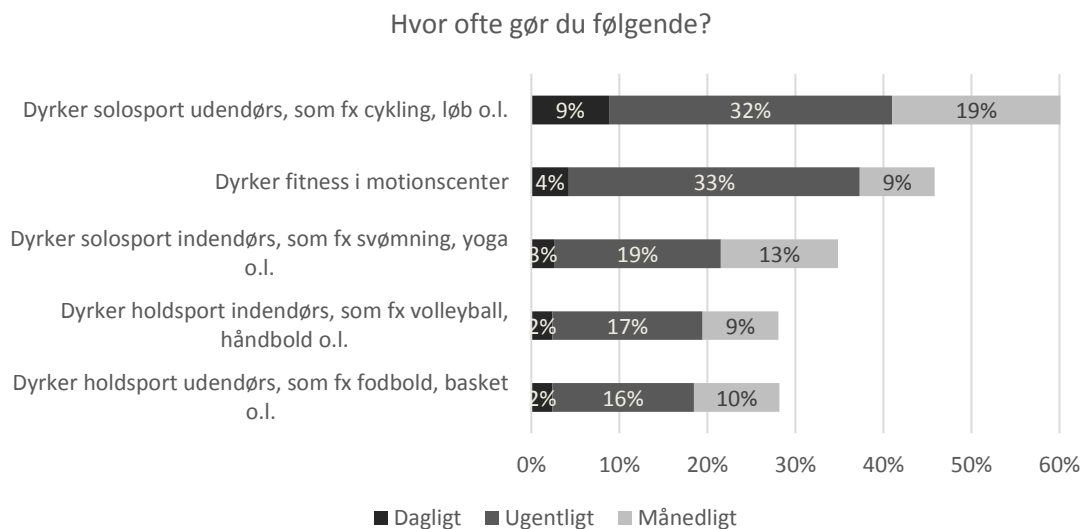
Note: Månedligt dækker over svarkategorien "Et par gange om måneden"

Drengene laver oftere end pigerne mad sammen med andre. 17 % af drengene laver nemlig dagligt eller ugentligt mad sammen med andre, hvor det kun gælder for 5 % af pigerne. Til gengæld spiser drengene også hyppigere færdigretter og fastfood. Over en fjerdedel (26 %) af drengene spiser dagligt eller ugentligt færdigretter og fastfood, hvor det kun gælder for 15 % af pigerne.

### Fitness og solosport er den dominerende motionsform

Alt i alt dyrker 66 % motion på ugentlig basis, men der stor forskel på, hvilken type motion de unge dyrker. Mønsteret er generelt, at de unge dyrker mere solosport end holdsport. Udendørs solosport som cykling og løb bliver dyrket oftere end fx både indendørs og udendørs holdsport, ligesom at dyrke fitness i motionscentret også er populært, hvilket 37 % gør minimum ugentligt.

**Figur 5. Motion og sport**



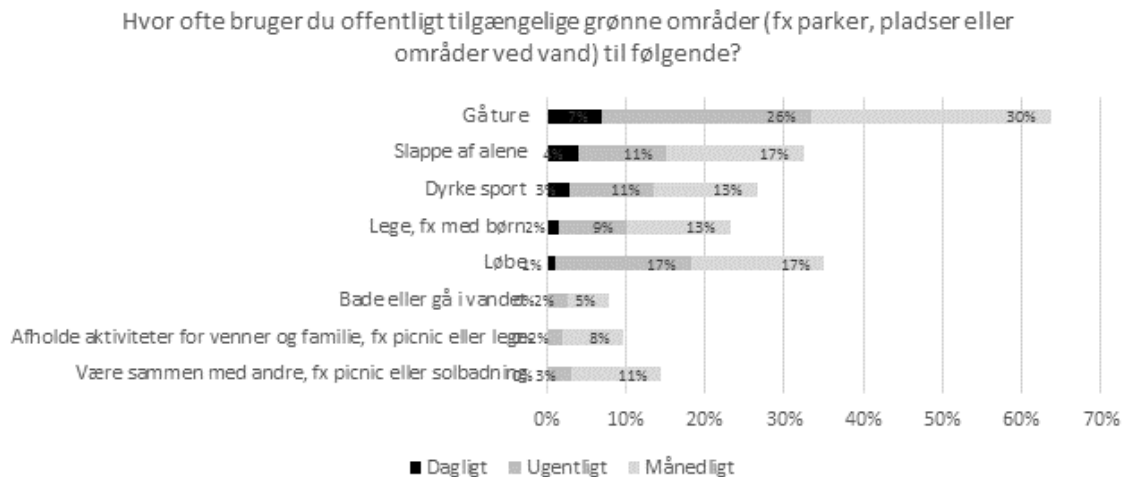
Note: Månedligt dækker over svarkategorien "Et par gange om måneden"

Generelt er drengene lidt mere aktive end pigerne, når det gælder motion og sport, og særligt de unge i Region Sjælland er aktive, når det gælder udendørs holdsport. 28 % dyrker dagligt eller ugentligt udendørs holdsport, hvor det kun gælder for 18 % på landsplan.

## Gåture og afslapning i naturen er populære

Når de unge bruger naturen, bruger de den også mest til motion. Gåture, afslapning, sport og løb er de mest populære aktiviteter. Hver tredje ung (33 %) bruger dagligt eller ugentligt grønne områder til gåture, 18 % bruger dagligt eller ugentligt naturen til løbeture og 15 % bruger dagligt eller ugentligt naturen til at slappe af i.

