

2026

# DEMOKRATI ANALYSEN

*Unge demokratiske selvtillid  
og engagement i en urolig tid*

# INDHOLD

Forord.....	3
Hovedkonklusioner .....	4
Tema 1: Unges demokratiske selvtillid .....	6
Tema 2: Deltagelse i politiske aktiviteter .....	20
Tema 3: Foreningsmedlemskab styrker unges demokratiske engagement.....	26
Tema 4: Tillid til demokratiske institutioner .....	32
Tema 5: Unges oplevelser med politisk indhold på sociale medier.....	36
Tema 6: Unges syn på fremtiden i en konfliktfyldt tid .....	43
Metodeafsnit .....	46

## Kort om undersøgelsen

Demokratianalysen 2026 bygger på spørgeskemadata fra 1.446 unge i alderen 16–25 år samt interviews med 31 unge.

Der er desuden indsamlet spørgeskemadata fra 1.569 danskere over 26 år for at kunne sammenligne med de 16-25-årige.

Metode og datagrundlag er beskrevet nærmere i metodeafsnittet.

Tal i rapporten er afrundede, og figurerne summerer derfor ikke altid til 100 %.

# FORORD

## Kære læser

Unge i Danmark er en del af et samfund, hvor de fleste har en grundlæggende tillid til demokratiet, og hvor mulighederne for at deltage er mange. Alligevel viser årets Demokratianalyse, at det ikke er givet, at alle unge oplever at have en reel plads i demokratiet.

Næsten halvdelen af unge har lav demokratisk selvtillid. Det betyder, at en stor gruppe unge har en følelse af, at de ikke har de nødvendige forudsætninger eller den nødvendige viden til at tage aktiv del i demokratiske fællesskaber.

Det skyldes blandt andet, at politik for nogle opleves som fjernt, komplekst og svært at få greb om. Når man ikke føler, at man forstår spillereglerne, eller hvordan man selv kan bidrage, kan det skabe afstand til demokratiet.

Analysen peger samtidig på, at demokratisk selvtillid formes i de fællesskaber, som unge indgår i. For nogle er det naturligt at tale om politik og blive udfordret på sine holdninger. For andre er det ikke en del af hverdagen.

Den forskel har betydning.

Erfaringer med at blive lyttet til, tage ansvar og indgå i dialog, som man eksempelvis gør i foreningslivet, kan være afgørende for, om unge udvikler troen på, at ens stemme har værdi.

Derfor er demokratisk selvtillid ikke kun et individuelt anliggende. Det er et fælles ansvar. Hvis nogle unge systematisk har sværere ved at finde plads i demokratiet, bliver deltagelsen skævt fordelt.

Det udfordrer idealet om et demokrati, hvor alle har mulighed for at blive hørt og få indflydelse.

Samtidig giver analysen også grund til optimisme. Mange unge har en holdning til, hvilken retning Danmark og verden skal udvikle sig i, og mange deltager allerede aktivt, engagerer sig i fællesskaber samt har tillid til vores demokratiske institutioner. Det engagement skal vi understøtte og gøre det lettere for flere unge at omsætte interesse og holdninger til aktiv deltagelse.

Hvis demokratiet skal være stærkt i fremtiden, kræver det, at flere unge oplever at have noget at bidrage med, og at den enkeltes bidrag gør en forskel. Det er ikke noget, der opstår af sig selv, men noget der skal udvikles gennem viden, erfaringer og muligheder for at deltage.

Jeg håber, at årets Demokratianalyse kan bidrage til en vigtig samtale om, hvordan vi sammen kan styrke unges demokratiske selvtillid og sikre, at flere oplever at have en reel plads i og indflydelse på demokratiet.

Rigtig god læselyst!



**ANNELINE LARSEN**

Forperson i DUF – Dansk Ungdoms Fællesråd

# HOVED- KONKLUSIONER

## Næsten halvdelen af unge mangler demokratisk selvtillid

47 % af unge har lav demokratisk selvtillid, mens 53 % har høj. Det peger på en tydelig opdeling blandt unge, hvor mange ikke oplever at kunne forstå politik, have noget at bidrage med eller blive lyttet til. Andelen med høj demokratisk selvtillid er steget med 7 procentpoint siden 2025.

Demokratisk selvtillid hænger tæt sammen med interesse for politik. Kun 20 % af unge med lav demokratisk selvtillid er interesserede i politik mod 77 % blandt unge med høj. Interessen opstår især, når politik opleves som noget, der er relevant for ens eget liv, og når det fylder i ens omgangskreds.

Interviews med unge med lav demokratisk selvtillid viser, at politik ofte opleves som teknisk og indforstået.

Unge sociale baggrund har også en betydning for deres demokratiske selvtillid. Lav demokratisk selvtillid forekommer oftere hos unge, hvis forældre har kortere uddannelse. Unge uddannelsesniveau spiller også en rolle, idet demokratisk selvtillid er lavere blandt unge med kortere uddannelser.

## Manglende interesse og viden hæmmer unges politiske deltagelse

52 % af unge har deltaget i en politisk aktivitet det seneste år. Den mest udbredte aktivitet er at diskutere politik med venner og familie (29 %), efterfulgt af underskriftsindsamlinger (19 %) og politiske forbrugsvalg (18 %).

Forskelle i demokratisk selvtillid slår tydeligt igennem i unges politiske deltagelse og unge med høj demokratisk selvtillid deltager langt oftere i politiske aktiviteter.

For unge, der ikke deltager, er de største barrierer manglende interesse (35 %) og oplevelsen af ikke at vide nok (23 %).

Interviews peger på, at politik for nogle unge opleves som noget fjernt, der foregår blandt politikere og ikke som en del af hverdagen, hvilket kan være med til at forklare, hvorfor en stor gruppe ikke engagerer sig.

## Foreningslivet udvikler demokratiske kompetencer

Foreningsaktive unge er i langt højere grad politisk engagerede i forhold til unge, der aldrig har været medlem af en forening. 66 % af foreningsaktive unge har høj demokratisk selvtillid, mens det gælder for 43 % af unge uden foreningserfaring. Samtidig deltager foreningsaktive unge oftere i politiske aktiviteter, stemmer i højere grad og engagerer sig mere i den offentlige debat. De er også mere interesserede i politik og har i højere grad en tro på, at deres handlinger kan gøre en forskel.

Sammenhængen peger på, at foreningslivet kan være en vigtig indgang til demokratisk deltagelse. Foreningsaktive unge oplever samtidig, at de har mulighed for at få ansvar og blive lyttet til, hvilket giver konkrete erfaringer med indflydelse.

### Unges tillid til demokratiske institutioner hænger sammen med demokratisk selvtillid

Flertallet af unge har tillid til centrale demokratiske institutioner. Omkring 7 ud af 10 har tillid til det danske demokrati og til de offentlige myndigheder. Omkring 6 ud af 10 har tillid til Folketinget og regeringen, mens halvdelen har tillid til politikere og medier. Kun 4 ud af 10 har tillid til de store techkoncerner. Samtidig peger analysen på, at tilliden til flere institutioner er faldet det seneste år.

### Unge får politisk viden fra sociale medier, men deltager sjældent i debatten

Sociale medier er en væsentlig kilde til politisk viden for unge. 77 % får ofte eller sommetider viden om politik herfra, hvilket er markant flere end blandt resten af befolkningen. Interviews med unge peger på, at det særligt er de sociale mediers korte og visuelle formater samt et mere tilgængeligt sprog, der gør det politiske indhold spændende.

En udfordring ved at få viden om politik på sociale medier kan være mængden af misinformation. Lidt over halvdelen af unge er bekymrede for misinformation og oplever, at det kan være svært at vurdere, hvad der er troværdigt – særligt med fremkomsten af AI-genereret indhold.

Selvom sociale medier fylder meget som kilde til viden, er det kun 17 %, der deltager aktivt i den online samfundsdebat. Det skyldes blandt andet den hårde tone på sociale medier, men også, at unge ikke har lyst til, at deres holdning skal ligge offentligt tilgængeligt på internettet.

### Mange unge er bekymrede for fremtiden, og få oplever at kunne påvirke den

Mange unge oplever, at krige og konflikter gør fremtiden mere usikker. Lidt over halvdelen er bekymrede, og hver femte oplever, at deres hverdag påvirkes. Samtidig forsøger hver fjerde ofte at undgå nyheder om krige og konflikter, hvilket for nogle er en måde at håndtere bekymringer på.

Kun hver tredje ung føler sig optimistisk på fremtidens vegne, og lige så få oplever, at deres handlinger kan være med til at skabe en bedre fremtid.



# TEMA 1

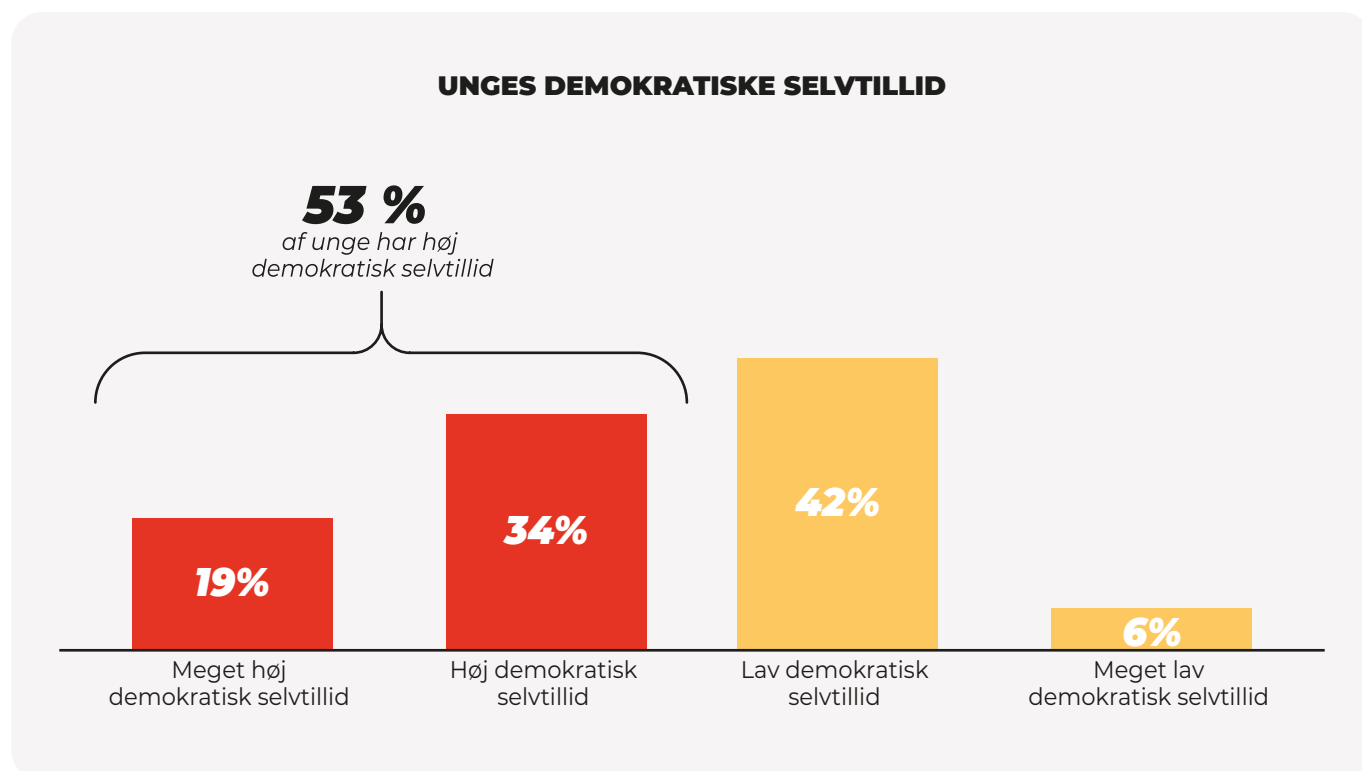
## **UNGES DEMOKRATISKE SELVTILLID**

Demokratisk selvtillid handler om at forstå politik og have tiltro til sine evner til at deltage i demokratiet. Det har stor betydning for, om man engagerer sig og deltager aktivt.

Dette tema sætter fokus på niveauet af demokratisk selvtillid blandt unge i Danmark, og hvordan den demokratiske selvtillid dannes, formes og kommer til udtryk.

# LIGE OVER HALVDELEN AF UNGE HAR HØJ DEMOKRATISK SELVTILLID

Lige over halvdelen af unge (53 %) har høj demokratisk selvtillid fordelt på 34 % med høj og 19 % med meget høj demokratisk selvtillid. Knap halvdelen af unge (47 %) har lav demokratisk selvtillid. Af disse har 42 % lav demokratisk selvtillid, mens den for 6 % af unge er meget lav. Den demokratiske selvtillid er højere hos personer over 26 år, hvor 61 % har høj demokratisk selvtillid.



*n = 1.446 (16–25-årige). Tal er afrundede.*

## Definition af demokratisk selvtillid

Demokratisk selvtillid måles ud fra svarene på disse tre udsagn:

- ▶ Jeg har noget at bidrage med, når der diskuteres politik blandt venner og familie
- ▶ Jeg synes mine politiske holdninger er værd at lytte til.
- ▶ Jeg kan forstå de fleste politiske sager og spørgsmål.

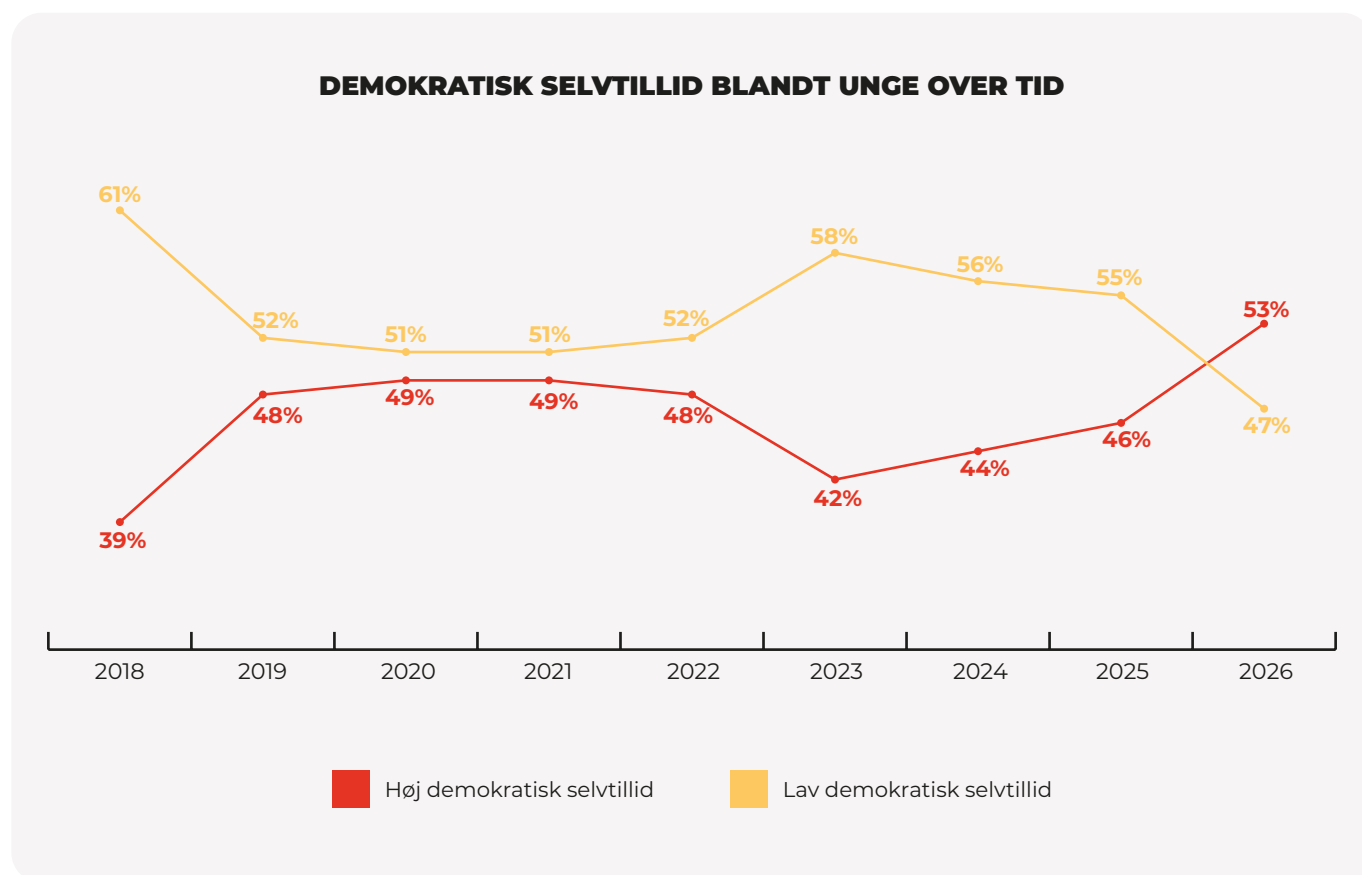
For hvert udsagn tildeles respondenterne en score fra 1-5 baseret på deres enighed i udsagnet (helt enig = 1, helt uenig = 5). Herefter udregnes et gennemsnit på baggrund af svaret på de tre udsagn, som placerer respondenterne i et af disse fire intervaller af demokratisk selvtillid: Meget høj, høj, lav eller meget lav.

Beregningen af demokratisk selvtillid er ændret i årets demokratianalyse. Ved sammenligning med tidligere år er den nye metode brugt på data fra tidligere år for at kunne sammenligne udviklingen. Den nye beregningsmetode er nærmere beskrevet i metode-afsnittet på side 46.

Formuleringen af to af de tre udsagn, der bruges til at måle demokratisk selvtillid, er justeret fra tidligere år – se noten til figuren på side 9.

# UNGES DEMOKRATISKE SELVTILLID ER STIGENDE

Unge demokratiske selvtillid har små udsving fra år til år, men overordnet ses en stigende tendens fra 2023 til 2026, hvor andelen med høj demokratisk selvtillid stiger fra 42 % til 53 %. 2026 er det første år, hvor flere unge har høj end lav demokratisk selvtillid.



