



UNGE VÆLGERE

- EN ANALYSE AF 18-29-ÅRIGES POLITISKE
DAGSORDENER, DELTAGELSE OG MØDET MED
POLITIK ONLINE

FOLKETINGSVALG 2026

IDUF DANSK
UNGDOMS
FÆLLESRÅD

MARTS 2026

FORORD

I dag er unge den befolkningsgruppe i Danmark, der stemmer mindst ved valg. Det er en udfordring for vores demokrati. Unges lave valgdeltagelse skyldes ikke, at unge mangler holdninger eller engagement, men handler om, at barriererne føles for store. Hvis demokratiet skal være stærkt, kræver det, at alle generationer føler sig klædt på til at deltage og oplever, at ens stemme gør en forskel.

DUF – Dansk Ungdoms Fællesråds undersøgelse 'Unge Vælgere' giver et vigtigt indblik i unges forhold til politik og demokrati frem mod folketingsvalget 2026. Den viser blandt andet, at unge er optaget af centrale samfundstemaer som dansk økonomi, klima og grøn energi samt sundhedsvæsenet. Når vi spørger til barrierer for at stemme, peger mange unge på manglende viden om politik og lav tillid til politikere.

Resultaterne understreger, hvor vigtigt det er, at vi som samfund gør en indsats for at styrke unges demokratiske deltagelse. Mange unge efterspørger mere viden om partiernes holdninger og konkrete eksempler på, hvordan politiske beslutninger påvirker hverdagen. Når vi klæder unge bedre på til at forstå og deltage i demokratiet, styrker vi ikke kun unges mulighed for at stemme – vi styrker selve demokratiet.

Det er også vigtigt at slå fast, at der er grund til optimisme. Tre ud af fire unge mener, at demokratiet er den bedste måde at træffe politiske beslutninger på. Det viser, at opbakningen til demokratiet er stærk blandt unge. Nu er opgaven at sikre, at den opbakning også omsættes til deltagelse.

I DUF arbejder vi hver dag for at styrke unges demokratiske engagement og sikre, at unge bliver hørt i samfundsdebatten. Vi håber, at denne rapport vil bidrage til en vigtig samtale om, hvordan vi sammen kan sikre, at flere unge bruger deres demokratiske stemme ved folketingsvalget i 2026 – og i årene fremover.



Anneline Larsen

Forperson i DUF

INDHOLD

Hovedkonklusioner.....	4
Unge 10 vigtigste politiske dagsordener.....	5
Unge stemmer især, fordi det opfattes som en borgerpligt.....	6
Manglende viden og lav tillid står i vejen for at stemme.....	7
Unge ønsker bedre overblik over partiernes holdninger.....	8
Hvad betyder mest, når unge skal vælge en kandidat?.....	9
En tredjedel føler sig i høj grad repræsenteret af folketingspolitikere.....	10
Hver tredje oplever ikke at kunne påvirke politiske beslutninger.....	11
Unge oplever en lav grad af indflydelse både nationalt og lokalt, hvor de bor	12
De fleste unge synes, at medierne dækker relevante emner.....	13
Unge opsøger især nyheder på sociale medier og nyhedshjemmesider/-apps.....	14
De fleste unge ser politisk indhold på Facebook, Instagram og TikTok.....	15
Flertallet af unge støtter demokratiet som styreform.....	16
Mange unge bruger kandidattest som værktøj.....	17
Fakta om unge og valg - fra andre undersøgelser.....	18
Metode.....	19

HOVEDKONKLUSIONER



De **tre vigtigste dagsordener** for unge er dansk økonomi, offentlige udgifter og skat (**33 %**), klima og grøn energi (**28 %**) samt sundhedsvæsenet (**27 %**).



De største barrierer for at stemme er manglende viden (**29 %**) og manglende tillid til politikere (**26 %**).



4 ud af 10 ønsker sig en større viden om partiernes holdninger og mærkesager for at blive klædt bedre på til at stemme. **3 ud af 10** mangler konkrete eksempler på, hvordan politik påvirker deres hverdag.



Kun omkring hver tredje ung oplever i høj grad/meget høj grad, at der er folketingspolitikere, som løfter emner, der berører unge.



6 ud af 10 opsøger nyheder på sociale medier og på gratis nyhedshjemmesider/apps, såsom DR eller TV2. **78 %** af dem, som opsøger nyheder, opsøger dem dagligt eller ugentligt. Flertallet synes, at medierne dækker emner, som er relevante for deres hverdag.