**Figur 6. Anvendelse af grønne områder**

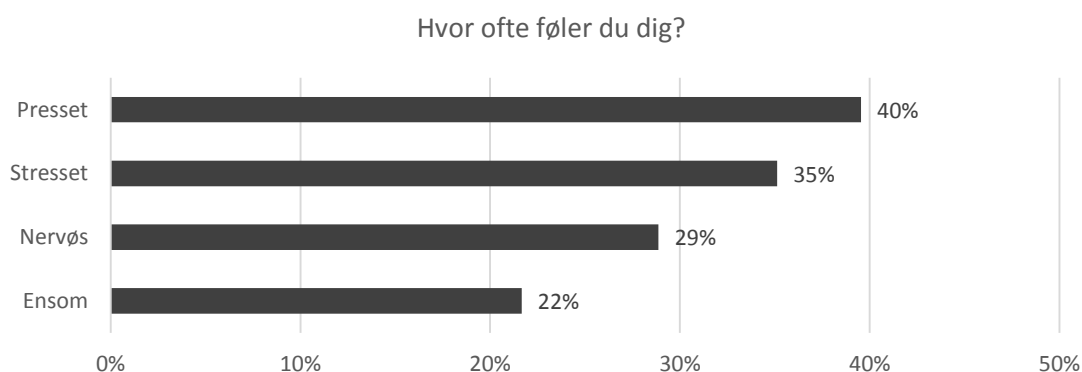


Note: Respondenterne i ovenstående spørgsmål er 18-34 år og resultaterne stammer fra en tidligere undersøgelse foretaget af Nordea-fonden i 2013.

### 3. Udfordringer og potentialer for gode liv

Selvom de unge alt i alt er ganske lykkelige er der også mange som angiver, at de oplever et stort pres og stress, ligesom ensomhed og nervøsitet også fylder meget. 40 % af de unge føler sig pressede altid eller ofte og 35 % føler sig stressede. Næsten hver tredje føler sig altid eller ofte nervøse, og mere end hver femte føler sig ensom.

**Figur 7. Oplevelse af at føle sig presset, stresset, nervøs og ensom**  
Andel af respondenter, der har svaret ”altid” eller ”ofte”.

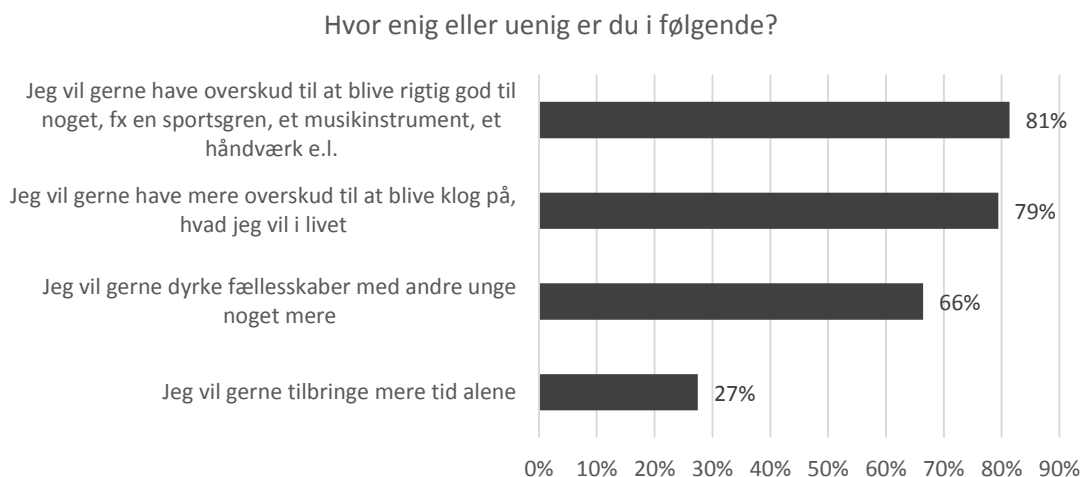


Note: Fratrukket kategorien af ”Ved ikke”-svar

En tidligere undersøgelse fra Center for Ungdomsforskning (CEFU) i 2010 ([link](#)) viste, at 21 % af unge mellem 15-24 år altid eller ofte følte sig stressede, hvor det gælder 35 % for de unge i denne undersøgelse. I overensstemmelsen CEFU-undersøgelsen og andre undersøgelser på området, er særligt pigerne plaget af stress. I denne undersøgelse føler 46 % af pigerne sig altid eller ofte stressede, hvor det for drengene gælder 24 %.

**Figur 8. Ønsker til fremtiden**

Andel af respondenter, der har svaret ”meget enig” eller ”enig”.



Note: Fratrukket kategorien af ”Ved ikke”-svar

81 % af de unge vil gerne have mere overskud til at blive rigtig god til noget, som fx en sportsgren, et musikinstrument eller et håndværk, og næsten ligeså stor andel (79 %) vil

gerne have overskud til at blive klog på, hvad de vil i livet. De unge ønsker også at dyrke fællesskaber med andre unge mere (66 %) frem for tid til at være alene (27 %).

Den store overvægt af unge som ønsker at dyrke fællesskaber kan skyldes, at mange unge også mener, at fællesskaber spiller en vigtig rolle i at den unge kan klare det store oplevede pres. 83 % er meget enige eller enige i, at ”familie, venner og andre fællesskaber hjælper til at klare presset fra omverdenen”.

## Metode

Operate A/S har på vegne af Nordea-fonden gennemført en kvantitativ spørgeskemaundersøgelse med 1.008 unge i alderen 16-24 år i hele landet. Undersøgelsen er gennemført via Userneeds Danmarkspanel, som er repræsentativt ift. køn, alder og region.

Undersøgelsen er gennemført for Nordea-fonden i perioden 17/11 2014 til 24/11 2014.