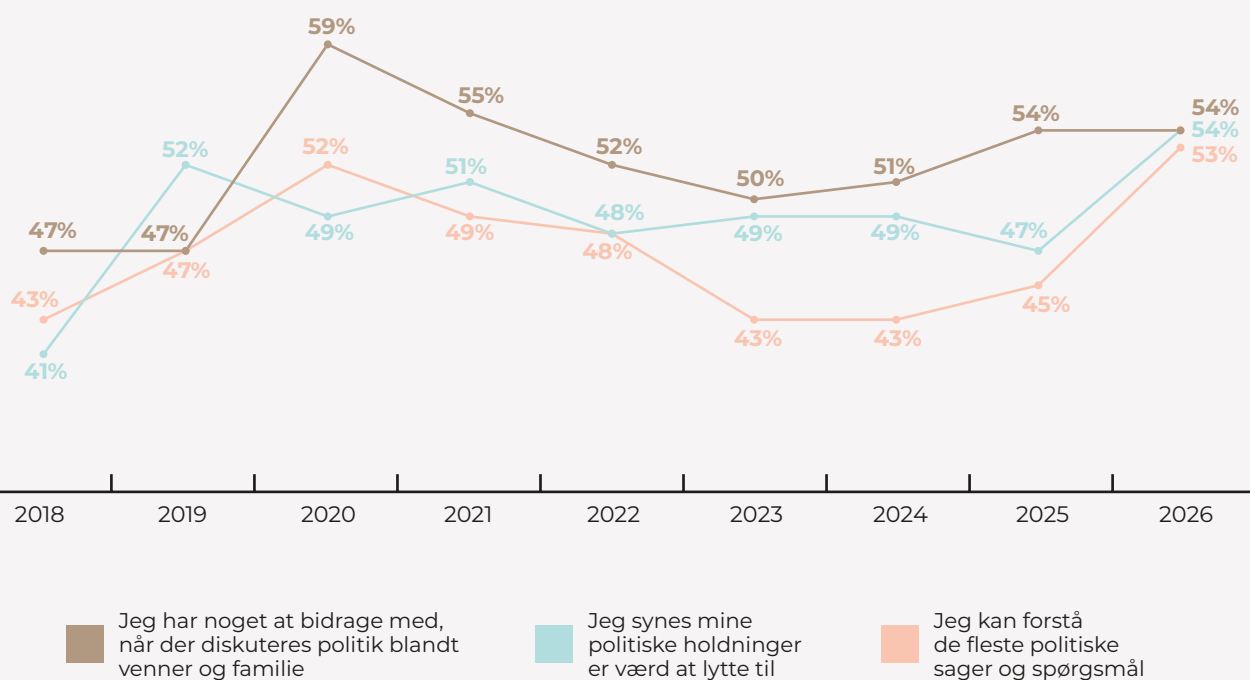
n (16-25-årige) = 2018: 518, 2019: 590, 2020: 579, 2021: 560, 2022: 653, 2023: 1.065, 2024: 1.140, 2025: 1.105, 2026: 1.446.

Udregningen af demokratisk selvtillid er ændret i 2026 (se metodeafsnit). Den nye udregning er brugt på data fra 2018-2025 for at kunne sammenligne. Tallene afviger derfor fra tidligere demokratianalyser. I 2026 er data indsamlet af et andet analyseinstitut end i foregående år.

## Flere forstår politik og føler, at deres holdninger er værd at lytte til

Stigningen i demokratisk selvtillid i 2026 skyldes, at flere unge end tidligere erklærer sig enige i udsagnene "Jeg kan forstå de fleste politiske sager og spørgsmål" samt "Jeg synes mine politiske holdninger er værd at lytte til". Andelen, der er enige i disse udsagn, er nu på samme niveau som i udsagnet "Jeg har noget at bidrage med, når der diskuteres politik blandt venner og familie".

### UNGE DER SVARER HELT ELLER DELVIST ENIG I UDSAGN OM DERES DEMOKRATISKE SELVTILLID OVER TID



n (16-25-årige) = 2018: 518, 2019: 590, 2020: 579, 2021: 560, 2022: 653, 2023: 1.065, 2024: 1.140, 2025: 1.105, 2026: 1.446.

Udsagnene "Jeg synes mine politiske holdninger er værd at lytte til" og "Jeg har noget at bidrage med, når der diskuteres politik blandt venner og familie" er i 2026 ændret fra "Jeg har politiske holdninger, som er værd at lytte til" og "Jeg har noget at bidrage med, når der tales politik blandt venner og familie", som har været formuleringerne i tidligere år.

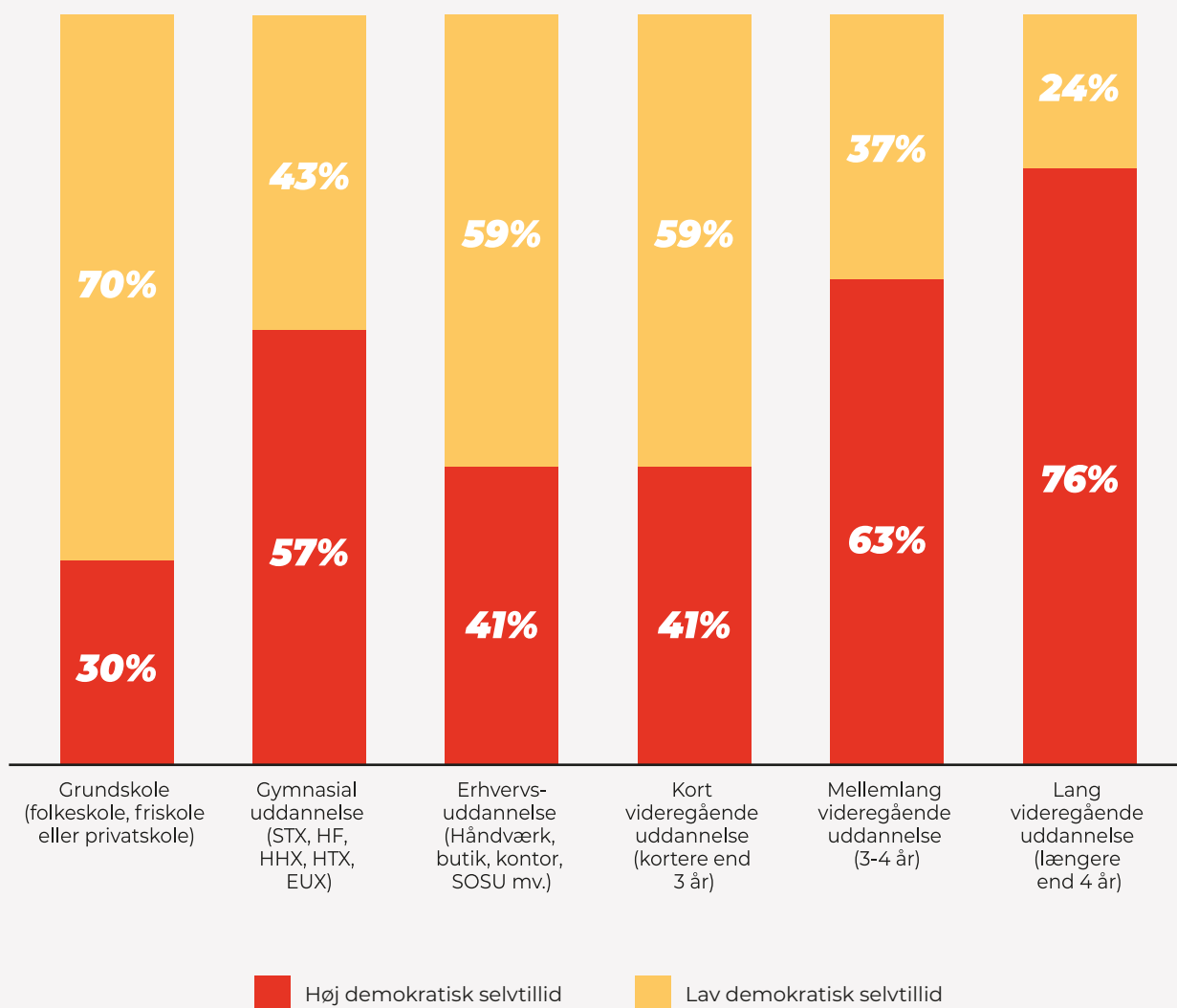
## Unge med en erhvervsfaglig eller kort videregående uddannelse har lavere demokratisk selvtillid

Kigger man på unges igangværende og højest gennemførte uddannelse, er der store forskelle mellem uddannelsesstyperne. Unge med en erhvervsfaglig, grundskole-, eller kort videregående uddannelses-

baggrund har lavere demokratisk selvtillid end unge, der har en gymnasial uddannelsesbaggrund samt unge, der er i gang med eller har gennemført en mellem- eller lang videregående uddannelse.

Fordelingen af demokratisk selvtillid på uddannelsesstyper er på niveau med 2025.

### DEMOKRATISK SELVTILLID BLANDT UNGE FORDELT PÅ UDDANNELSE



n = 1.446 (16-25-årige). Uddannelse er her kategoriseret ud fra, om respondenter er i gang med den pågældende uddannelse eller har angivet den som sin højest gennemførte uddannelse.

# FORSKELLE PÅ UNGE MED HØJ OG LAV DEMOKRATISK SELVTILLID

**Høj demokratisk selvtillid (53 %)**

**Lav demokratisk selvtillid (47 %)**

**77%**

Er interesseret i politik og samfundsforhold

**20%**

**69%**

Har deltaget i politiske aktiviteter det seneste år

**34%**

**85%**

Stemte til kommunal- og regionsrådsvalg i 2025<sup>1</sup>

**65%**

**82%**

Har stor tillid til det danske demokrati

**57%**

**9%**

Er i gang med en erhvervsuddannelse

**19%**

**29%**

Har forældre, hvis højeste uddannelse er grundskole, gymnasial eller erhvervsfaglig uddannelse

**41%**

**84%**

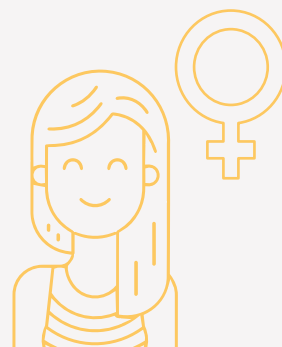
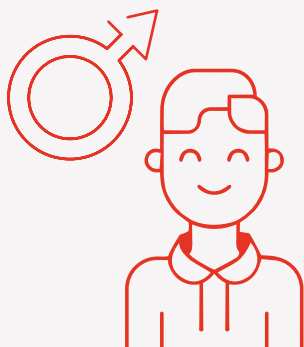
Har mulighed for at få økonomisk hjælp fra forældre eller andre familiemedlemmer, hvis nødvendigt

**69%**

Køn

**58%**

**57%**



<sup>1</sup>Andelen viser, hvor mange af de stemmeberettigede der angiver, at de har stemt.

## HVORDAN DANNES UNGES DEMOKRATISKE SELVTILLID?

Som figuren på den foregående side viser, er der på flere parametre forskelle på unge med høj og lav demokratisk selvtillid: Unge med høj demokratisk selvtillid er mere interesserede i politik, deltager i højere grad i politiske aktiviteter, stemmer mere og har større tillid til demokratiet. Samtidig er der forskel på egen og forældres uddannelsesbaggrund samt muligheden for økonomisk støtte fra familien.

Disse forskelle indikerer, at en række bagvedliggende faktorer spiller en væsentlig rolle i udviklingen af demokratiske selvtillid, som samtidig hænger tæt sammen med politisk adfærd. De kommende afsnit undersøger derfor, hvordan unges demokratiske selvtillid dannes, formes og kommer til udtryk.



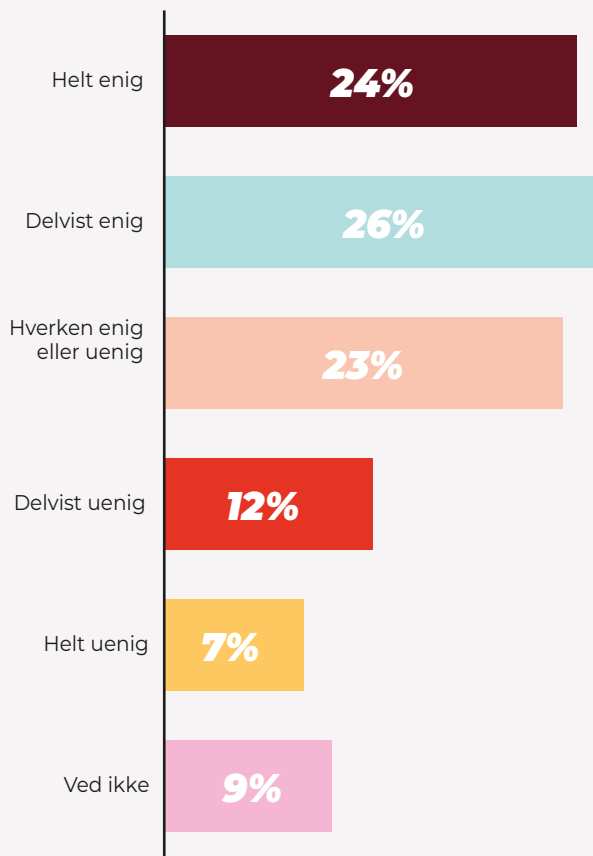
**20%**  
af unge med lav demokratisk selvtillid er generelt interesseret i politik og samfundsforhold.

## INTERESSEN FOR POLITIK ER LAVERE HOS UNGE MED LAV DEMOKRATISK SELVTILLID

Undersøgelsen viser, at halvdelen (50 %) af unge er interesserede i politik og samfundsforhold, hvilket stort set er uændret siden 2018. Samtidig angiver den anden halvdel, at de enten ikke er interesserede (18 %), ikke ved det (9 %) eller forholder sig neutralt (23 %).

Den demokratiske selvtillid hænger i høj grad sammen med, om man synes, at politik er interessant. Interessen for politik og samfundsforhold er markant lavere blandt unge med lav demokratisk selvtillid, hvor kun 20 % angiver at være interesserede i politik. Tallet for unge med høj demokratisk selvtillid er 77 %.

### JEG ER GENERELT INTERESSERET I POLITIK OG SAMFUNDSFORHOLD



n = 1.446 (16-25-årige).

## Politik bliver interessant, når det er tæt på

I interviews med unge peger flere på, at politik opleves mere relevant for eget liv, når man bliver ældre. Flere beskriver blandt andet, at interessen for politik vokser i takt med, at man får stemmeret og erfaringer fra uddannelse og arbejdsmarked, hvor politiske beslutninger opleves at få større betydning. Dette underbygges af, at interessen for politik er større for personer over 26 år (69 %) end for unge mellem 16 og 25 år (50 %).

Den politiske interesse hænger desuden for mange tæt sammen med, om politik knytter sig til konkrete forhold i hverdagen, eksempelvis på arbejdspladsen. En 23-årig mand, som arbejder i landbruget, siger for eksempel: *“Alt det her med grøn trepart og kvælstofregulering [...] det er jo noget, vi snakker meget om på arbejdspladsen, så det er jo sådan noget, der også er lidt aktuelt for mig.”*

Interviewene peger samtidig på, at unges interesse for politik har forskellig karakter. For nogle føles det som en pligt at følge med i samfundet og holde sig orienteret, mens det for andre er en personlig interesse. For en del unge er interessen imidlertid ikke stabil, men situationsbestemt. Her fylder politik særligt i perioder, hvor den opleves som aktuel, for eksempel op til valg eller i forbindelse med konkrete sager, der påvirker hverdagen. Det gælder blandt andet emner som fødevarerpriser, afgifter, uddannelsesreformer eller forhold på arbejdspladsen. Interessen afhænger her ofte af, om man selv bliver direkte påvirket.

Interviews med unge med lav demokratisk selvtilid peger på, at politik for denne gruppe oftere opleves som noget, der har begrænset betydning for deres liv, og derfor fylder meget lidt i hverdagen.

Det kommer blandt andet til udtryk ved en opfattelse af, at politik ikke gør en mærkbar forskel. Politik indgår heller ikke nødvendigvis i samtaler med venner eller familie, hvilket yderligere begrænser interessen og oplevelsen af relevans.

## Interessen formes af omgangskredsen

Interviewdeltagerne peger på, at interessen for politik i høj grad formes af omgangskredsen. I nogle miljøer er det en selvfølge at følge med, mens det i andre ikke er noget, man gør. Et par unge har endda oplevet, at det kan blive opfattet som nørdet eller irriterende at gå op i politik, hvilket kan medføre, at man holder sin interesse tilbage. En 17-årig gymnasieelev fortæller: *“Der er mange fordomme om folk, der taler meget om politik [...] så det er noget, jeg lidt gemmer væk fra andre.”*

Omvendt oplever nogle unge forventninger til, hvor meget man bør følge med i politik. Det kan føles som en norm, at man skal være opdateret og tage stilling, hvilket kan skabe et pres – særligt i sociale sammenhænge, hvor andre fremstår mere vidende. Det kan føre til en oplevelse af at være bagud eller utilstrækkelig, som en 18-årig kvinde beskriver: *“Jeg har mødt personer, der shamer mig for, at jeg ikke ved mere, når nu vi har muligheden for at stemme. [...] Det er jo ikke fordi, at jeg har tid til at sidde hver dag og studere det, så jeg forstår alt i politikens verden og ved præcis, hvad jeg skal stemme på. Og så får man lidt dårlig samvittighed.”*

For nogle bliver dette en barriere for yderligere engagement, fordi oplevelsen af ikke at vide nok kan reducere motivationen for at følge med. Interessen er derved tæt koblet til forståelsen af politik og samfundsforhold.



# POLITIK KAN VÆRE SVÆRT AT GENNEMSKUE

Oplevelsen af at have en generel forståelse af politik er en central forudsætning for at deltage i demokratiet, og det er derfor også en af de tre indikatorer, demokratisk selvtillid måles gennem. Et lille flertal (53 %) af unge forstår de fleste politiske sager og spørgsmål. 15 % oplever ikke at have en generel forståelse af

politik, mens 33 % enten ikke ved det eller hverken er enige eller uenige.

Interviewene peger på flere forklaringer på, hvorfor nogle unge oplever politik som vanskeligt at forstå – og hvad det kan have af konsekvenser.

## 1

### Formidlingen af politik opleves som teknisk og indforstået

En gennemgående forklaring er, at sproget i politik er teknisk og præget af fagbegreber. Samtidig mangler der ofte baggrundshistorier i dækningen af politiske sager, hvilket gør det svært at forstå, især hvis man ikke har fulgt med fra start.

Den manglende forståelse kan påvirke lysten til at deltage i politiske samtaler, og flere unge fortæller, at de holder sig tilbage, fordi de ikke føler, at de har det nødvendige ordforråd eller tilstrækkelig viden: *“Så nævner de alle mulige ord, som jeg ikke forstår, og så føler jeg mig lidt dum, og så er jeg sådan, okay, jeg forstår alligevel ikke politik”*, fortæller en 24-årig kvinde. For nogle skaber det også en oplevelse af, at politik er forbeholdt dem, der allerede har en vis viden.

## 2

### Det er svært at skabe overblik over det politiske system

En anden forklaring handler om manglende overblik over det politiske system. Flere interviewdeltagere beskriver, at det er vanskeligt at gennemskue, hvad de forskellige partier står for, og hvordan de adskiller sig fra hinanden. Samtidig kan uenigheder internt i partier gøre det endnu sværere at gennemskue, hvem der repræsenterer hvilke synspunkter.