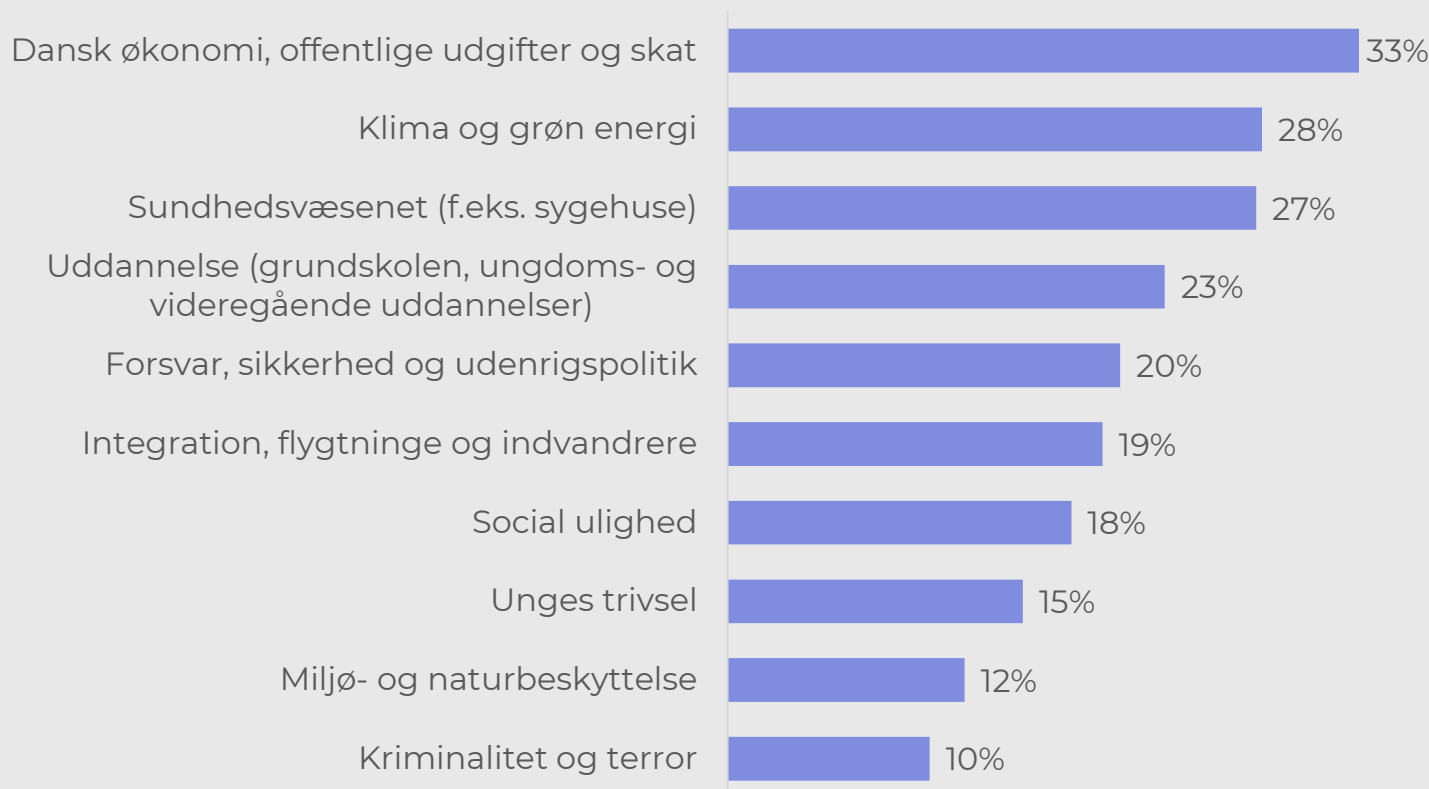


Flere end **3 ud af 4** synes, at demokratiet i Danmark er vigtigt for deres liv. **3 ud af 4** synes, at demokrati er den bedste måde at træffe beslutninger på.

UNGES 10 VIGTIGSTE POLITISKE DAGSORDENER

Hvilke temaer synes du er vigtigst, at folketingspolitikkerne prioriterer?

Mulighed for at vælge op til tre svar.



Data: 1.000 respondenter, 18-29 år.
Figuren viser kun de 10 temaer, som flest har valgt.

33 % af unge vælger dansk økonomi, offentlige udgifter og skat som den vigtigste politiske dagsorden. Klima og grøn energi (28 %) samt sundhedsvæsenet (27 %) er også i toppen af unges vigtigste dagsordener.

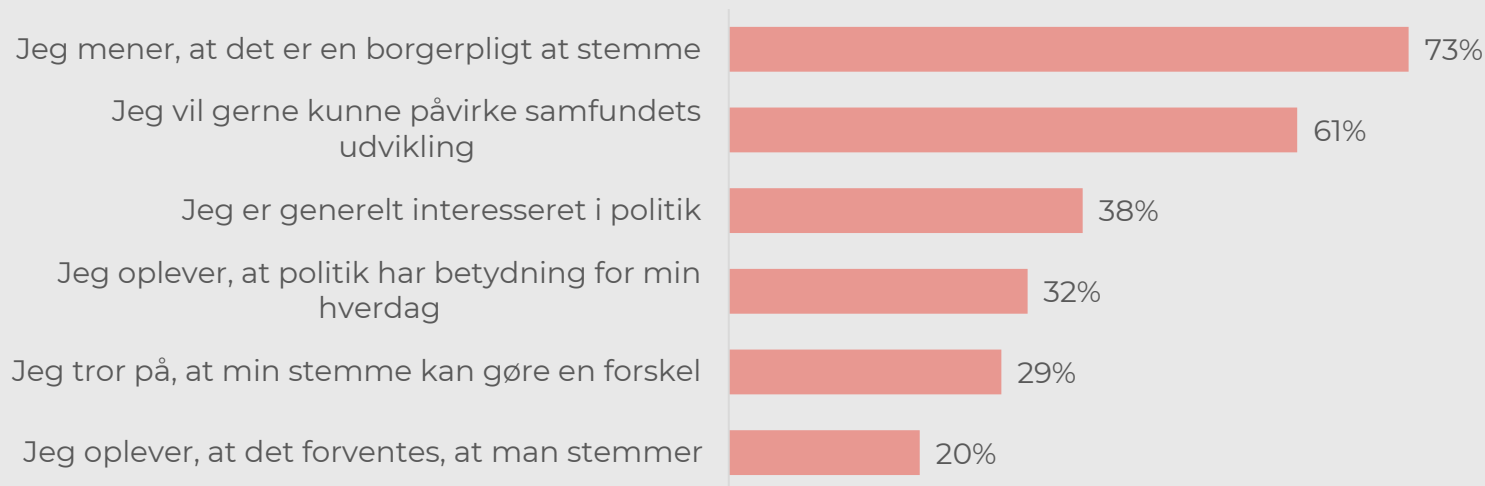
Der er regionale forskelle i, hvad der er de vigtigste dagsordener. Hos unge i Region Hovedstaden fylder klima og grøn energi mere end i andre regioner.

For førstegangsvælgere til folketingsvalget (18-20-årige) er top tre dansk økonomi, offentlige udgifter og skat (33 %), uddannelse (28 %) samt klima og grøn energi (24 %).

UNGE STEMME ISÆR, FORDI DET OPFATTES SOM EN BORGERPLIGT

Hvilke af følgende udsagn beskriver bedst, hvorfor du regner med at stemme til det kommende folketingsvalg?

Mulighed for at vælge op til tre svar.



Data: 880 respondenter, 18-29 år.

Spørgsmålet er stillet til de respondenter, der har svaret, at de vil stemme til det kommende folketingsvalg. "Andet" og "Ved ikke" er udeladt (samlet 6 % har svaret dette).

87 % af unge mellem 18 og 29 år regner med at stemme til folketingsvalget. 4 % regner ikke med at stemme, 7 % svarer ved ikke, og 3 % har ikke stemmeret.

Unge, som har svaret, at de forventer at stemme, har angivet, at den vigtigste årsag til at stemme er, at de mener, at det er en borgerpligt (73 %). Den næstvigtigste årsag er, at de gerne vil kunne påvirke samfundets udvikling (61 %).

Også generel interesse for politik (38 %), at politik påvirker ens hverdag (32 %) troen på, at ens stemme kan gøre en forskel (29 %), og at det forventes, at man stemmer (20 %) spiller en rolle for, at unge stemmer til folketingsvalget.

Det er forventeligt, at det ikke er alle 87 %, som har angivet, at de vil stemme, der kommer til at stemme til Folketingsvalget d. 24. marts, da der oftest er flere, som siger ja til at stemme, end som rent faktisk gør det. Den reelle stemmeprocent for unge fra Folketingsvalget i 2022 var desuden lavere (85 % for 18-årige, 77 % for 19-21 årige og 76 % for 22-29 årige).

Erhvervsskoleelever forventer i lavere grad end andre unge at stemme (77 %).

MANGLENDE VIDEN OG LAV TILLID STÅR I VEJEN FOR AT STEMME

11 % af unge har svaret, at de ikke vil stemme, eller er i tvivl.

De vigtigste årsager til dette er, at man ikke synes, man ved nok om politik (29%) eller ikke har tillid til politikerne (26%). Mange angiver også, at de ikke ved, hvorfor de ikke vil stemme, eller er i tvivl (23 %).

Hver femte ung føler ikke, at deres stemme vil gøre en forskel, og 17 % angiver, at de ikke kan spejle sig i nogen politikere – samme andel svarer, at de er usikre på, hvad de mener.

"Jeg er i tvivl om hvem jeg skal stemme på, da mange ikke overholder, hvad de siger"
- Ung fra spørgeskema

Hvilke af følgende udsagn beskriver bedst, hvorfor du ikke regner med/er i tvivl om du vil stemme til det kommende folketingsvalg?

Top 7. Mulighed for at vælge op til tre svar.



Data: 96 respondenter, 18-29 år.

Figuren viser de 7 udsagn, som flest har valgt, samt "Ved ikke".

Sammenlagt fra et spørgsmål til dem, der ikke vil stemme, og et til dem, der er i tvivl om de vil stemme, om årsagerne hertil.

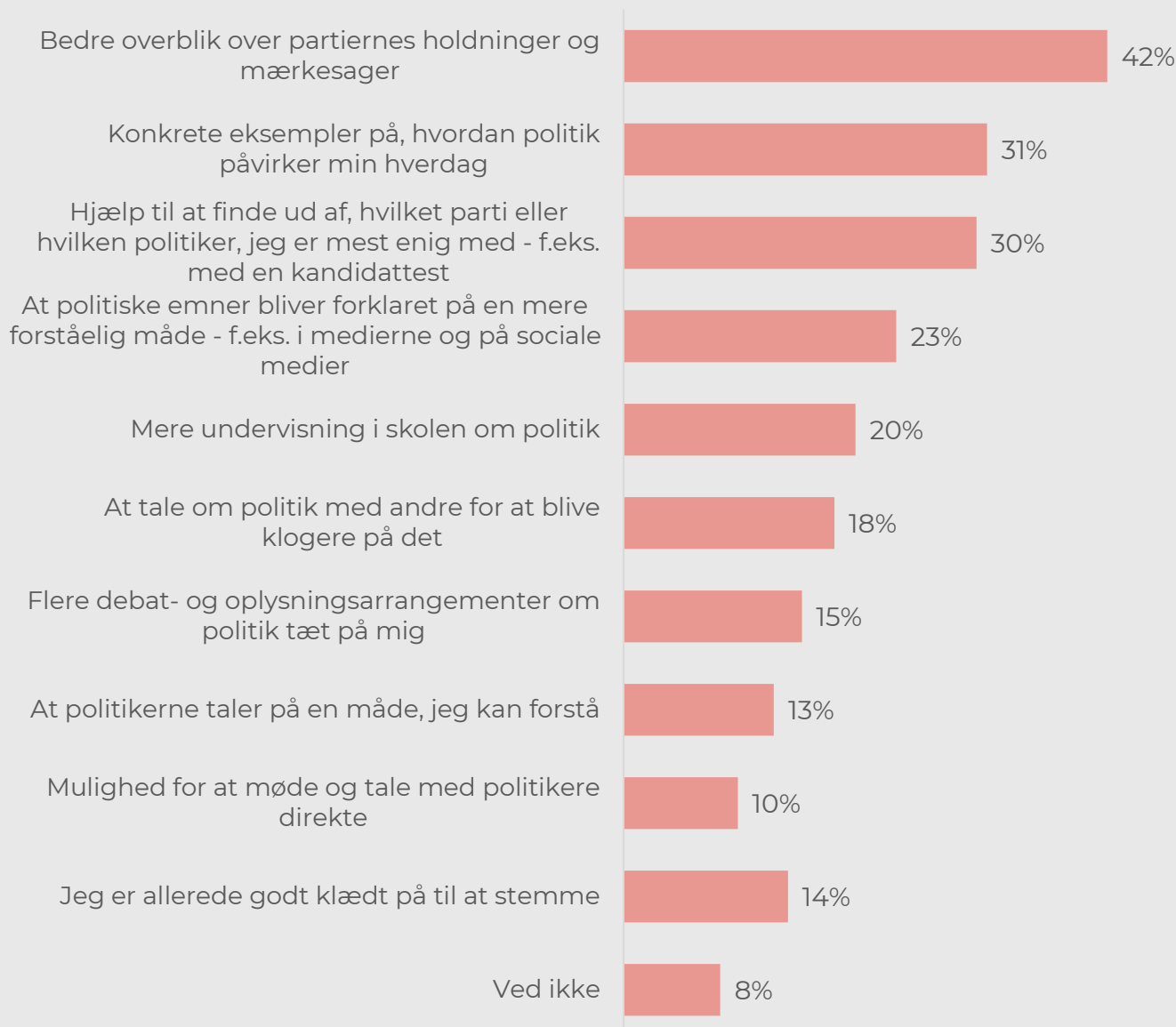
UNGE ØNSKER BEDRE OVERBLIK OVER PARTIERNES HOLDNINGER

Unge nævner især et bedre overblik over partiernes holdninger og mærkesager som en faktor, der kan klæde en bedre på til at stemme til folketingsvalget (42 %). Det følges af konkrete eksempler på, hvordan politik påvirker ens hverdag (31 %) og hjælp til at finde ud af, hvilken politiker man er mest enig med – f.eks. ved hjælp af en kandidattest (30 %).

At politiske emner bliver forklaret bedre (23 %) og mere undervisning i skolen om politik (20 %) er også blandt de fem vigtigste ønsker. Erhvervsskoleelever svarer i højere grad end andre unge, at det kan klæde dem bedre på til at stemme, hvis politik bliver forklaret på en mere forståelig måde (32 %).

Forestil dig, at du skal stemme til et folketingsvalg. Hvad kunne klæde dig bedre på til at stemme?

Mulighed for at vælge op til tre svar.