## 3

### Mængden af information opleves som uoverskuelig

Interviewene peger også på, at mængden af information kan være svær at overskue, og dermed bliver en barriere for at følge med. Den konstante nyhedsstrøm betyder samtidig, at der hele tiden er nye sager at forholde sig til. En 19-årig gymnasieelev beskriver følelsen: *“Det er bare det der med, at politik er så stort, at der er så meget, og det er bare så overvældende, og man er sådan, jeg kan slet ikke finde rundt i det.”*

# SOCIAL BAGGRUND OG RELATIONER PÅVIRKER DEN DEMOKRATISKE SELVTILLID

Undersøgelsen peger på, at unges sociale baggrund og relationer spiller en central rolle for interesse for politik og udviklingen af demokratisk selvtillid. Forståelsen af politik udvikles ofte i ens sociale miljø, hvor især forældre kan bidrage til at forklare politiske emner og skabe sammenhæng i det, man møder i nyhederne.

Denne sociale forankring har også betydning for unges interesse for politik og tryghed ved at udtrykke holdninger. Flere unge beskriver, at deres interesse og tryghed hænger sammen med, om politik er noget, man taler om i hjemmet eller med venner. Samtaler om politik kan samtidig styrke evnen til at formulere og argumentere for egne synspunkter.

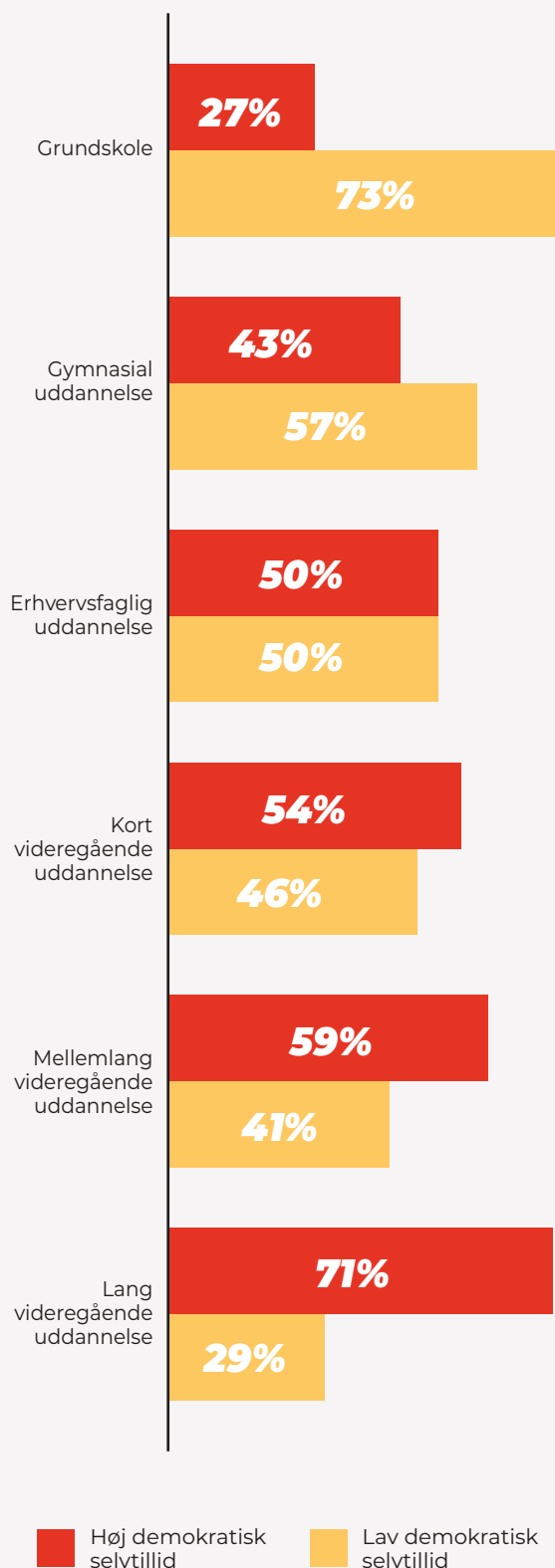
En 19-årig mand forklarer om troen på, at han har noget at byde ind med i politiske samtaler: *"Jeg tror, den kommer fra en familie, hvor man snakker om politik ved middagsbordet, og nogle venner, som tør udfordre en politisk. En omgangskreds, hvor det er noget, man snakker om, og hvor det også er noget, man gerne må snakke om."*

Omvendt kan det være vanskeligere at opbygge denne forståelse, hvis man ikke er vokset op i et miljø, hvor der er blevet talt om politik. Som en 19-årig studerende beskriver det: *"(Politik) føles som om, at du skal være inde i klubben for at være med. Hvis du ikke er inde i den til at starte med, altså fra du er lille, så føles det som sådan, okay, der er bare en lukket dør, der kan du ikke rigtig komme ind."*

Der er dermed forskel på unges adgang til denne form for læring. Nogle unge har personer i deres netværk, som kan hjælpe med at forklare politiske emner, mens andre i højere grad er overladt til selv at finde rundt i informationen. Det skaber forskellige forudsætninger for at udvikle demokratisk selvtillid.

Dette afspejles også i tallene, som viser en sammenhæng mellem forældres uddannelsesniveau og unges demokratiske selvtillid: 71 % af unge, som har forældre med lang videregående uddannelse, har høj demokratisk selvtillid, mens det kun gælder for 27 % af unge, som har forældre med grundskole som højeste uddannelse.

SAMMENHÆNG MELLE  
FORÆLDRES UDDANNELSES  
NIVEAU OG DEMOKRATISK  
SELVTILLID



n = 1.446 (16-25-årige).



# HVER ANDEN UNG SYNES, AT MAN TRYGT KAN UDTRYKKE SINE HOLDNINGER

At kunne udtrykke sine holdninger uden frygt for negative reaktioner er centralt for demokratisk deltagelse.

Undersøgelsen viser, at 47 % af unge oplever, at man i Danmark kan udtrykke sine holdninger til for eksempel politik, værdier eller religion uden frygt for negative konsekvenser, selv når de afviger fra flertallets. 19 % er uenige, hvilket indikerer, at frygt for negative reaktioner for nogle unge udgør en barriere for at deltage i politiske samtaler.

Blandt unge med høj demokratisk selvtilid oplever flere (62 %) at man kan udtrykke sine holdninger uden frygt, mens det blandt unge med lav demokratisk selvtilid kun gælder 29 %. Forskellen peger på, at oplevelsen af at kunne ytre sig frit hænger tæt sammen med graden af demokratisk selvtilid, og at frygten for negative reaktioner er en større barriere for unge med lav demokratisk selvtilid.

## **Sociale normer kan begrænse unges vilje til at udtrykke politiske uenigheder**

Flere interviewdeltagere beskriver, at sociale normer sætter rammer for, hvad der opleves som acceptabelt at sige, og at bestemte holdninger eller partivalg kan være forbundet med fordomme. Samtidig oplever flere, at det ikke altid er legitimt at være politisk uenige med dem, man er tæt på. Det betyder, at nogle unge undlader at udtrykke deres holdninger for at undgå konflikter med familie, venner og bekendte. For eksempel beskriver en 16-årig efterskoleelev, at hun har lært hjemmefra at være varsom med at dele

sine politiske holdninger: *“Det er ikke noget, man skal gå rundt og sige højt. Fordi der er mange, der tager det meget seriøst, og så kan de blive sure over, hvem man har tænkt sig at stemme på.”*

Nogle håndterer politisk uenighed ved at undgå bestemte emner eller ved at blive enige om at være uenige - for eksempel fortæller en ung kvinde, som går meget op i dyrevelfærd, at hun undgår at tale om dette emne med en nær relation, som arbejder med dyreforsøg. For andre opleves det desuden som ubehageligt at være uenige med nære relationer, og de undgår derfor at danne venskaber med personer, de er meget uenige med.

## **Uenighed kan fremme indsigt – men kræver trygge rammer**

På trods af disse barrierer peger interviewene også på, at uenighed kan have en positiv funktion. Nogle interviewdeltagere fremhæver, at uenighed kan være positiv, hvis den foregår i trygge rammer og håndteres konstruktivt. I disse situationer kan diskussioner bidrage til refleksion, gøre unge mere bevidste om egne holdninger og give en bedre forståelse for andres perspektiver. Som en 21-årig studerende fortæller: *“Altså jeg kan jo selvfølgelig godt være uenig med nogen, men stadig lytte til, hvad de har at sige, og hvorfor de tænker på den måde. Det tror jeg jo bare gavner os - at lytte lidt til modparten en gang imellem.”*

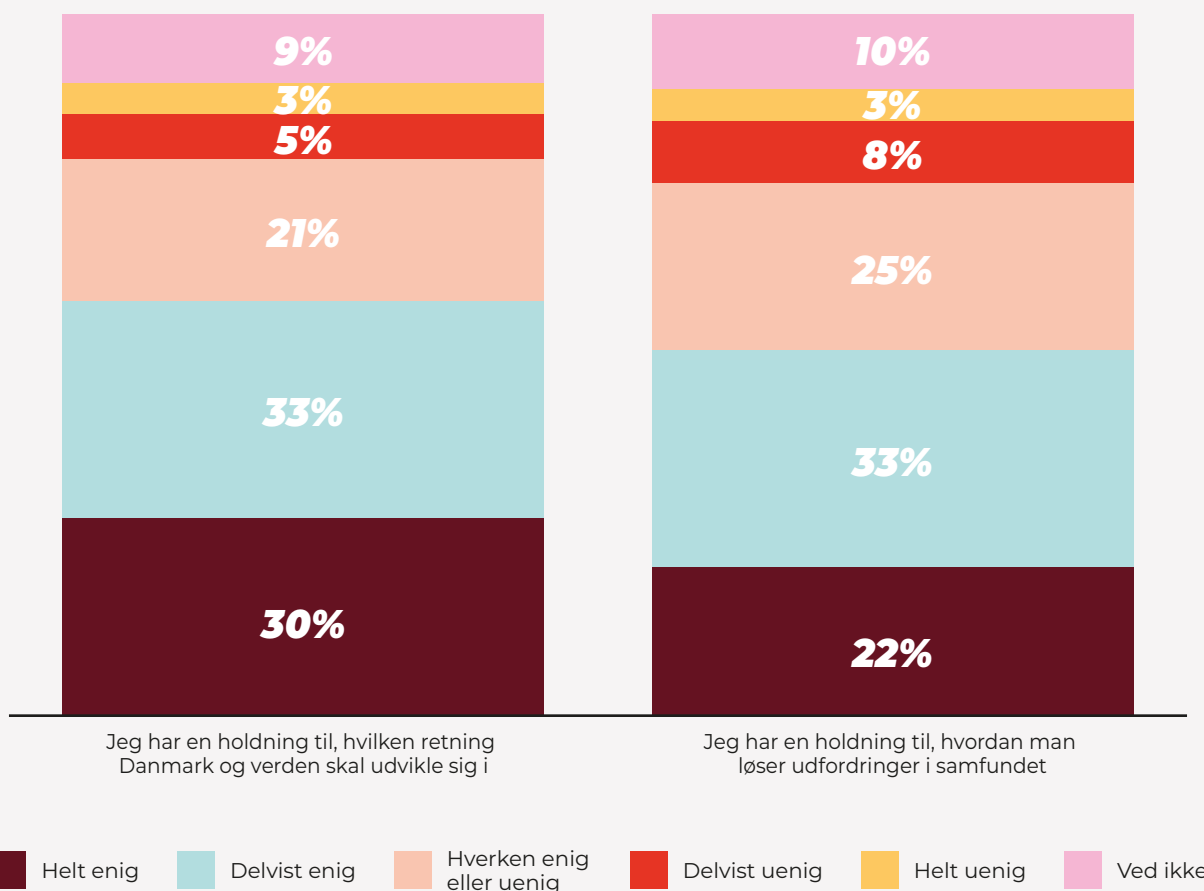
Hvis man undlader at deltage i sådanne samtaler af frygt for negative reaktioner, kan dette læringspotentiale gå tabt.

**47%**

af unge synes, at man kan udtrykke sine holdninger uden frygt for negative konsekvenser



## HOLDNINGER TIL SAMFUNDETS UDVIKLING OG HÅNDRING AF UDFORDRINGER



n = 1.446 (16-25-årige).

## AT HAVE HOLDNINGER ER IKKE DET SAMME SOM AT KUNNE BRINGE DEM I SPIL POLITISK

Undersøgelsen viser, at mange unge har holdninger til samfundet: 63 % angiver, at de har en holdning til, hvilken retning Danmark og verden skal udvikle sig i, og 54 % har en holdning til, hvordan samfundets udfordringer bør løses. Kun en mindre andel er uenige i, at de har holdninger til de spørgsmål.

Samtidig ses der tydelige forskelle mellem unge med høj og lav demokratisk selvtillid. 88 % af unge med høj demokratisk selvtillid angiver, at de har en holdning til retningen for samfundets udvikling, mens det kun gælder for 35 % af unge med lav demokratisk selvtillid. Tilsvarende gælder det for holdninger til, hvordan samfundets udfordringer bør løses, hvor 78 % af unge med høj demokratisk selvtillid er enige mod 27 % af unge med lav.

Selvom mange unge har holdninger til udviklingen af verden og samfundets udfordringer peger interviewerne på, at det for nogle kan være vanskeligt at omsætte egne holdninger til det politiske system. For det første oplever nogle, at det er svært at gennemskue, hvilke partier og politikere der repræsenterer deres synspunkter, hvilket gør det vanskeligt at omsætte holdninger til konkrete politiske valg. For det andet forbinder nogle ordet "politik" med partier og valg frem for handlinger i hverdagen, og derfor opfatter de ikke nødvendigvis deres holdninger som politiske.

Det peger på, at det for den demokratiske deltagelse ikke kun er vigtigt at have holdninger, men også at kunne bringe dem i spil i en politisk sammenhæng.

# HVAD KAN STYRKE UNGES DEMOKRATISKE SELVTILLID OG GØRE POLITIK MERE VEDKOMMENDE?

Interviewene peger på flere forhold, der kan gøre politik mere tilgængeligt og relaterbart for unge og dermed styrke den demokratiske selvtillid. Samlet set fortæller unge i interviewene, at politik bliver mere tilgængeligt og vedkommende for unge, når det formidles i øjenhøjde, når det bliver koblet til hverdagen, og når det giver mulighed for aktiv deltagelse.

1

## Mere tilgængelig formidling af politik

Et centralt tema er behovet for en mere tilgængelig formidling af politik. Ikke alle unge har adgang til samtaler med familie og venner, hvor forståelsen af politik kan styrkes, og derfor er der behov for andre måder at tilegne sig viden på.

Flere unge efterspørger et mere forståeligt sprog, forklaringer af centrale begreber og et bedre overblik over partiernes holdninger. Derudover fremhæves visuelle og korte formater – særligt på sociale medier – som noget, der gør det lettere at forstå og engagere sig i politiske emner.

2

## Aktiv og inddragende undervisning

Interviewene viser et stort potentiale i undervisningen om politik. Flere unge oplever, at de i begrænset omfang har fået undervisning i politik, eller at undervisningen ikke har givet dem en grundlæggende forståelse af for eksempel partiernes holdninger. Der efterspørres derfor undervisning, der både fylder mere og opleves som mere relevant.

Særligt mere aktive eller inddragende tilgange fremhæves som meningsfulde. Flere nævner rollespil som en god måde at arbejde med politik på, hvor man får mulighed for at sætte sig ind i forskellige politiske positioner og argumentere ud fra dem.

## Inddragelse af politiske ungdomsorganisationer

Nogle unge peger også på, at inddragelse af politiske ungdomsorganisationer kan gøre det mere tydeligt, hvordan man selv kan engagere sig i politik og samtidig kan skabe en politisk samtale, der er mere i øjenhøjde. Nogle unge fremhæver positive erfaringer fra deres uddannelsesinstitutioner, hvor de har haft mulighed for selv at debattere politik eller møde politikere og medlemmer af politiske ungdomsorganisationer. Det gør politik mere nærværende og giver mulighed for at stille spørgsmål og få forklaringer i et sprog, der er lettere at forstå.

En 21-årig studerende fortæller: *"Helt generelt, så tror jeg, at der er rigtig meget værdi i at trække det tættere på de unge, også hvis det er nogle ungdomspolitikere, eller nogen, man kan være lidt mere i øjenhøjde med, ung til ung."*

3

# TEMA 2

## **DELTAGELSE I POLITISKE AKTIVITETER**

Unge deltager i forskellige former for politiske aktiviteter, men deltagelsen varierer og hænger tæt sammen med demokratisk selvtillid. Dette tema belyser, hvad der motiverer unge til at engagere sig, og hvilke barrierer der kan stå i vejen for deltagelse.

# OVER HALVDELEN AF UNGE HAR DELTAGET I EN POLITISK AKTIVITET DET SENESTE ÅR

Unge politiske deltagelse er en vigtig indikator for, i hvilken grad unge oplever at have mulighed for og lyst til at engagere sig i demokratiet. Deltagelse i politiske aktiviteter kan samtidig være med til at opbygge demokratisk selvtillid, fordi unge får erfaring med at ytre sig, tage stilling og påvirke samfundet.

Lidt over halvdelen af unge (52 %) har deltaget i en politisk aktivitet inden for det seneste år. Den mest udbredte aktivitet er at debattere konkrete politiske emner med for eksempel venner eller familie, som 29 % har gjort. Herefter følger at have skrevet under på en underskriftsindsamling (19 %) eller at have købt eller fravalgt bestemte varer af politiske, etiske eller klimamæssige grunde (18 %). Færrest har skrevet læserbreve eller debatindlæg (4 %).