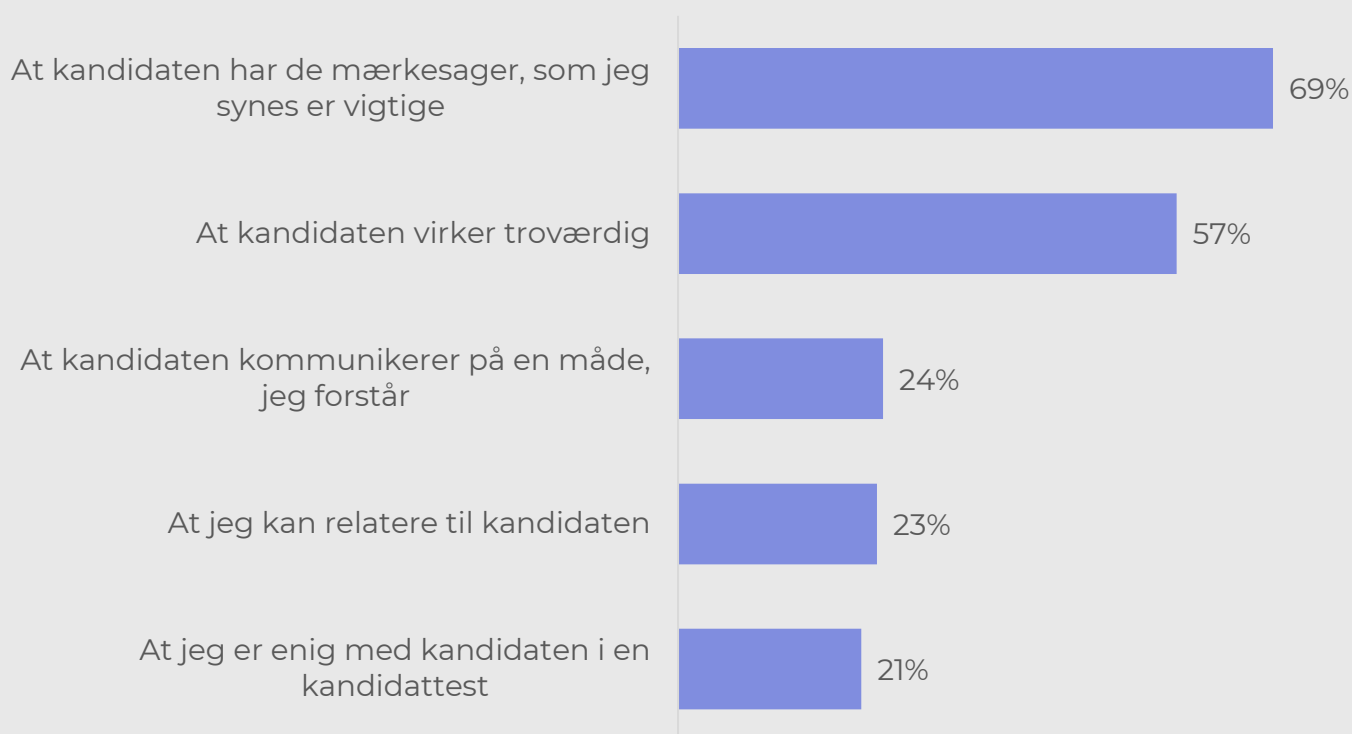
HVAD BETYDER MEST, NÅR UNGE SKAL VÆLGE EN KANDIDAT?

Det vigtigste for unge, når de skal beslutte sig for, hvilken kandidat de vil stemme på, er, at kandidaten har mærkesager, som man synes er vigtige. Det vælger 7 ud af 10 unge som en af de tre vigtigste årsager til at vælge en kandidat. For 6 ud af 10 er det kandidatens troværdighed, der har betydning for valget af kandidat.

Andre vigtige årsager er, at kandidaten kommunikerer på en måde, man forstår (24 %), at man kan relatere til kandidaten (23 %), samt at man er enig med kandidaten i en kandidattest (21 %).

Forestil dig, at du skal stemme til et folketingsvalg. Hvad betyder mest for dig, når du skal beslutte dig for, hvilken kandidat du skal sætte dit kryds ved?

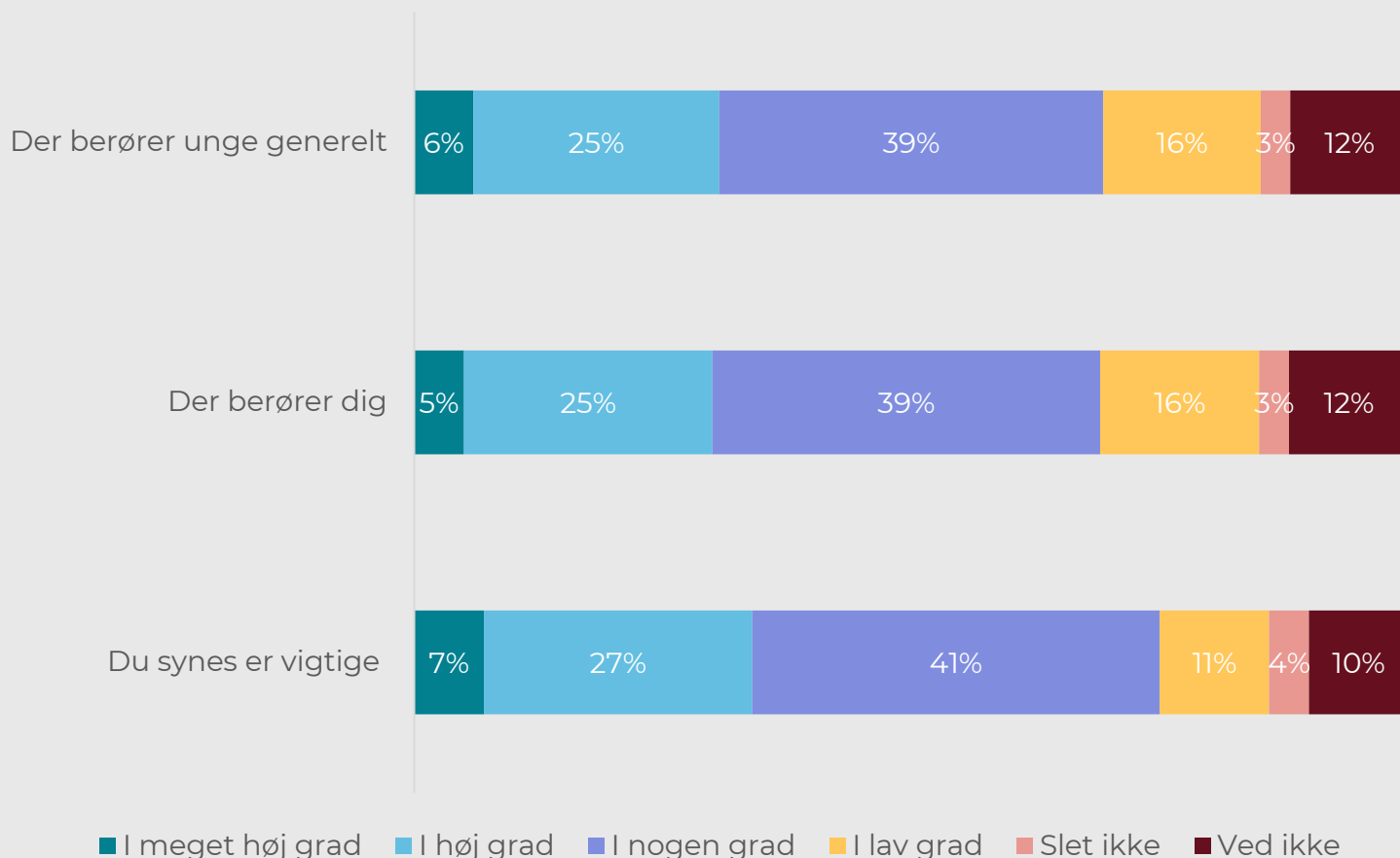
Top 5. Mulighed for at vælge op til 3 svar.



Data: 1.000 respondenter, 18-29 år.
Figuren viser kun de fem udsagn, som flest har valgt.

EN TREDJEDEL FØLER SIG I HØJ GRAD REPRAÆSENTERET AF FOLKETINGSPOLITIKERNE

I hvilken grad oplever du, at der er folketingspolitikere, der generelt løfter emner...



Data: 1.000 respondenter, 18-29 år

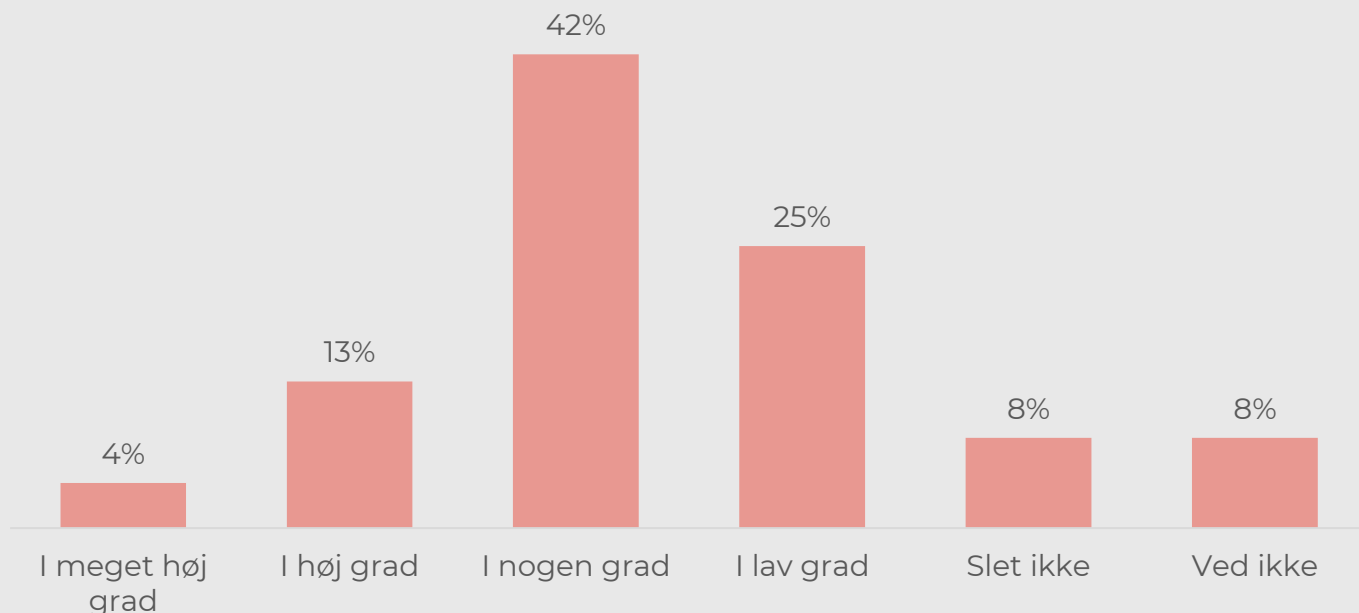
Kun 31 % af unge i undersøgelsen svarer, at de i meget høj eller høj grad oplever, at der er folketingspolitikere, der generelt løfter emner, der berører unge generelt. 30 % oplever, at der er folketingspolitikere, der løfter emner, der berører dem selv, mens 34 % oplever, at der er folketingspolitikere, der løfter emner, de selv synes er vigtige.

Knap hver femte oplever i lav grad eller slet ikke, at folketingspolitikerne varetager emner, der berører unge generelt, eller emner, der berører dem selv.

Der ses en tendens til, at der er flere unge i Region Hovedstaden end i andre regioner, som oplever, at folketingspolitikere løfter relevante emner.

HVER TREDJE OPLEVER IKKE AT KUNNE PÅVIRKE POLITISKE BESLUTNINGER

I hvilken grad oplever du, at du kan påvirke politiske beslutninger, der har betydning for dit liv?



Data: 1.000 respondenter, 18-29 år

Få unge oplever at kunne påvirke politiske beslutninger

Hver tredje ung svarer, at man i lav grad eller slet ikke oplever at kunne påvirke politiske beslutninger, der har betydning for ens eget liv. Kun 17 % svarer, at de i meget høj grad eller høj grad oplever, at de kan påvirke politiske beslutninger.

Der er en tendens til, at erhvervsskoleelever i lavere grad end andre oplever at kunne have indflydelse på politiske beslutninger. (9 % af dem svarer i høj grad/meget høj grad)

Derudover er der en sammenhæng mellem det at kunne forstå politik, og at have en oplevelse af at kunne påvirke politiske beslutninger. Hvis man har større forståelse for politik, oplever man i højere grad at man kan få indflydelse.