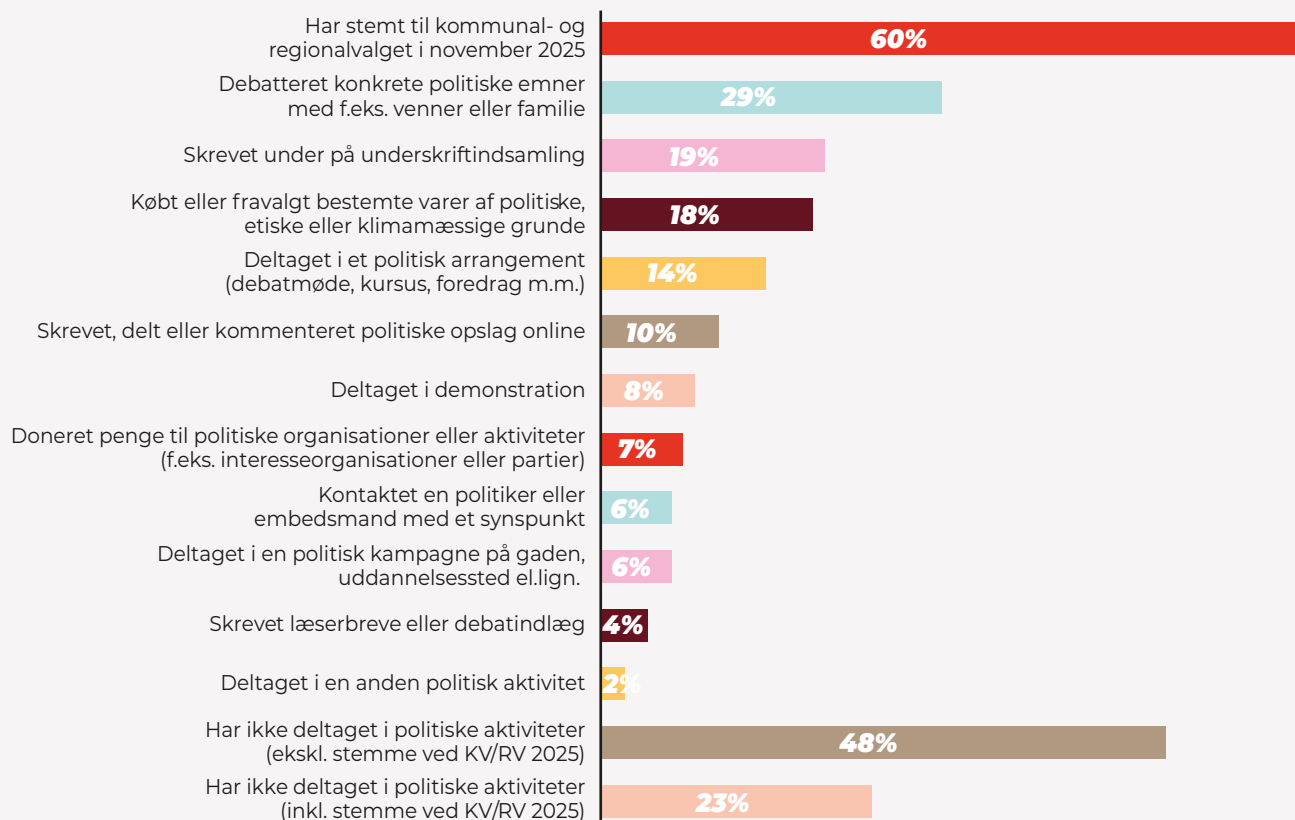
Halvdelen af unge har ikke deltaget i politiske aktiviteter det seneste år (48 %), hvilket er på niveau med danskere over 26 år (50 %).

Inkluderes det at have stemt ved det seneste kommunal- og regionalvalg i 2025, er det den mest udbredte aktivitet det seneste år (60 %), og andelen af unge, der ikke har deltaget i nogen politiske aktiviteter, falder samtidig til 23 %.

Sammenlignet med den ældre del af befolkningen har flere unge deltaget i demonstrationer, politiske arrangementer eller kampagner, mens flere over 26 år har kontaktet politikere eller embedsmænd.

## HVILKE AF NEDENSTÅENDE POLITISKE AKTIVITETER HAR DU DELTAGET I INDEN FOR DE SENESTE 12 MÅNEDER?

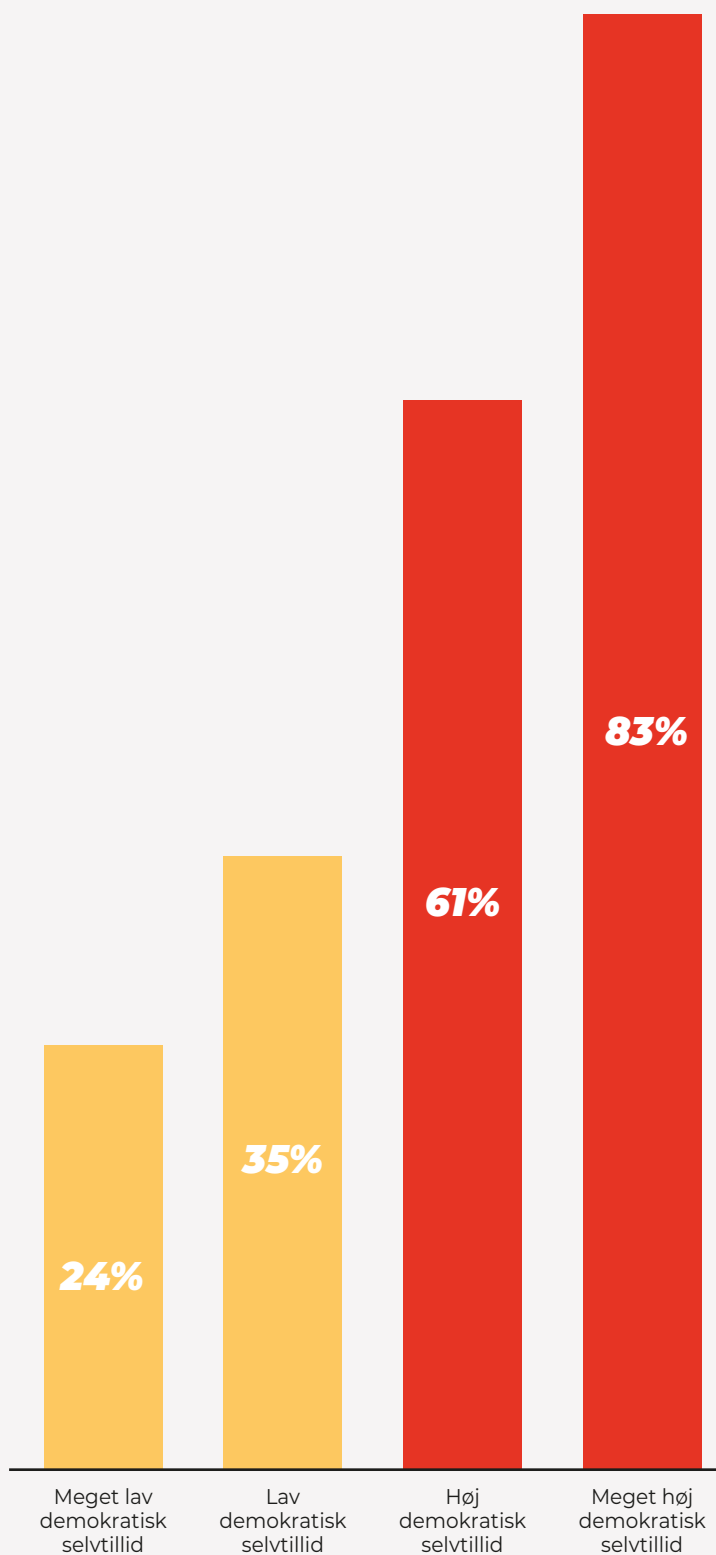
DU KAN ANGIVE FLERE SVAR.



*n = 1.446 (16–25-årige). Svarmuligheden "Debatteret konkrete politiske emner med f.eks. venner eller familie" er ændret fra "Talt om politik med venner eller familie" i foregående år for bedre at måle reel politisk aktivitet. Det betyder, at andelen af unge, der har deltaget i politiske aktiviteter, er lavere end i tidligere år.*

*Spørgsmålet om deltagelse i kommunal- og regionalvalget er stillet separat, og ikke alle respondenter har været stemmeberettigede, hvilket påvirker andelen.*

**ANDEL DER HAR DELTAGET I POLITISKE  
AKTIVITETER DET SENESTE ÅR FORDELT  
PÅ DEMOKRATISK SELVTILLID**

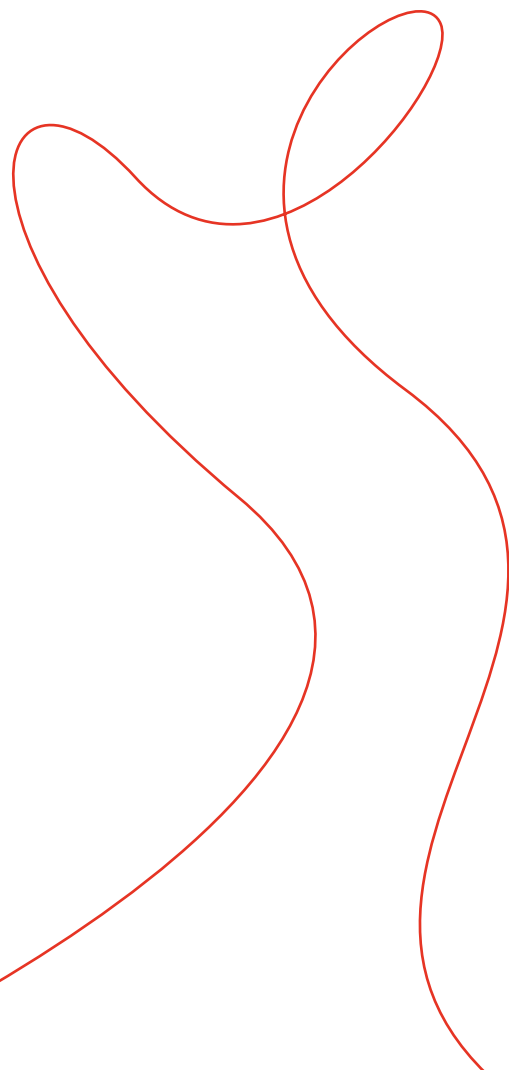


*n = 1.446 (16–25-årige). Politiske aktiviteter inkluderer her ikke at have stemt til kommunal- og regionalvalget i 2025.*

## **UNGE MED LAV DEMOKRATISK SELVTILLID DEL- TAGER MARKANT MINDRE I POLITI- SKE AKTIVITETER**

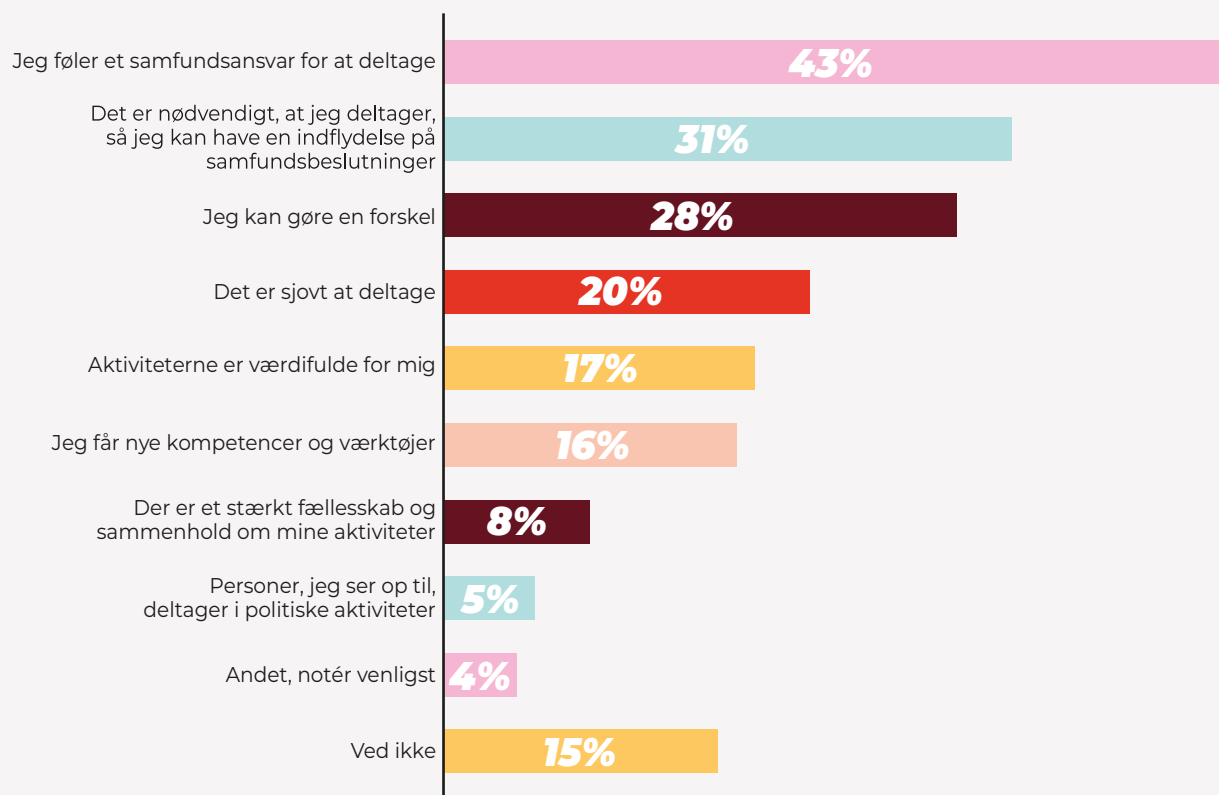
Unge med lav demokratisk selvtillid deltagere i lavere grad i politiske aktiviteter. Hvis man kigger på gruppen med meget lav demokratisk selvtillid, er det kun 24 %, der inden for det seneste år har deltaget i politiske aktiviteter. I gruppen med meget høj demokratisk selvtillid er der 83 %, som har deltaget i en politisk aktivitet.

Også stemmeprocenten er lavere i den samlede gruppe af unge med lav demokratisk selvtillid. I denne gruppe har 65 % af de stemmeberettigede stemt til seneste kommunal- og regionsrådsvalg i 2025, mens det gælder for 85 % i den samlede gruppe af unge med høj demokratisk selvtillid.



## HVAD ER DE VIGTIGSTE ÅRSAGER TIL, AT DU DELTAGER I POLITISKE AKTIVITETER?

DU KAN ANGIVE MAKS. 3 SVAR.



n = 770 (16-25-årige), som har deltaget i mindst én politisk aktivitet det seneste år (ekskl. at stemme ved kommunal- og regionsvalg i 2025).

## DE STØRSTE MOTIVATIONSFAKTORER ER FØLELSEN AF SAMFUNDSANSVAR OG MULIGHEDEN FOR INDFLYDELSE

Undersøgelsen viser, at unge især deltager i politiske aktiviteter, fordi de føler et samfundsansvar (43 %). I interviewene fortæller flere unge for eksempel, at det at stemme opfattes som en pligt og et ansvar, man har som borger.

Også ønsket om indflydelse og at gøre en forskel er centrale motivationer: 31 % angiver indflydelse på samfundsbeslutninger som en af de vigtigste årsager til at deltage, og 28 % peger på ønsket om at gøre en forskel.

At det er sjovt at deltage (20 %), at aktiviteterne opleves som værdifulde (17 %), og at man opnår nye kompetencer og værktøjer (16 %), fremhæves også som vigtige, men mindre udbredte motivationer.

Interviewene giver indblik i, hvordan motivationen for deltagelse opstår i praksis. Her fremhæver nogle, at det sociale spiller en væsentlig rolle, og at deltagelse ofte sker sammen med andre. Som en 16-årig ung mand beskriver, er mennesker flokdyr, og *"hvis jeg så min familie eller mine venner (gøre det), så ville jeg jo helt klart også gøre det helt naturligt, tænker jeg."*

Unge er i højere grad end dem over 26 år drevet af, at det er sjovt at deltage, at man kan gøre en forskel, samt at man får flere kompetencer og værktøjer. Omvendt svarer lidt flere over 26 år, at de føler et samfundsansvar for at deltage.

# DE STØRSTE BARRIERER FOR POLITISK DELTAGELSE ER MANGLENDE INTERESSE OG FORSTÅELSE

## Hver tredje uden politisk deltagelse mangler interesse for politik

Kigger man på unge, som ikke har deltaget i en politisk aktivitet det seneste år (48 %)<sup>2</sup>, er den vigtigste årsag til ikke at deltage, at man ikke er interesseret i det (35 %). Samtidig svarer 23 %, at de ikke ved nok til at kunne være med, og 10 % synes, at politik virker kompliceret og svært at forstå. 12 % er usikre på, hvad de mener, og 7 % svarer, at de politiske emner og beslutninger ikke virker relevante for deres liv.

Manglende interesse og oplevet kompleksitet udgør dermed centrale barrierer for deltagelse og understreger betydningen af at gøre politik mere tilgængelig og vedkommende for unge.

## Viden og interesse er forudsætning for deltagelse

Interviews med unge peger på en tæt sammenhæng mellem viden, interesse og deltagelse. Som en 16-årig EUX-elev udtrykker det: *"Jeg føler ikke, at jeg ved nok. Jeg vil ikke kunne deltage eller involvere mig i noget, jeg ikke går så meget op i eller har læst nok til."* Nogle oplever samtidig, at det kræver et meget højt vidensniveau at kunne tage stilling til politik. En 19-årig STX-elev forklarer: *"Jeg har lidt en fornemmelse af, at hvis man virkelig skal sætte sig ind i det, så skal du sætte dig ind i det sådan 100 procent."*

Disse oplevelser kan gøre det svært overhovedet at gå i gang, fordi både manglende viden og oplevelsen af, at der kræves et højt vidensniveau, kan mindske interessen og gøre det vanskeligere at engagere sig. Lav interesse gør det samtidig sværere at opbygge den nødvendige forståelse, som kan gøre politik mere interessant.

For flere hænger interessen og forståelsen desuden sammen med at få stemmeret, hvor politik først opleves som relevant, når man selv får mulighed for at stemme: *"Når jeg bliver 18 og kan stemme, så vil jeg sætte mig ind i, hvad de forskellige står for, og hvad jeg så skal stemme. Men lige nu føler jeg ikke, at det er sådan vigtigt"*, fortæller en 16-årig ung mand.

## Ikke alle tror på, at politisk deltagelse gør en forskel

En mindre gruppe unge forventer ikke, at det gør en forskel at deltage: 13 % svarer, at det ikke gør nogen reel forskel, og 5 % føler ikke, at de har mulighed for at blive hørt. Interviewene uddyber dette billede, idet mange giver udtryk for en oplevelse af, at deres deltagelse næppe vil have reel indflydelse, og at afstanden til politiske beslutningstagere gør det svært at se, hvordan man kan påvirke udviklingen. Og så vil man hellere prioritere sin tid på andre ting, som en 20-årig mand med lav demokratisk selvtillid forklarer: *"Med politik, der er det noget med, at man har en meget lille stemme til et meget stort problem. Hvor lige nu i mit private liv, der har jeg en stor stemme til mine egne problemer. Så fokuserer jeg bare mere på mine egne end Danmarks, hvis man kan sige det sådan."*

## Fællesskaber gør politisk deltagelse mere tilgængelig

Manglende fællesskab og viden om, hvordan man kommer i gang, spiller en rolle for en mindre andel: 12 % svarer, at ingen i deres omgangskreds engagerer sig, og 9 % ved ikke hvordan eller hvor, de kan engagere sig. Interviewene peger tilsvarende på, at det for nogle er uklart, hvordan man konkret kan engagere sig, og at fravær af engagement i omgangskredsen gør deltagelse mindre oplagt. Flere nævner, at de kunne være mere tilbøjelige til at deltage, hvis nogen inviterede dem med.

## Et spørgsmål om prioritering

8 % svarer, at de ikke vil prioritere deres tid på politiske aktiviteter, og 5 % svarer, at det er praktisk besværligt. Interviewene peger i samme retning. Her fremhæver nogle, at deltagelse i politiske aktiviteter kan være tidskrævende og må vige for andre aktiviteter.

## Hos nogle er politiske aktiviteter slet ikke på radaren

En relativt stor andel unge (27 %) ved ikke, hvorfor de ikke deltager i politiske aktiviteter. Interviews peger på, at politik for nogle slet ikke er på radaren, blandt andet på grund af manglende interesse og viden samt en oplevelse af, at det ikke gør en forskel.

## Unge oplever i højere grad ikke at vide nok og er usikre på egne holdninger

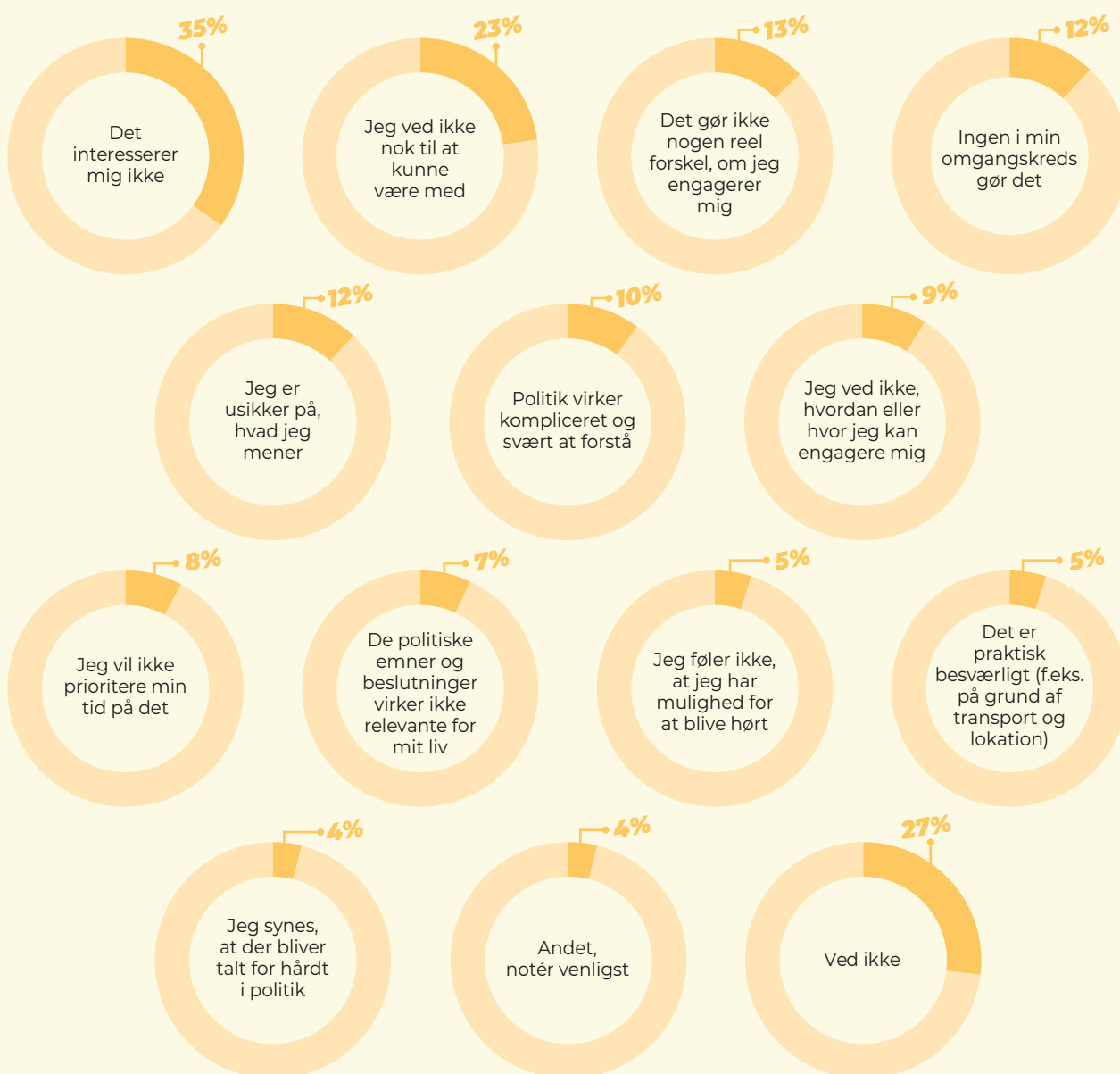
Danskere over 26 år svarer i mindre grad end de 16-25-årige, at de ikke ved nok til at være med (14 %), at ingen i deres omgangskreds gør det (7 %), at politik er svært at forstå (5 %), at de er usikre på, hvad de mener (3 %), at de ikke ved, hvor de skal engagere sig (4 %) samt at de politiske emner og beslutninger ikke

virker relevante for deres liv (3 %). Det taler ind i, at dem over 26 år har højere demokratisk selvtilid end unge.

Til gengæld svarer flere ældre end unge, at det ikke gør nogen reel forskel, om man engagerer sig (18 %), og at der bliver talt for hårdt i politik (11 %).

### HVAD ER DE VIGTIGSTE ÅRSAGER TIL, AT DU IKKE INVOLVERER DIG I POLITISKE AKTIVITETER?

DU KAN ANGIVE MAKS. 3 SVAR.



n = 676 (16-25-årige), som ikke har deltaget i politiske aktiviteter det seneste år (ekskl. at stemme ved kommunal- og regionsvalg i 2025).

Ved en fejl var svarmuligheden "Jeg vil ikke prioritere min tid på det" og "Andet, notér venligst" slået sammen til én åben svarkategori. De to svarmuligheder er blevet opdelt baseret på svarene i den åbne svarkategori.

# TEMA 3

## **FORENINGS- MEDLEMSKAB STYRKER UNGES DEMOKRATISKE ENGAGEMENT**

Foreningslivet er en vigtig arena for unges møde med demokrati i praksis. Dette tema sætter fokus på sammenhængen mellem deltagelse i foreningslivet og demokratisk selvtillid og belyser blandt andet, hvilken rolle foreningslivet spiller for unges evne til at ytre sig og til at håndtere uenighed.

# FORENINGSAKTIVE UNGE ER MERE POLITISK ENGAGEREDE

Deltagelse i foreningslivet kan danne grobund for at begå sig i et demokratisk samfund, hvilket afspejler sig i foreningsaktive unges politiske engagement. Tallene viser, at unge, der er aktive i foreninger, i højere grad deltager i politiske aktiviteter, i højere grad stemmer ved valg, har større politisk interesse, oplever større handlekraft samt har højere demokratisk selvtillid.

## Medlem af en forening

## Har aldrig været medlem af en forening

66%

Høj demokratisk selvtillid

43%

66%

Har deltaget i politiske aktiviteter (ekskl. at stemme)

40%

84%

Stemte til kommunal- og regionsrådsvalg i 2025<sup>3</sup>

70%

23%

Deltager ofte eller sommetider i samfundsdebatten online

12%

64%

Er generelt interesseret i politik og samfundsforhold

41%

43%

Enig i udsagnet "Mine handlinger kan være med til at skabe en bedre fremtid for verden"

27%

77%

Har tillid til det danske demokrati

65%

<sup>3</sup>Andelen viser, hvor mange af de stemmeberettigede der angiver, at de har stemt.



**66%**

af forenings-  
aktive unge  
har høj  
demokratisk  
selvtillid

# FORENINGSAKTIVE UNGE HAR HØJERE DEMOKRATISK SELVTILLID

Undersøgelsen peger på, at foreningslivet kan have betydning for, hvorvidt man føler sig tryk i at udtrykke sine holdninger, og hvorvidt man har forståelse for politik og demokrati:

- ▶ 66 % af unge, som er aktive i en forening, har høj demokratisk selvtillid.
- ▶ 56 % af unge, som tidligere har været aktive i en forening, har høj demokratisk selvtillid
- ▶ 43 % af unge, der aldrig har været aktive i en forening, har høj demokratisk selvtillid.

## Rolle i foreningen har betydning for demokratisk selvtillid

Når man ser på de roller, som foreningsaktive unge har i deres foreninger, er der ligeledes en sammenhæng med demokratisk selvtillid.

Hos bestyrelsesmedlemmer, enten lokalt eller nationalt, har 86 % høj demokratisk selvtillid, mens det for eksempel hos støttemedlemmer gælder for 55 %.

Det indikerer, at graden af ansvar og forpligtelse i foreningslivet kan føre til øget demokratisk selvtillid. Sammenhængen kan imidlertid gå begge veje, da det også kan være dem, der i forvejen har høj demokratisk selvtillid, som er engagerede i at lave bestyrelsesarbejde.

Nogle foreningsaktive unge fortæller også, at arbejdet som frivillig i en organisation, for eksempel bestyrelsesarbejde, giver en forståelse, der trækker tråde over i politik, og som giver en bedre grundforståelse af blandt andet udvalg og arbejdsgrupper. Det kan være en af forklaringerne på, hvorfor bestyrelsesmedlemmer har højere demokratisk selvtillid.

## Foreningsaktive unge

I undersøgelsen er 29 % medlem af en forening, 22 % har været det tidligere mens 49 % ikke er medlem af eller aktive i en forening og heller ikke har været det tidligere.

Flest er medlem af eller har været medlem af en idrætsforening, næstflest af en elev- eller studenterorganisation. Herefter følger politisk forening og frivillig social eller humanitær forening.

Hver tredje af de foreningsaktive unge er enten bestyrelsesmedlem eller medlem i en arbejdsgruppe eller styregruppe i deres forening, knap hver femte arbejder frivilligt for foreningen, mens knap hver fjerde foreningsaktive deltager i foreningsaktiviteterne som menigt medlem. Lidt flere end hver tiende er støttemedlem eller passivt medlem.

# FORENINGSLIVET DANNER GROBUND FOR AT DELTAGE AKTIVT I DEMOKRATIET

Sammenhængen mellem foreningsdeltagelse og demokratisk selvtillid kan både skyldes, at unge med høj demokratisk selvtillid engagerer sig mere, og at foreningslivet i sig selv er med til at styrke den demokratiske selvtillid.

Undersøgelsen tyder dog på, at foreningsdeltagelse styrker unges demokratiske selvtillid. Gennem foreningsaktiviteter får unge erfaring med at ytre deres mening, håndtere uenighed, opleve indflydelse og tale om politik med andre.

## Foreningslivet giver øvelse i at være uenige

43 % er blevet bedre til at have samtaler med andre, de er uenige med, på grund af deres deltagelse i foreningslivet. Som en 17-årig ung kvinde forklarer om aktiviteter i sin forening: *"Hver gang man laver sådan noget, bliver man jo bedre til at samarbejde med andre og til at prøve at forstå og lytte til andre – fordi det bliver man jo nødt til."*

## Foreningslivet giver mod til at sige sin mening

43 % af de foreningsaktive unge svarer, at de er blevet bedre til at sige deres mening på grund af deres deltagelse i foreningslivet. Som en 19-årig foreningsaktiv mand fortæller: *"Især det der med at kunne stå på en scene eller sidde til et møde og faktisk bare sige det, man har lyst til, og turde bidrage på en anden måde."*

## Foreningslivet styrker demokratisk selvtillid gennem fællesskaber

Som tidligere omtalt viser interviewene, at demokratisk selvtillid i høj grad formes i opvæksten og i nære sociale relationer – eksempelvis gennem samtaler om politik i familien, diskussioner med venner eller mødet med politisk engagerede personer i ens omgangskreds. Unge, der ikke har adgang til sådanne ressourcer i hjemmet eller blandt venner, har derfor færre muligheder for at opbygge disse kompetencer. Her kan foreningslivet fungere som et vigtigt supplement ved at tilbyde et socialt fællesskab, hvor unge møder både ligesindede og personer med andre holdninger, og hvor demokratiske kompetencer kan udvikles i praksis.

Som en 17-årig foreningsaktiv kvinde beskriver: *"Når alle omkring en, går op i et bestemt politisk emne, eller går op i demokratiet, og sådan noget, som folk i foreninger jo tit gør, altså så fylder det mere i ens egen hverdag også."*

## Foreningslivet giver erfaring med at få indflydelse i praksis

De fleste foreningsaktive unge oplever, at de har mulighed for at få indflydelse i deres forening. 64 % ved, hvor de skal gå hen med idéer, 63 % oplever, at de kan få ansvar, 61 % føler, at der bliver lyttet til deres mening, og 50 % deltager i samtaler om, hvad foreningen skal. Interviewene peger i samme retning og viser, at unge i foreningslivet får konkrete erfaringer med blive hørt og få ansvar i et mindre fællesskab. Det kan styrke oplevelsen af, at det nytter at engagere sig – også uden for foreningen.

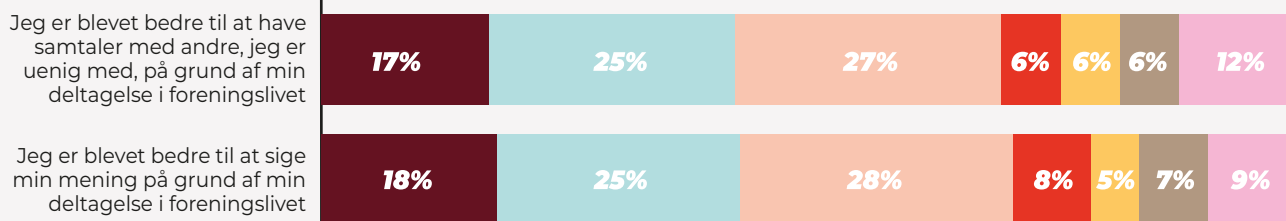
## Foreningsdemokratiet skaber rammen for deltagelse

Foreningsdemokratiet danner rammen for, at unge kan deltage i beslutninger og få indflydelse, og 67 % har en forståelse af, hvad det vil sige at være med i en demokratisk forening. For mange er dette et vigtigt element: 48 % angiver, at det er vigtigt at kunne være med til at bestemme, hvad der sker i deres forening, og 50 % at kunne få indflydelse på, hvem der bestemmer.

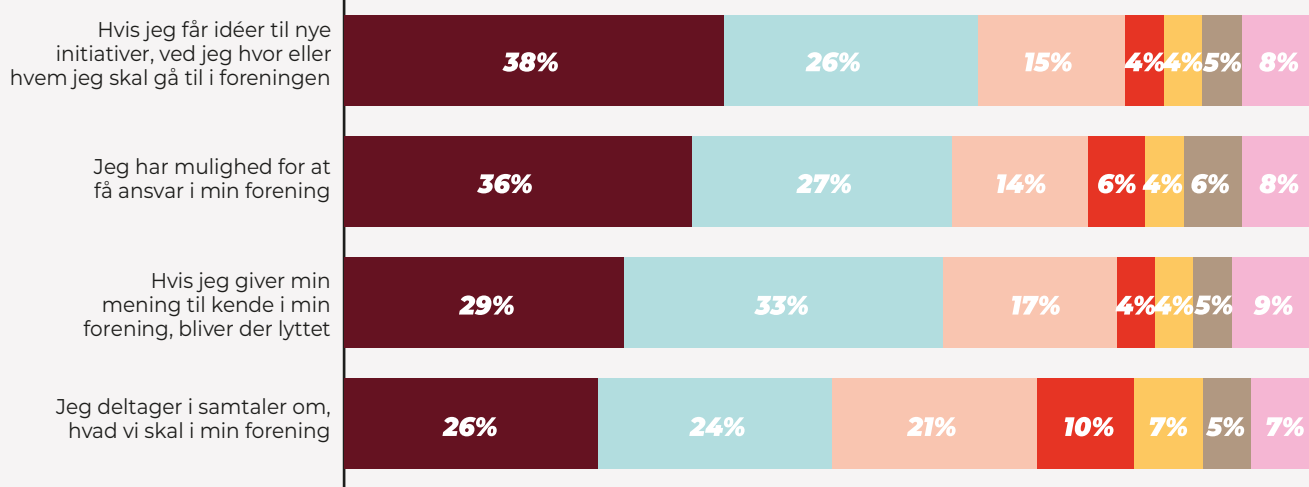
46 % deltager aktivt i foreningens formelle demokrati. Interviewene viser dog, at demokratiet i praksis ofte opleves som en del af kulturen snarere end noget formelt: Det handler om, hvordan man træffer beslutninger og bliver enige i hverdagen: *"Foreningslivet lærer en mange ting, altså for eksempel om demokrati og politik og samfundet generelt. Tit, så er det måske det der lidt mere uformelle demokrati. Altså, hvordan bliver vi enige om ting og snakker med hinanden om forskellige holdninger"*, fortæller en 17-årig ung kvinde.

Deltagelsen er højere blandt unge med bestyrelsesansvar og varierer på tværs af foreningstyper. For eksempel deltager mere end 7 ud af 10 medlemmer i spejderorganisationer (74 %) og politiske foreninger (72 %) aktivt i demokratiet i deres forening, mens det kun gælder for 4 ud af 10 medlemmer i idrætsforeninger (41 %).

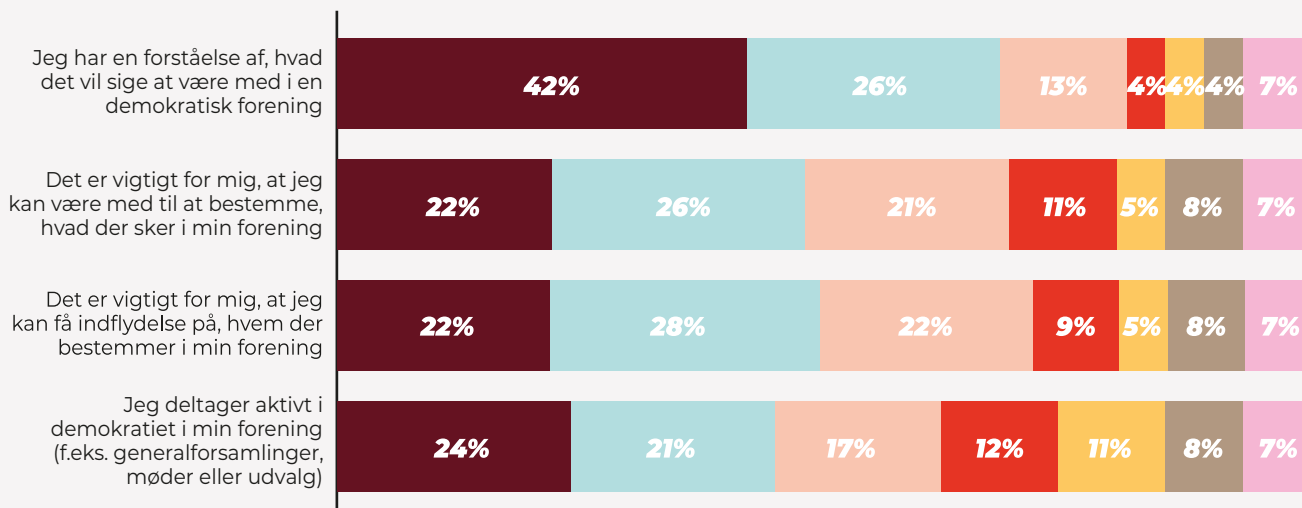
## MOD TIL AT SIGE SIN MENING



## INDFLYDELSE I PRAKSIS



## FORENINGSDEMOKRATIET DANNER GRUNDLAGET



n = 420 foreningsaktive (16-25 årige).