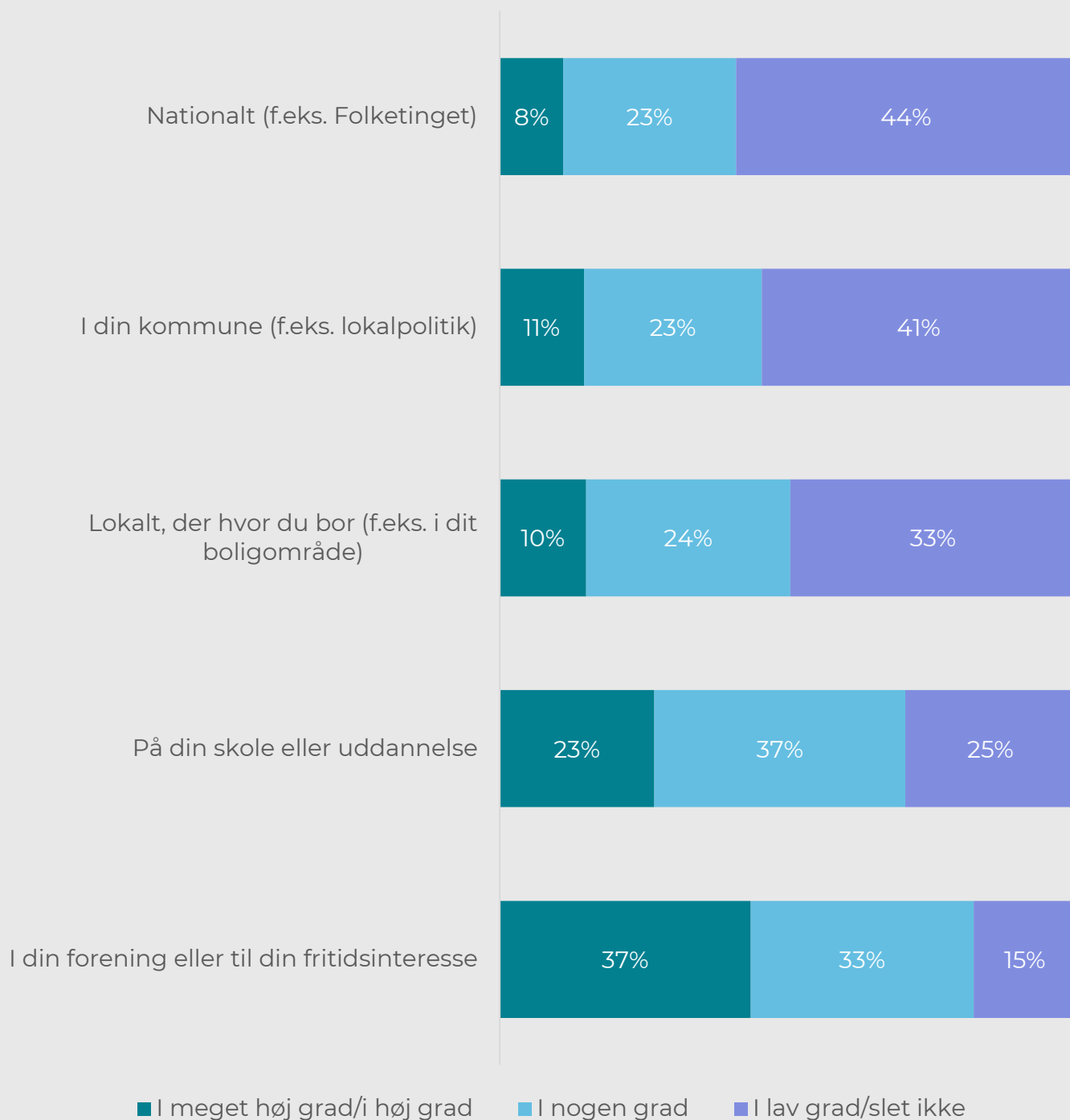
Unge oplever en lav grad af indflydelse nationalt

44 % oplever, at de i lav grad eller slet ikke kan påvirke noget nationalt. Kun 8 % oplever det i høj eller meget høj grad.

Omvendt oplever 37 % af unge foreningsaktive i høj eller meget høj grad, at deres mening bliver hørt i deres forening eller til deres fritidsinteresse.

UNGE OPLEVER EN LAV GRAD AF INDFLYDELSE BÅDE NATIONALT OG LOKALT, HVOR DE BOR

I hvilken grad har du inden for det seneste år oplevet, at din mening blev hørt, eller at du kunne påvirke noget, der var vigtigt for dig, på følgende områder?



Data: 1.000 respondenter, 18-29 år.

Ved spørgsmål om forening/fritidsinteresse er kun medtaget respondenter, der er aktive i en forening (N=319), og i spørgsmål om skole/uddannelse er kun medtaget respondenter, der er under uddannelse/går i skole (N=428)

Svarkategorierne "ved ikke" og "ikke relevant" er fjernet fra figuren, som derfor ikke summerer til 100 %.

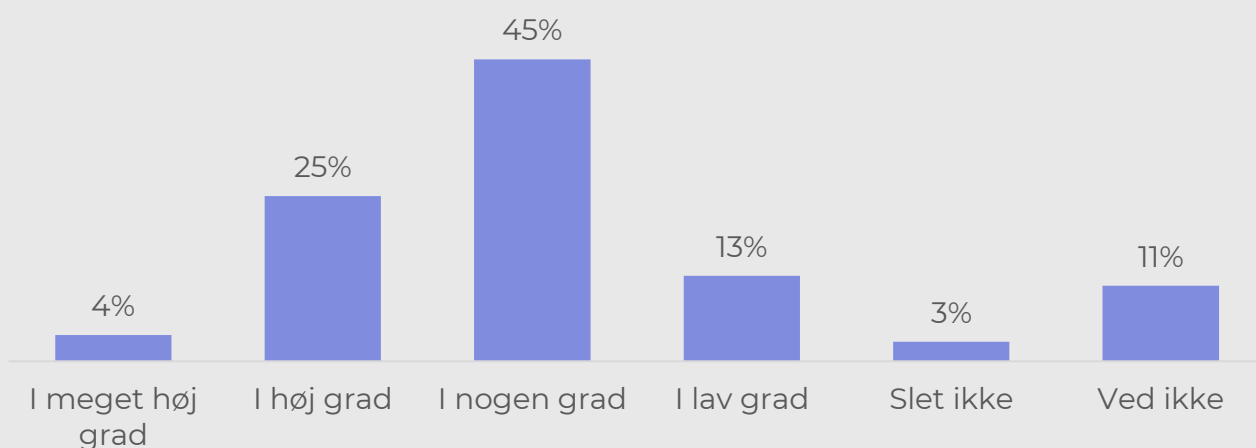
DE FLESTE UNGE SYNES, AT MEDIERNE DÆKKER RELEVANTE EMNER

29 % af unge oplever i høj eller meget høj grad, at medierne dækker emner, der er relevante for deres hverdag, mens 45 % oplever det i nogen grad. Kun få unge oplever i lav grad eller slet ikke, at relevante emner dækkes af medierne (16 %).

Der er dog forskel på, hvor i landet man bor: Unge i storbyer (over 100.000 indbyggere) oplever i højere grad end andre unge, at medierne dækker emner, der er relevante for deres hverdag (34 %).

Omvendt oplever færre unge i små byer og landdistrikter, (under 10.000 indbyggere) at relevante emner dækkes af medierne – 21 % svarer, at de oplever dette i høj eller meget høj grad.

I hvilken grad oplever du, at medierne dækker emner, der er relevante for din hverdag?