# TEMA 4

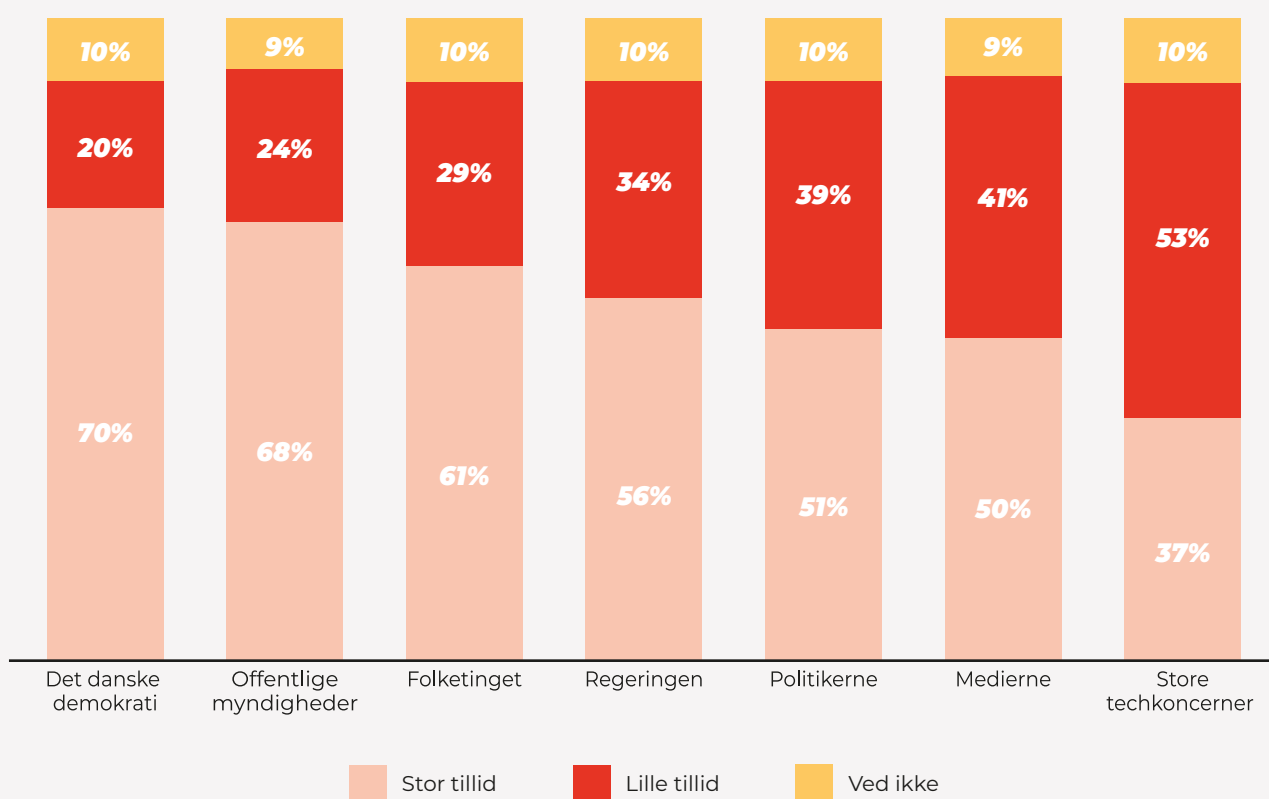
## **TILLID TIL DEMOKRATISKE INSTITUTIONER**

Tillid til demokratiske institutioner er en vigtigt grundlag for demokratiet. Dette tema sætter fokus på unges tillid til demokratiske institutioner.

# FLEST UNGE HAR TILLID TIL DET DANSKE DEMOKRATI OG DE OFFENTLIGE MYNDIGHEDER

Unge tillid til demokratiske institutioner varierer alt efter, hvilken institution man spørger til. 7 ud af 10 unge har stor tillid til det danske demokrati og til de offentlige myndigheder. Omkring 6 ud af 10 har tillid til Folketinget og regeringen, mens halvdelen har tillid til politikere og medier. Færre end 4 ud af 10 har tillid til de store techkoncerner, såsom Google, Meta og Apple.

## HVOR STOR ELLER LILLE TILLID HAR DU TIL FØLGENDE INSTITUTIONER OG GRUPPER?



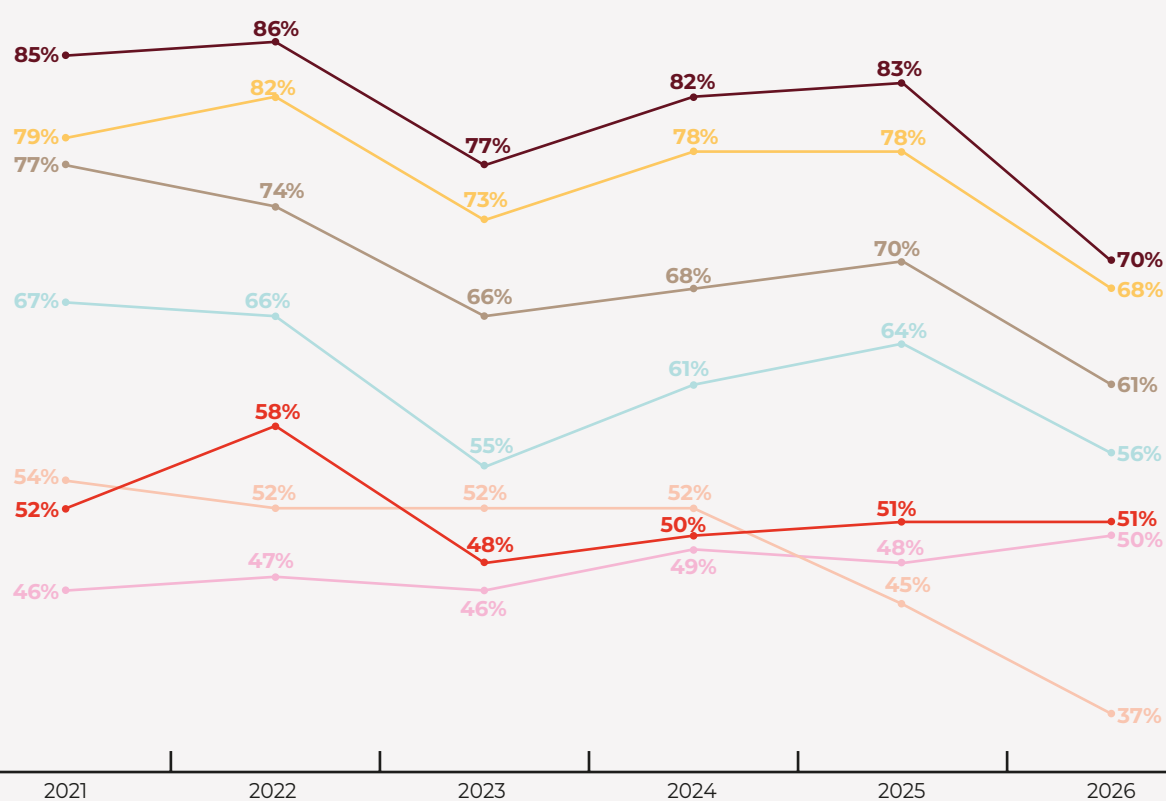
n = 1.446 (16-25-årige)

Tillid måles på en skala fra 0-5, hvor 0 er lille tillid, og 5 er stor tillid. Stor tillid er værdierne 3, 4 og 5, mens lille tillid er værdierne 0, 1 og 2.

# TILLIDEN FALDER TIL FLERE DEMOKRATISKE INSTITUTIONER

Der er sket et fald i niveauet af tillid til flere demokratiske institutioner sammenlignet med 2025. Det gælder tilliden til det danske demokrati, de offentlige myndigheder, Folketinget og regeringen. Hvis man ser henover flere år, er der særligt en tendens til, at tilliden til store teknologikoncerner er faldende – fra 54 % i 2021 til 37 % i år. Tilliden til politikere og medier er på samme niveau som sidste år.

## UDVIKLING I TILLID TIL DEMOKRATISKE INSTITUTIONER



■ Det danske demokrati ■ Offentlige myndigheder ■ Folketinget ■ Regeringen ■ Politikere ■ Medier ■ Techkoncerner

n = (16-25 år): 2018: 518, 2019: 590, 2020: 579, 2021: 560, 2022: 653, 2023: 1.065, 2024: 1.140, 2025: 1.105, 2026: 1.446.

Formuleringen "Det danske demokrati" er ændret fra "Demokratiet" i tidligere år.

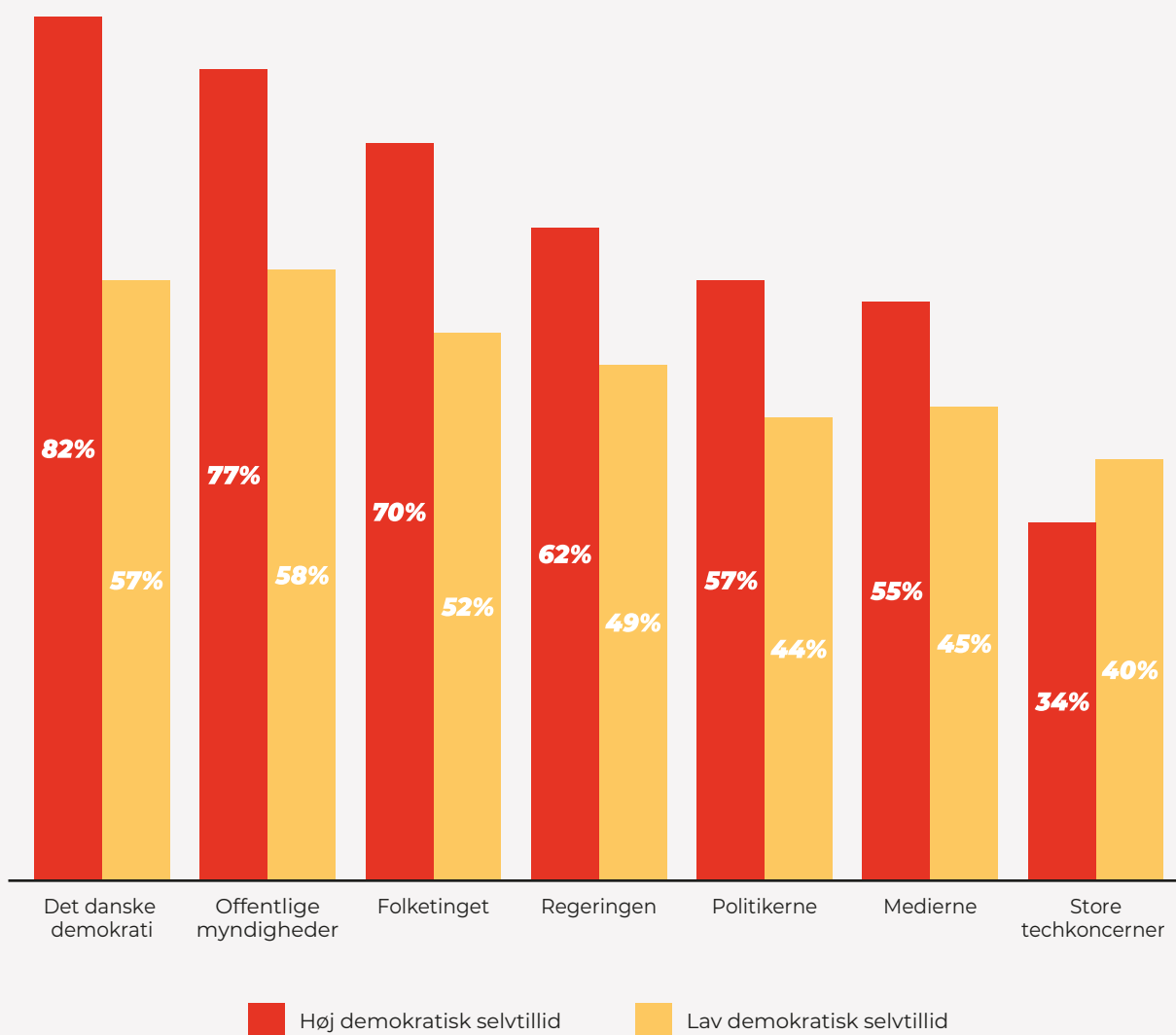
# UNGE MED HØJ DEMOKRATISK SELVTILLID HAR STØRRE TILLID TIL INSTITUTIONERNE

Hvis man ser på forskelle mellem unge med lav demokratisk selvtillid og unge med høj demokratisk selvtillid, så varierer det, hvor meget tillid de har til demokratiske institutioner. Unge med høj demokratisk selvtillid har større tillid til demokratiet, offentlige myndigheder, Folketinget, regeringen, politikere og medier. Unge med lav demokratisk selvtillid har imidlertid en smule større tillid til store techkoncerner.

Interviewene giver et indblik i, hvordan lav tillid til politikere kan komme til udtryk i praksis: "Det kan godt være, de siger, at det ene eller det tredje. Men altså alligevel, så gør de jo ikke en skid", siger en 24-årig mand med meget lav demokratisk selvtillid.

Interviewene viser også, at tilliden til medierne afhænger af, hvilke medier der er tale om. Nogle unge fremhæver store danske medier som DR og TV 2 som mere troværdige.

TILLID TIL DEMOKRATISKE INSTITUTIONER FORDELT PÅ DEMOKRATISK SELVTILLID



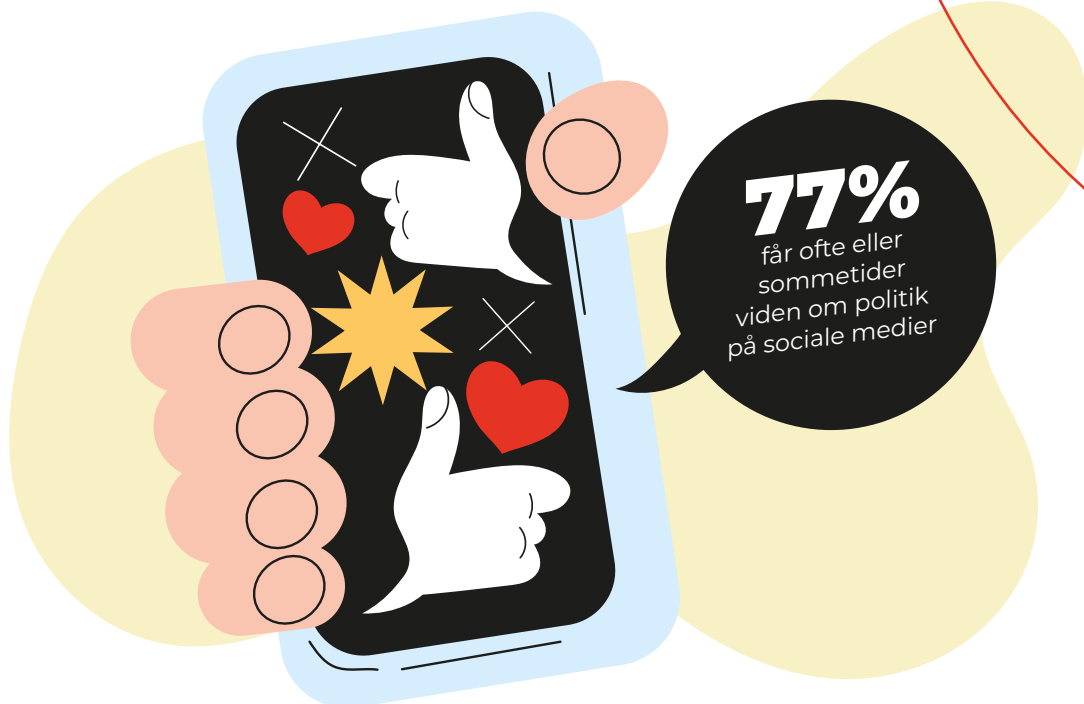
n = 1.446 (16–25-årige)

Tillid betegnes som, at man har angivet værdien 3, 4 eller 5 på en skala fra 0-5, hvor 5 er højest mulig tillid.

# TEMA 5

## ***POLITISK INDHOLD PÅ SOCIALE MEDIER***

Sociale medier er en central kilde til unges møde med politik og samfundsforhold. Dette tema undersøger, hvordan unge oplever og navigerer i politisk indhold på sociale medier.



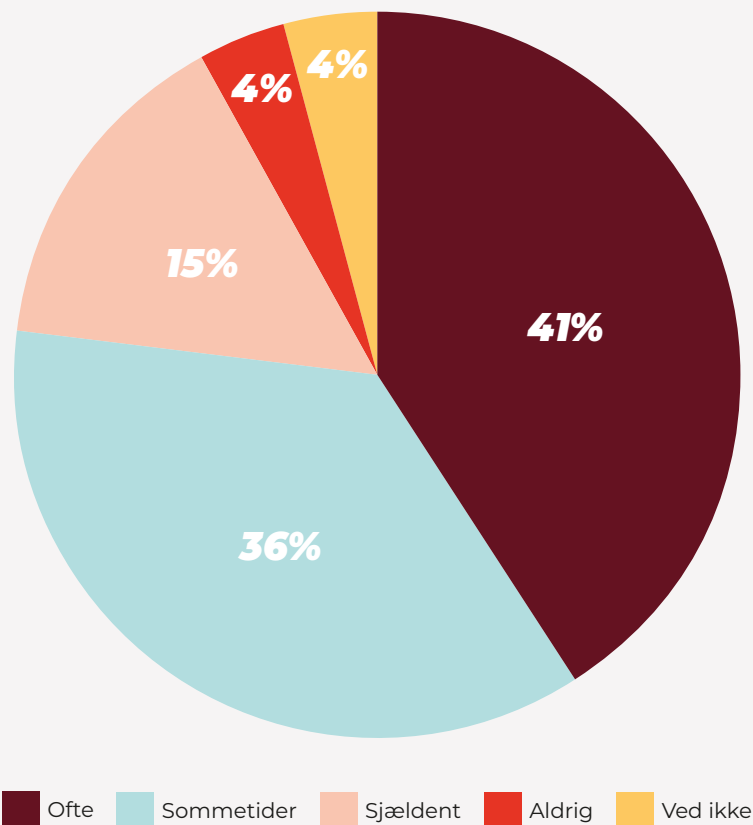
## STØRSTEDELLEN AF UNGE FÅR VIDEN OM POLITIK PÅ SOCIALE MEDIER

Sociale medier er en central kilde til viden om politik for unge: 77 % af unge får ofte eller sommetider viden om politik fra sociale medier. Det er langt flere end blandt dem over 26 år, hvor 46 % angiver dette. Flere unge beskriver samtidig sociale medier som deres primære kilde til nyheder, for det er *"bare den nemmeste måde at få nyheder på - at jeg åbner Facebook, og så bare sidder og scroller."* fortæller en 21-årig kvinde.

Størstedelen oplever, at politisk indhold dukker tilfældigt op i deres feed. Det medfører, at også unge, der ikke selv op søger politisk indhold, bliver eksponeret for det. Som en 18-årig kvinde forklarede om hendes forhold til at følge med i politik: *"Jeg ser det, der kommer op på mit feed på sociale medier"*.

### HVOR OFTE FÅR DU VIDEN OM POLITIK FRA SOCIALE MEDIER?

F.EKS. ET POLITISK OPSLAG PÅ INSTAGRAM ELLER EN POLITISK DISKUSSION PÅ REDDIT



n = 1.446 (16-25-årige)

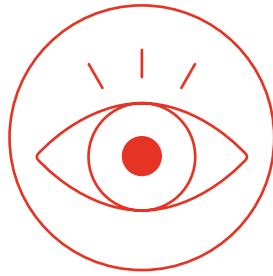


### **Politisk indhold fylder især på Facebook, Instagram og TikTok**

Når interviewdeltagerne taler om politisk indhold på sociale medier, nævner de især opslag og videoer på Instagram, Facebook og TikTok. DUFs undersøgelse i forbindelse med Folketingsvalget 2026 viser også, at unge mellem 18 og 29 år ofte eller meget ofte ser politisk indhold på Facebook (35 %), Instagram (31 %) og TikTok (27 %).<sup>4</sup> Indholdet kommer både fra nyhedsmedier, politikere og partier samt fra andre brugere, der deler deres viden eller holdninger. Det er dog især nyhedsmedier og andre brugere, som fylder i feedet, mens politikere generelt fylder mindre – med enkelte undtagelser.

For flere unge fungerer sociale medier i høj grad som en indgang til nyheder og politik, snarere end som den primære kilde. Indholdet i feedet kan vække nysgerrighed eller opmærksomhed om et emne, som nogle efterfølgende opsøger mere viden om gennem artikler eller andre kilder.

Flere fortæller desuden, at det politiske indhold, de møder på sociale medier, i høj grad relaterer sig til USA og Trump. Internationale – og særligt amerikanske – dagsordener lader for nogle til at fylde mere end dansk politik: "Hvis man sætter det op mod hinanden, så får jeg næsten kun amerikansk politik. Jeg tror det simpelthen, det er fordi, det er det, der er mest på algoritmen, og så snart man interesserer sig for noget, så kommer det jo bare mere og mere." fortæller en 18-årig interviewdeltager.



### **Ikke alt politisk indhold giver reel viden**

Der er stor forskel på, hvor meget viden unge får fra det indhold, de møder online. Nogle unge klikker ind på artikler, der dukker op, mens andre blot læser overskriften og scroller videre. Andre oplever, at korte videoer på sociale medier kan vække nysgerrighed og føre til, at de efterfølgende opsøger mere viden om et emne.

Flere unge oplever dog, at politisk indhold på sociale medier ikke nødvendigvis giver egentlig viden. Indholdet handler ofte mere om at skabe opmærksomhed, lave sjov eller kritisere andre end om at formidle konkrete politiske holdninger eller viden.

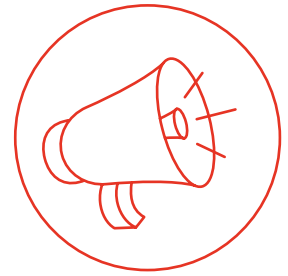
En 17-årig FGU-elev fortæller:

**Interviewdeltager:** *Jeg har set TikToks og sådan noget fra de forskellige partier, men jeg synes ikke, at de viser, hvad de går ind for. Det er mere bare sådan se, at vi er her-agtigt. Husk vores navn.*

**Interviewer:** *Så du savner måske i virkeligheden noget, der er lidt mere seriøst?*

**Interviewdeltager:** *Ja, faktisk at få ting at vide omkring det. I stedet for at de bare laver jokes på TikTok.*

Samtidig peger interviewene på, at sociale medier ikke kun bidrager med viden om politik, men også giver unge mulighed for at reflektere over egne holdninger og få indblik i andres perspektiver, for eksempel gennem kommentarspor under opslag og videoer.



### **Den rette formidling kan øge interessen for politik**

Fortællingerne peger samlet set på, at sociale medier kan bidrage til at øge unges politiske viden og interesse for politik – især hvis indholdet opleves som troværdigt og relevant.

Dette kan blandt andet hænge sammen med de måder, politisk indhold formidles på sociale medier, og hvordan det opleves som både mere tilgængeligt og relaterbart for unge. Særligt videoindhold spiller her en central rolle og fremhæves af flere som en vigtig årsag, da det visuelle og ofte kortere format – sammenlignet med klassiske nyhedsartikler – kan gøre indholdet lettere at forstå og mere interessant.

Samtidig oplever nogle unge, at politik bliver formidlet i et sprog og format, der er lettere at relatere til: "Dem på for eksempel de sociale medier, de er gode til at forklare det på en lidt sådan yngre måde, så de unge også forstår det, og ikke kun de voksne" fortæller en 16-årig kvindelig efterskoleelev.

Brug af humor kan også øge interessen, men flere understreger, at der skal være en balance mellem det sjove og det seriøse, så troværdigheden ikke svækkes. Derudover fremhæver flere, at indholdet ikke må være for langt.

**56%**  
er bekymret for mis-  
informations påvirkning  
på det danske samfund

**55%**  
af unge er ofte  
eller sommeti-  
der usikre på,  
om billeder el-  
ler videoer on-  
line viser noget  
virkeligt, eller  
om de er skabt  
med kunstig  
intelligens

## OVER HALVDELEN AF UNGE ER BEKYMREDE FOR MISINFORMATION

Det kan både ses som en mulighed og en udfordring, at unge i høj grad får politisk viden fra sociale medier. På den ene side kan sociale medier være et sted, hvor unge møder og lærer om politik og andres holdninger. På den anden side er det platforme, hvor indhold ikke er redaktionelt kontrolleret, og hvor misinformation derfor kan cirkulere.

Misinformation er også noget, der bekymrer mange unge: 56 % er bekymret for misinformations påvirkning på det danske samfund.

Interviewene bekræfter, at bekymringerne om misinformation fylder, og at mange unge forholder sig kritisk til politisk indhold på sociale medier. Det kan være svært at kende sandt fra falsk, og flere fortæller, at de er opmærksomme på, at man ikke nødvendigvis kan stole på alt, hvad man ser online. Derfor vurderer de kildernes troværdighed eller dobbelttjekker informationen andre steder.

Vurderingen af troværdighed knytter sig i høj grad til afsenderen. Indhold fra etablerede nyhedsmedier eller kendte kilder opleves generelt som mere troværdigt, mens indhold fra ukendte profiler, influencers eller anonyme opslag i højere grad mødes med skepsis.

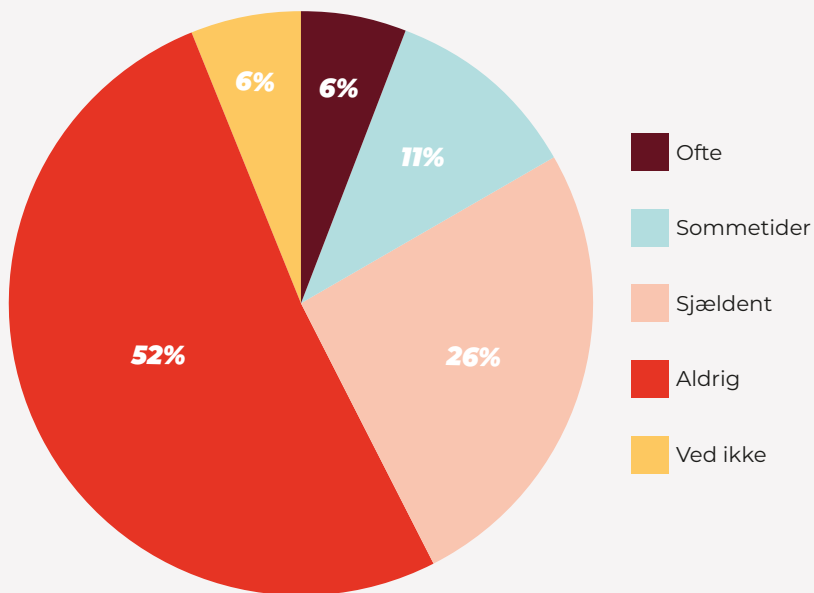
### **Det kan være svært at skelne virkelighed fra AI-genereret indhold**

Skepsis og bekymring om AI-genereret indhold fylder også, og flere fortæller, at de bemærker mere af den type indhold end de tidligere har gjort. 55 % af unge er ofte eller sommetider usikre på, om billeder eller videoer online viser noget virkeligt, eller om de er skabt med kunstig intelligens.

For nogle unge giver denne udvikling anledning til bekymring og gør dem mere mistroiske over for indhold, de møder online. Når indholdet kommer fra etablerede medier eller andre kilder, man kender, er tilliden dog større.

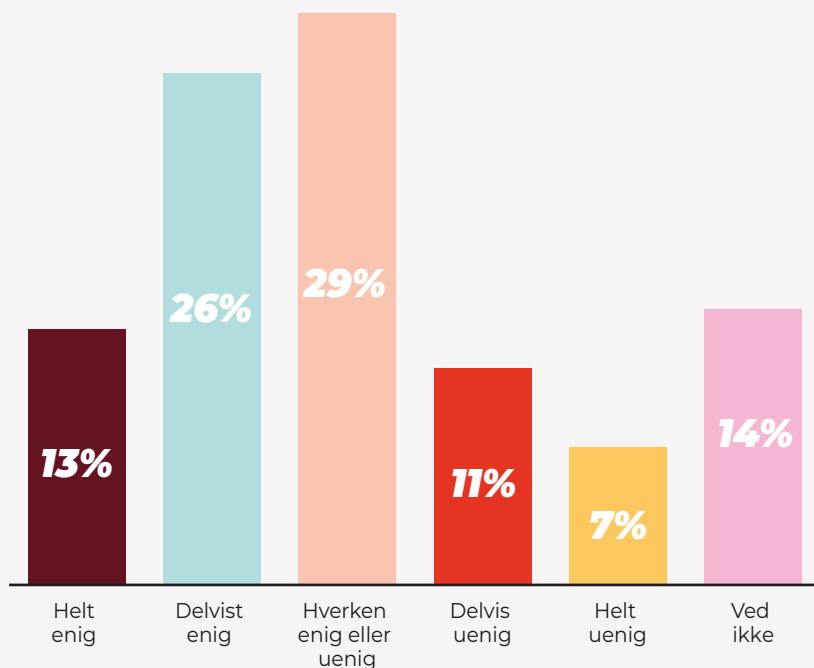
### HVOR OFTE DELTAGER DU I DEN ONLINE SAMFUNDSDEBAT?

MED "DEN ONLINE SAMFUNDSDEBAT" MENES DE POLITISKE EMNER, DER DISKUTERES F.EKS. PÅ SOCIALE MEDIER.



n = 1.446 (16-25-årige)

### TONEN I SAMFUNDSDEBATTEN GIVER MIG MINDRE LYST TIL AT GIVE MIN MENING TIL KENDE



n = 1.446 (16-25-årige)

## TONEN MINDSKER LYSTEN TIL AT GIVE SIN MENING TIL KENDE

Få unge deltager i den online samfundsdebat – kun 17 % deltager ofte eller sommetider, mens hele 78 % sjældent eller aldrig deltager. Det tyder på, at sociale medier for unge i højere grad er et sted, man får viden om politik fra, frem for et sted, hvor man debatterer politik med andre. En del af forklaringen kan være, at 39 % af unge er enige i, at tonen i samfundsdebatten<sup>5</sup> giver dem mindre lyst til at give deres mening til kende.

Kigger man på danskere over 26 år, er det også få (14 %), som ofte eller sommetider deltager i den online samfundsdebat. Endnu flere her svarer, at tonen i debatten giver dem mindre lyst til at give deres mening til kende (57 %). Det er altså få danskere, der diskuterer politik online – uanset alder.

Interviewene peger samtidig på, at mange unge ikke er helt passive i mødet med politisk indhold, men i højere grad indtager en observerende rolle. Flere læser med i kommentarspor og følger debatter uden selv at deltage aktivt.

Selv uden aktiv deltagelse kan den online samfundsdebat bidrage til unges politiske forståelse. En ung kvinde fortæller for eksempel, hvordan kommentarspor på sociale medier giver hende indblik i argumenter for og imod forskellige sager og på den måde hjælper hende med at danne sine egne holdninger.

<sup>5</sup>Tonen i samfundsdebatten er i spørgeskemaundersøgelsen beskrevet som den måde, man taler til hinanden på, når man diskuterer politik - f.eks. på sociale medier.

## Diskussioner er bedst, når man er fysisk sammen

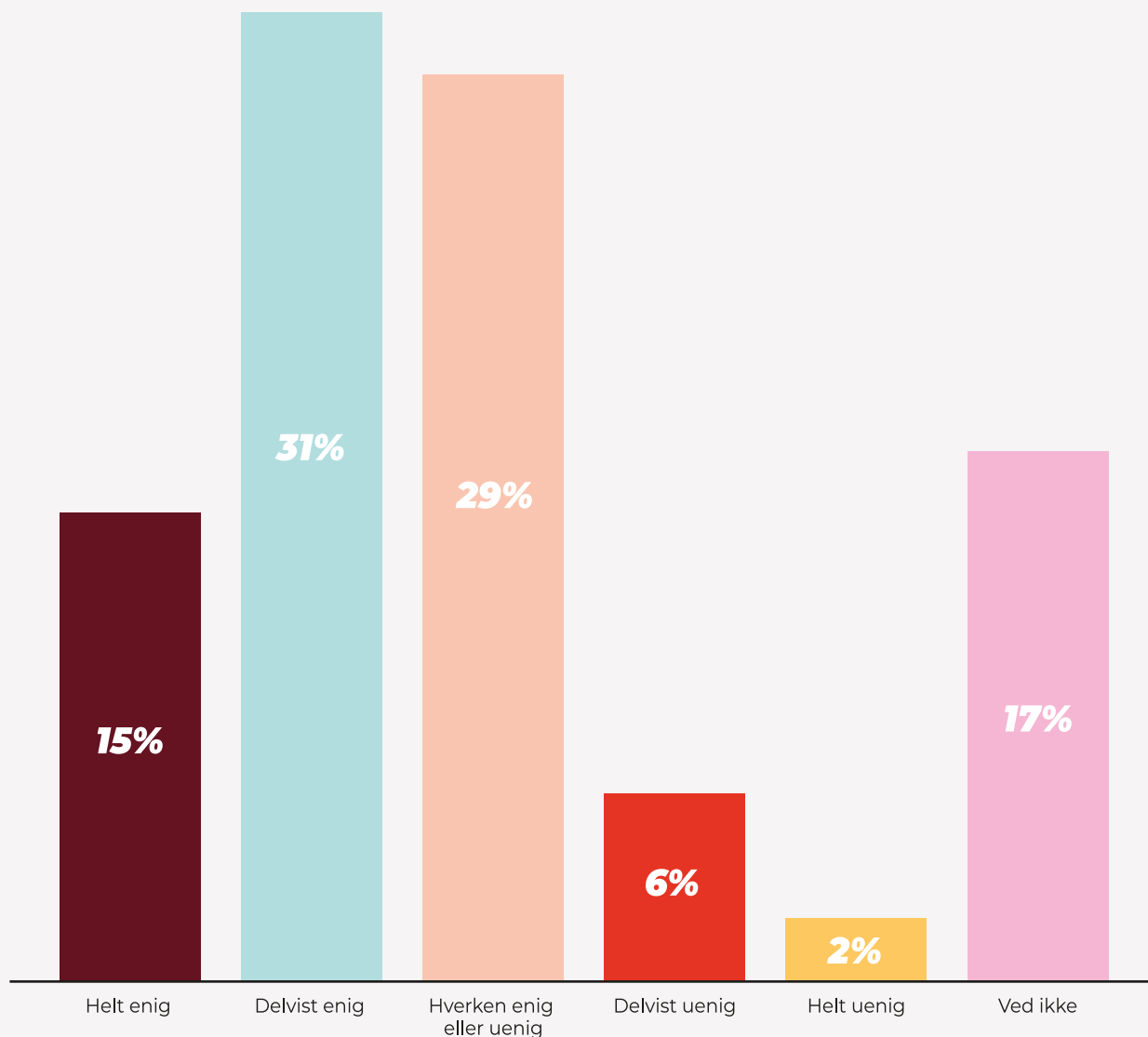
Interviewene peger på flere grunde til, at mange unge ikke deltager i den online samfundsdebat. En forklaring er den hårde debatkultur på sociale medier, hvor diskussioner hurtigt kan eskalere. Samtidig fortæller nogle, at de sandsynligvis ikke ville deltage, selv hvis tonen var bedre. Det skyldes blandt andet, at onlinedebatten opleves som nytteløs, og at mange i stedet foretrækker at debattere med personer, man kan møde ansigt til ansigt. For nogle handler det også om synlighed. Selvom man gerne vil stå ved sine holdninger, kan det føles ubehageligt at skrive politi-

ske indlæg fra sin egen profil, hvor alle på internettet kan læse med til evig tid.

Undersøgelsen viser, at 47 % af unge oplever, at samfundsdebatten online er domineret af ekstreme holdninger. Det stemmer overens med interviewdeltagernes beskrivelser af, at onlinedebatten kan virke nyttesløs og kan også være en forklaring på, hvorfor nogle vælger ikke at deltage i debatten online. Omvendt fortæller nogle unge, at de netop kan finde på at deltage, hvis de møder misinformation eller meget ekstreme holdninger.