Data: 1.000 respondenter, 18-29 år

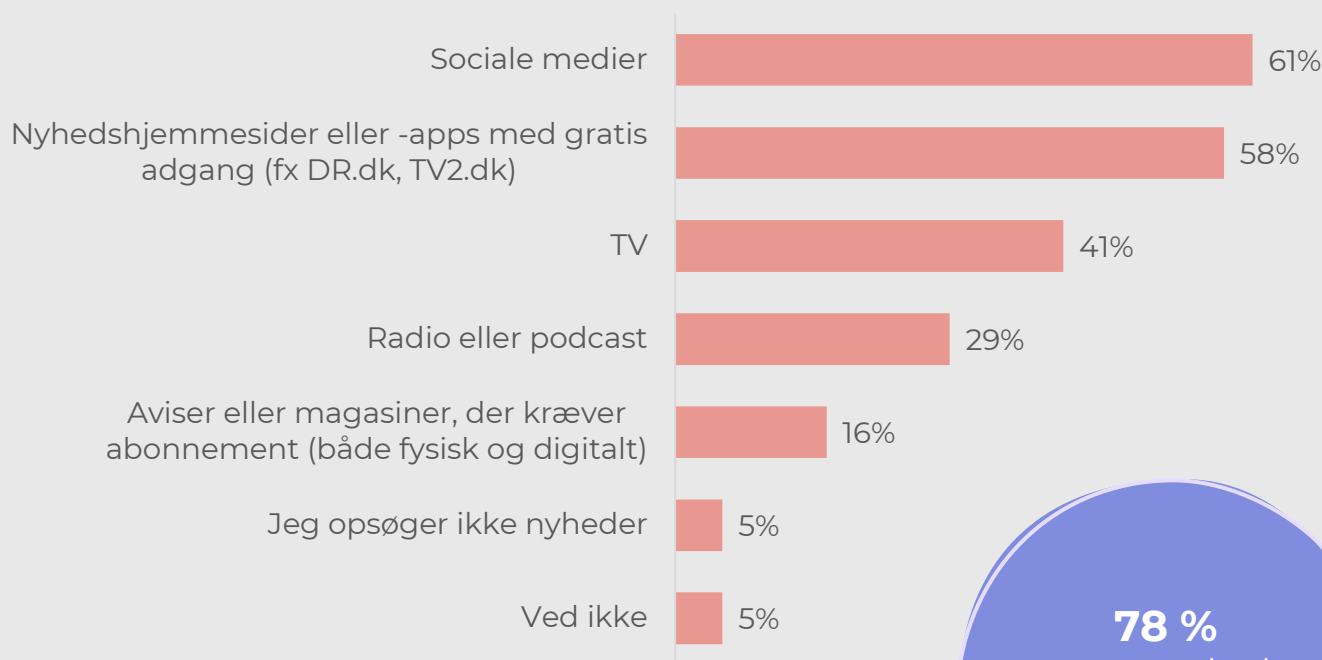
63 %
synes, at de
kan forstå de
fleste politiske
sager og
spørgsmål

9 %
synes **ikke**, at
de kan forstå
de fleste
politiske sager
og spørgsmål

UNGE OPSØGER ISÆR NYHEDER PÅ SOCIALE MEDIER OG NYHEDSHJEMMESIDER/-APPS

På hvilke platforme opsøger du nyheder?

Mulighed for at vælge flere svar.



Data: 1.000 respondenter, 18-29 år

78 %
opsøger nyheder
ugentligt eller oftere

Unge opsøger især nyheder på sociale medier (61 %) og nyhedshjemmesider og -apps med gratis adgang (58 %).

En del opsøger også nyheder via TV (41%) og radio eller podcast (29 %).

De 18-20-årige opsøger i mindre grad nyheder via nyhedshjemmesider- og apps samt radio/podcast end de 21-29-årige.

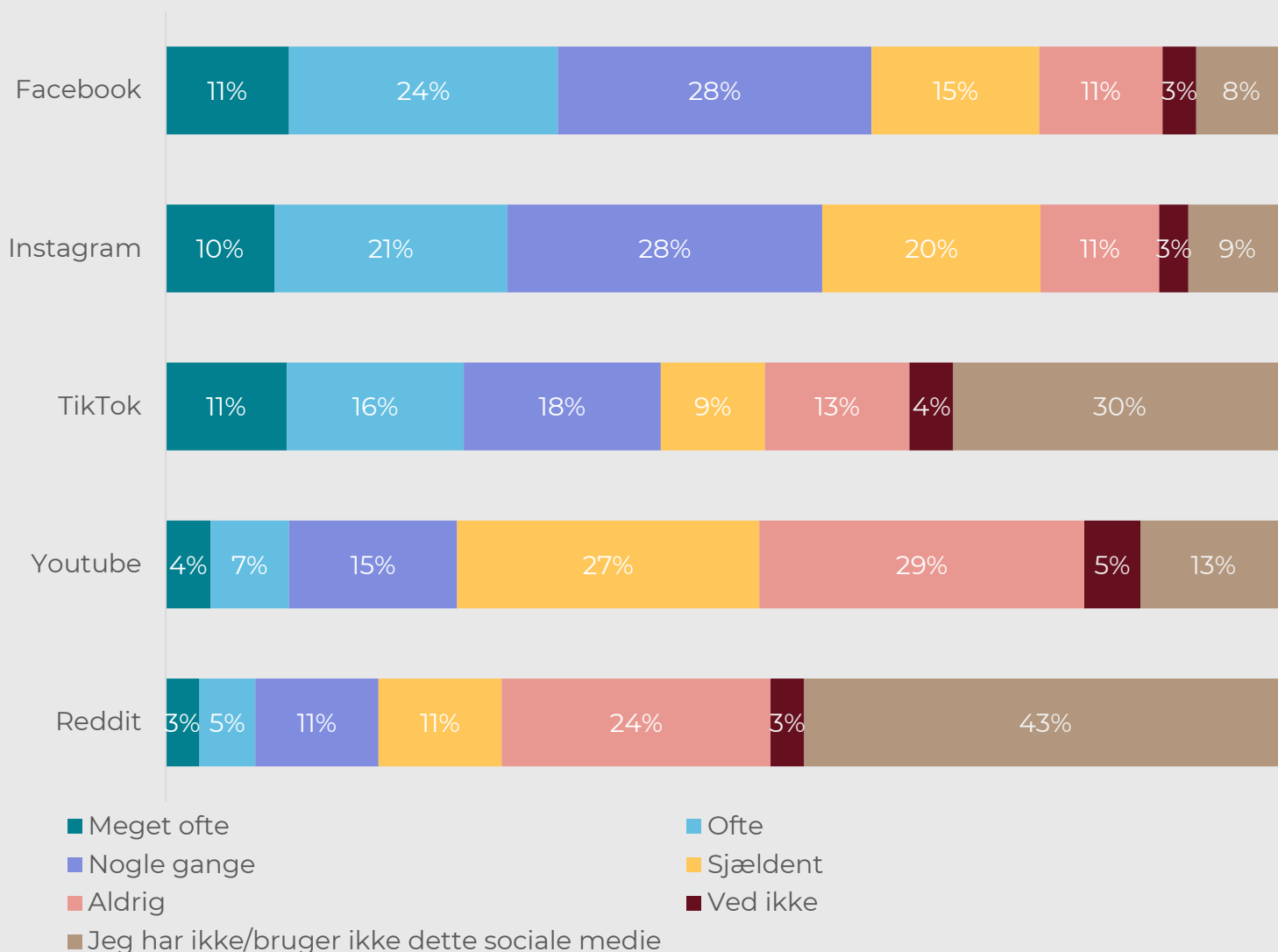
Kun 5% af unge svarer, at de ikke opsøger nyheder.