### SAMFUNDSDEBATTEN ONLINE ER DOMINERET AF EKSTREME HOLDNINGER

*MED SAMFUNDSDEBATTEN ONLINE" MENES DE POLITISKE EMNER, DER DISKUTERES F.EKS. PÅ SOCIALE MEDIER.*



n = 1.446 (16-25-årige)

## SOCIALE MEDIER OPLEVES IKKE ENTYDIGT SOM EKKOKAMRE

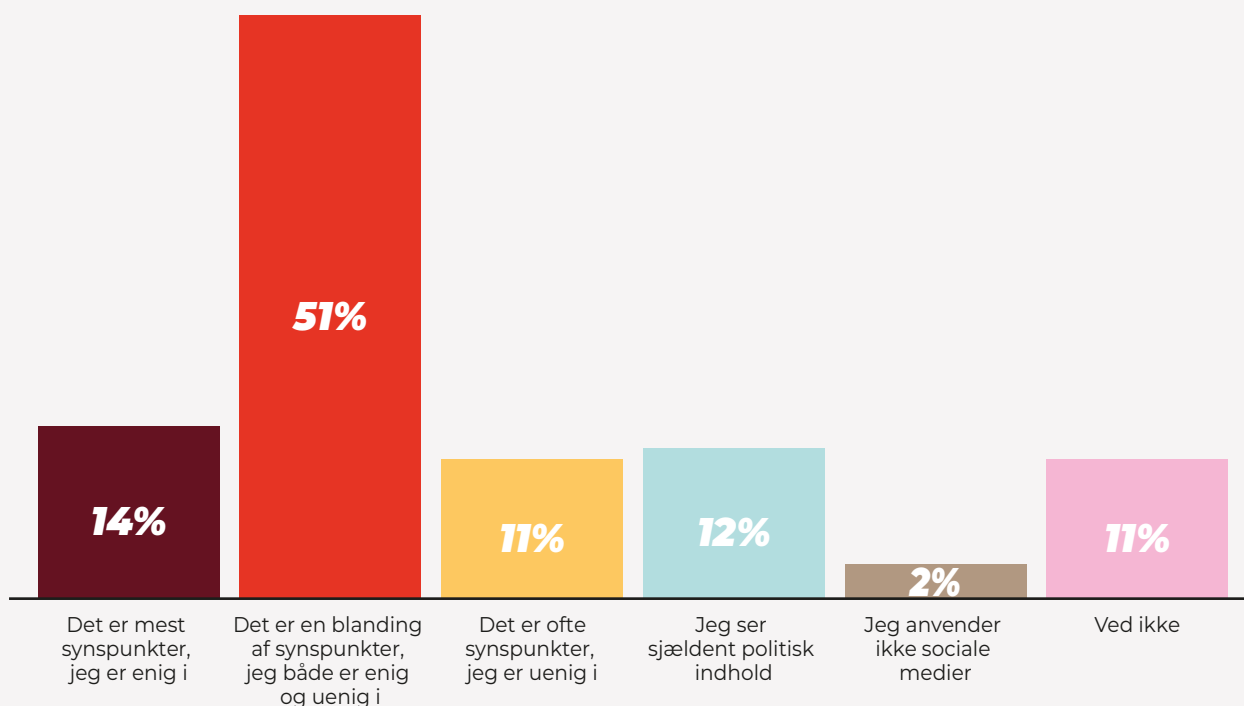
Undersøgelsen tyder på, at sociale medier ikke entydigt opleves som ekkokamre: Halvdelen af unge oplever, at det politiske indhold, de ser på sociale medier, er en blanding af synspunkter, de er enige og uenige i. 14 % får mest synspunkter, de er enige i, mens 11 % omvendt oplever, at de ofte ser politisk indhold, de er uenige i.

Samtidig forholder halvdelen af unge (52 %) sig til, hvordan algoritmerne på sociale medier påvirker det indhold, de ser. Interviewene peger på, at denne bevidsthed hænger sammen med, at oplevelsen af ekkokamre ikke er entydig. Flere unge beskriver, at de

både møder indhold, de er enige og uenige i, mens andre samtidig peger på, at algoritmer let kan trække indholdet i en bestemt retning over tid – særligt hvis man engagerer sig i bestemte typer opslag.

Enkelte unge fortæller, at de aktivt forsøger at opsøge andre perspektiver, for eksempel ved at følge forskellige partier eller synspunkter. Samlet peger interviewene dermed på, at unge ikke nødvendigvis oplever sociale medier som entydige ekkokamre, men at mange samtidig er bevidste om risikoen for, at deres feed kan blive mere ensidigt.

### HVORDAN OPLEVER DU TYPISK DET POLITISKE INDHOLD, DU SER PÅ SOCIALE MEDIER?



n = 1.446 (16-25-årige)

# TEMA 6

## **UNGES SYN PÅ FREMTIDEN I EN KONFLIKT- FYLDT TID**

Demokratianalysen 2026 sætter fokus på fokus på unges syn på fremtiden i en konfliktfyldt tid. I dag vokser unge op i en tid præget af internationale konflikter og usikkerhed. Dette tema undersøger, hvordan unge forholder sig til det.

# MANGE UNGE ER BEKYMREDE OVER KRIGE OG KONFLIKTER

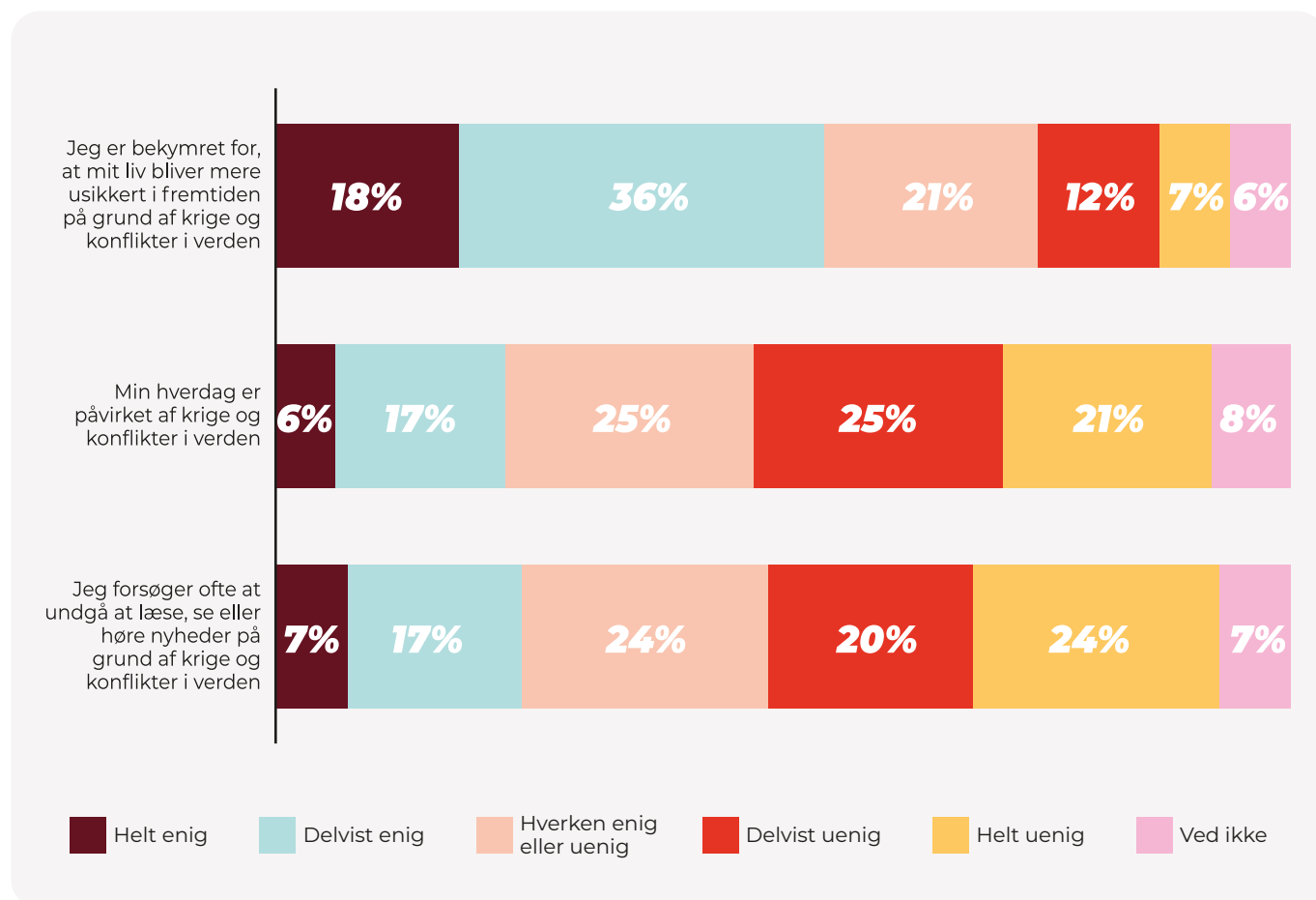
Halvdelen af unge mellem 16 og 25 år er bekymrede for, at deres liv bliver mere usikkert i fremtiden på grund af krige og konflikter i verden (54 %). Samtidig oplever hver femte ung, at deres hverdag påvirkes af verdens krige og konflikter (22 %).

Verdens tilstand kan have konsekvenser for lysten til at følge med: Hver fjerde ung forsøger ofte at undgå nyheder på grund af krige og konflikter i verden (25 %). Det peger på, at de mange negative nyheder kan påvirke, hvor meget nogle unge orienterer sig mod verden. Flere interviewdeltagere beskriver, at det at undgå nyheder kan være en måde at håndtere bekymringer på, så det ikke påvirker ens trivsel.

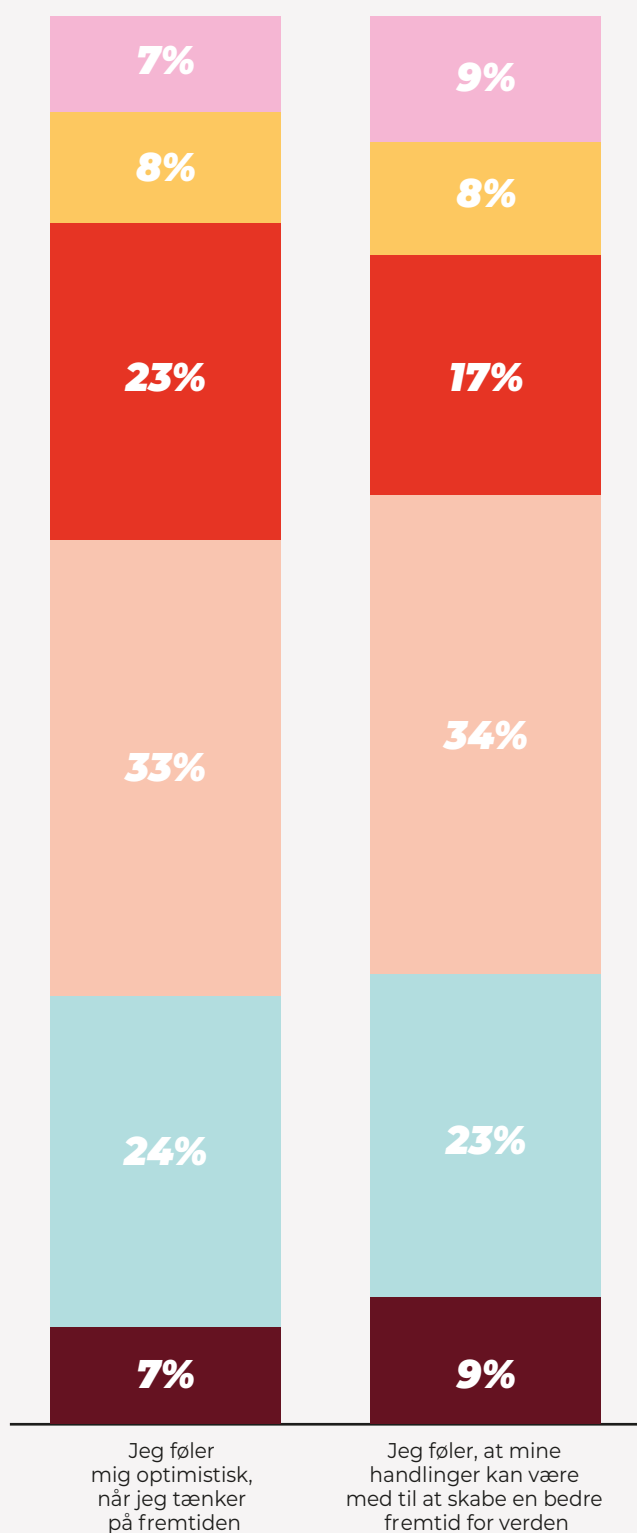
En 18-årig, der holder sabbatår, fortæller: "Der sker hele tiden så meget, og det er lidt dramatisk, også hvis man tænker på forholdet mellem Danmark og

USA lige nu. Så jeg tror, at jeg aktivt lidt har valgt at distancere mig fra sådan nogle ting, fordi jeg bare opdagede, at jeg ikke er så stresset eller nervøs, når jeg ikke ved så meget om det."

Begivenhederne i verden kan desuden give en følelse af magtesløshed og ligegyldighed, beskriver flere interviewdeltagere. Det er også en årsag til, at nogle unge vælger at undgå nyhederne. En 24-årig kvinde forklarer: "Jeg er nået til et punkt, hvor jeg føler, at det hele alligevel er ligegyldigt. Jeg kan ikke styre noget, og det er de større magter, der alligevel... Jeg føler bare hele tiden, at man har fået nyt lort at vide. Og der har været meget at skulle følge med i."



n = 1.446 (16-25-årige)



n = 1.446 (16-25-årige)

## KUN HVER TREDJE UNG FØLER SIG OPTIMISTISK OM FREMTIDEN

En del unge er ikke optimistiske på fremtidens vegne: kun hver tredje føler sig optimistisk, når de tænker på fremtiden (31 %). En tilsvarende andel er uenige i, at de føler sig optimistiske (30 %), mens den sidste tredjedel forholder sig neutralt.

Samtidig oplever kun hver tredje ung, at deres egne handlinger kan være med til at skabe en bedre fremtid for verden (32 %). Blandt unge med lav demokratisk selvtillid gælder det kun for 22 %, mens det blandt unge med høj demokratisk selvtillid er 42 %, der oplever at kunne påvirke fremtiden.

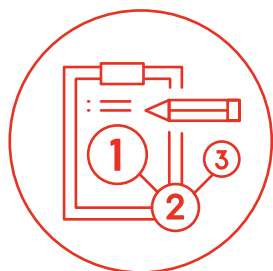
Interviewene viser, at unge forholder sig forskelligt til deres handlemuligheder. Nogle giver op, fordi de ikke oplever, at deres handlinger gør en forskel. Andre fastholder, at det giver mening at handle og påvirke deres omgivelser. Som en 21-årig mand siger: "Det kan godt være, at man ikke kan ændre på det store billede, men hvis du bare kan ændre på fem mennesker omkring dig, så synes jeg, at det er nok."

### Foreningsdeltagelse styrker troen på at kunne påvirke verden

Foreningsdeltagelse kan styrke unges tro på, at man selv kan være med til at skabe en bedre fremtid. Blandt foreningsaktive unge er 43 % enige i, at deres handlinger kan gøre en forskel, mod 27 % blandt unge, der aldrig har været foreningsaktive. Det kan indikere, at foreningslivet styrker troen på, at ens handlinger nytter – eller at unge med denne tro i højere grad søger fællesskaber, hvor de kan handle sammen med andre.

Som en foreningsaktiv ung mand beskriver, har foreningslivet givet ham en forståelse for, at han ikke som ene person kan ændre noget, men at han som en person "der er med i projektet, godt kan ændre noget, fordi vi er mange."

# METODEAFSNIT

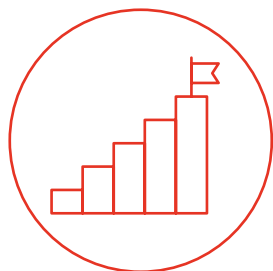


## Datagrundlag og metode

Undersøgelsen kombinerer kvantitative spørgeskemadata med kvalitative interviews. De kvantitative data er indsamlet af Voxmeter via webpanel i perioden december 2025 til januar 2026 og er vægtet på alder, køn, uddannelse og region for at sikre repræsentativitet for unge (16–25 år) og danskere over 26 år. Analysen omfatter 1.446 unge (16-25-årige) og 1.569 personer over 26 år. Kun statistisk signifikante (0,05-niveau) forskelle mellem grupper er fremhævet i analysen. Mindre afvigelser fra 100 % kan forekomme i figurerne på grund af afrunding.

Der er gennemført 31 kvalitative interviews med unge i alderen 16–25 år (én respondent var 29 år), herunder korte interviews med EUX- og FGU-elever inden indsamling af spørgeskemadata (7 deltagere), individuelle interviews (14 deltagere) og to fokusgrupper (10 deltagere).

Deltagerne er rekrutteret fra DUFs medlemsorganisationer (13 deltagere), fra spørgeskemaundersøgelsen (11 deltagere) og i forbindelse med Demokratiets Dag i 2025 (7 deltagere). Interviewdeltagerne har en spredning på alder, køn, uddannelsesniveau, bopæl samt niveau af demokratisk selvtilid.



## Måling af demokratisk selvtilid

Demokratisk selvtilid er et indeks, der måles på baggrund af tre udsagn. Respondenterne tager stilling til, om de har noget at bidrage med i politiske diskussioner, om deres politiske holdninger er værd at lytte til, og om de kan forstå politiske sager og spørgsmål. Enighed i udsagnene er målt på en Likert-skala fra “helt enig” til “helt uenig”.

Udregningen af demokratisk selvtilid er i Demokratianalysen 2026 ændret fra tidligere år. Svarene er kodet fra 1 (helt enig) til 5 (helt uenig). Indekset beregnes som gennemsnittet af de tre udsagn, hvor lavere værdier indikerer højere demokratisk selvtilid. Respondenterne inddeles i fire intervaller af demokratisk selvtilid: meget høj (1-1,5), høj (1,5-2,5), lav (2,5-3,9) og meget lav (3,9-5).

Intervallerne er ikke lige brede. Dette afspejler en analytisk prioritering, hvor kategorierne “høj” og især “meget høj” demokratisk selvtilid forudsætter en høj grad af konsistens i respondentens svar, dvs. gennemgående enighed på tværs af udsagnene. Respondenter med mere blandede eller midterplacerede svar kategoriseres derfor i de lavere niveauer af demokratisk selvtilid.

Svarmuligheden “ved ikke” er kodet til 3,5 ud fra en antagelse om, at manglende stillingtagen til udsagnene afspejler lav demokratisk selvtilid snarere end høj. Andelen af “ved ikke”-svar ligger mellem 9 og 11 %, og kategorien “lav” omfatter derfor også mere usikre positioner.

Den nye udregning er i analysen anvendt på tidligere års data for at sikre sammenlignelighed med tidligere år. Formuleringen af to af spørgsmålene er samtidig ændret en smule (se afsnittet om demokratisk selvtilid).

# DEMOKRATI ANALYSEN 2026

Udgivet i maj 2026 af Dansk Ungdoms Fællesråd, 1. udgave.  
Publikationen kan frit citeres med angivelse af kilden.

**Analysen er udarbejdet:**

Ida Skytt Ruhnu & Anne Sofie Wulff

**Grafisk opsætning:**

Grafisk Afdeling ApS

---

DUF - Dansk Ungdoms Fællesråd er en paraply- og interesseorganisation for 78 samfundsengagerende børne- og ungdomsorganisationer. DUF repræsenterer omkring 5.000 lokalforeninger med i alt 600.000 medlemmer og 100.000 frivillige. DUF arbejder for at fremme unges deltagelse i foreningslivet og demokratiet samt styrke rammerne for ungdomslivet.



Dansk Ungdoms Fællesråd

Scherfigsvej 5  
2100 København Ø

Tlf.: +45 39 29 88 88

[duf@duf.dk](mailto:duf@duf.dk)