Ud af dem, som opsøger nyheder, svarer 78 %, at de opsøger nyheder ugentligt eller dagligt. 9 % opsøger aldrig eller sjældnere end månedligt nyheder.

De 21-29-årige opsøger oftere nyheder end de 18-20-årige, og erhvervsskoleelever opsøger i mindre grad nyheder dagligt sammenlignet med andre unge.

DE FLESTE UNGE SER POLITISK INDHOLD PÅ FACEBOOK, INSTAGRAM OG TIKTOK

Hvor ofte ser du opslag eller videoer, som handler om politik eller holdninger, på...



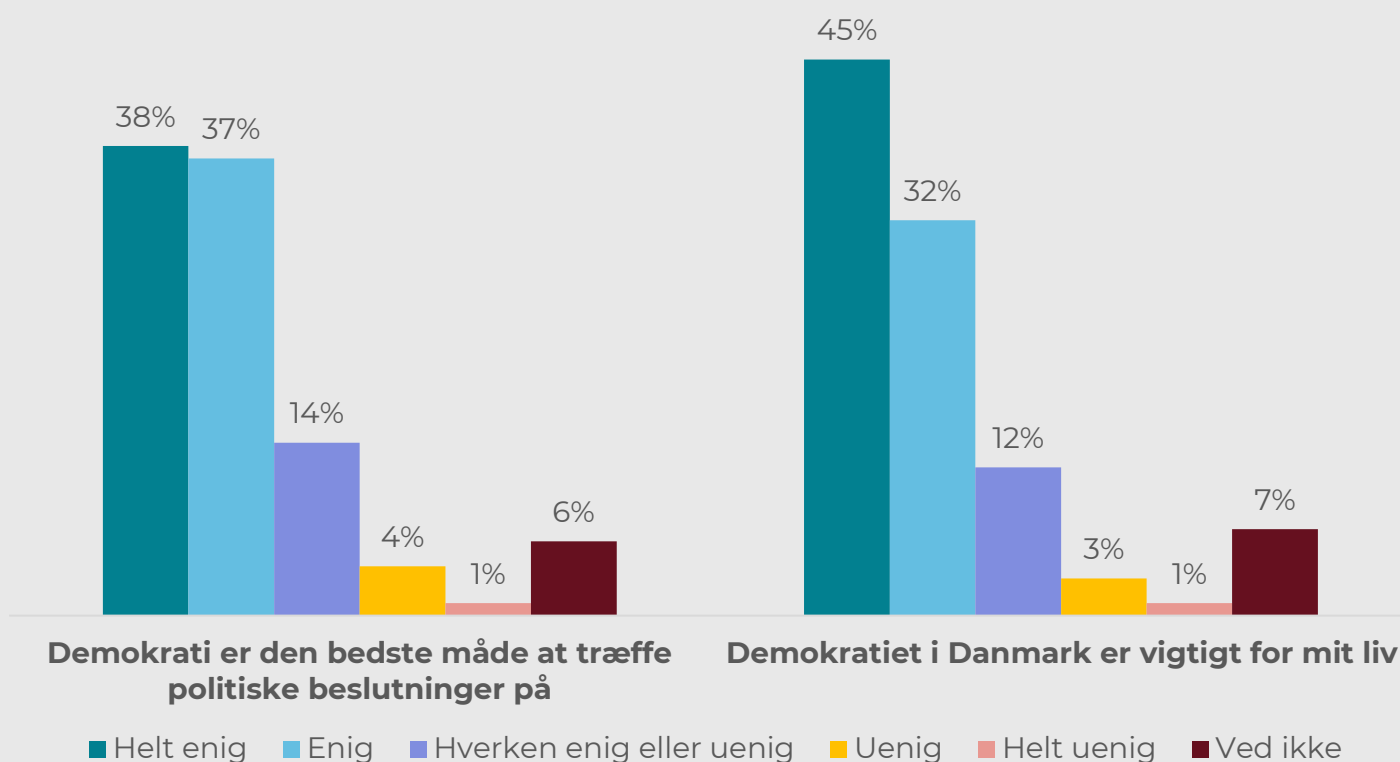
Unge ser ofte eller meget ofte indhold, der omhandler politik eller holdninger, på Facebook (35 %), Instagram (31 %) og TikTok (27 %).

Inkluderer man dem, som svarer "nogle gange", er det 63 %, der ser politisk indhold på Facebook, 59 % på Instagram og 45 % på TikTok.

De 18-20-årige ser i højere grad politisk indhold på TikTok og Instagram end de 21-29-årige, hvilket delvist skyldes, at flere i den aldersgruppe bruger de to platforme. Omvendt ser de 21-29-årige lidt oftere politisk indhold på Facebook.

FLERTALLET AF UNGE STØTTER DEMOKRATIET SOM STYREFORM

Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn?



Data: 1.000 respondenter, 18-29 år

75 % af unge synes, at demokrati er den bedste måde at træffe politiske beslutninger på – få er decideret uenige (5 %).

Der ses en tendens til, at dem, der forventer at stemme til Folketingsvalget 2026 har en større tiltro til demokratiet, mens dem, der ikke har tænkt sig at stemme, eller er i tvivl om det, i lavere grad støtter demokratiet som styreform.

Langt de fleste synes også, at demokratiet er vigtigt for deres liv (77 %). Også her er få uenige (4 %). Det tyder derfor på, at der fortsat er stor opbakning til den måde, valg og politik foregår på i Danmark.

MANGE UNGE BRUGER KANDIDATTEST SOM VÆRKTØJ

Langt de fleste unge (80 %) har tidligere taget en kandidattest op til et valg, mens kun 17 % svarer, at de ikke har gjort det.

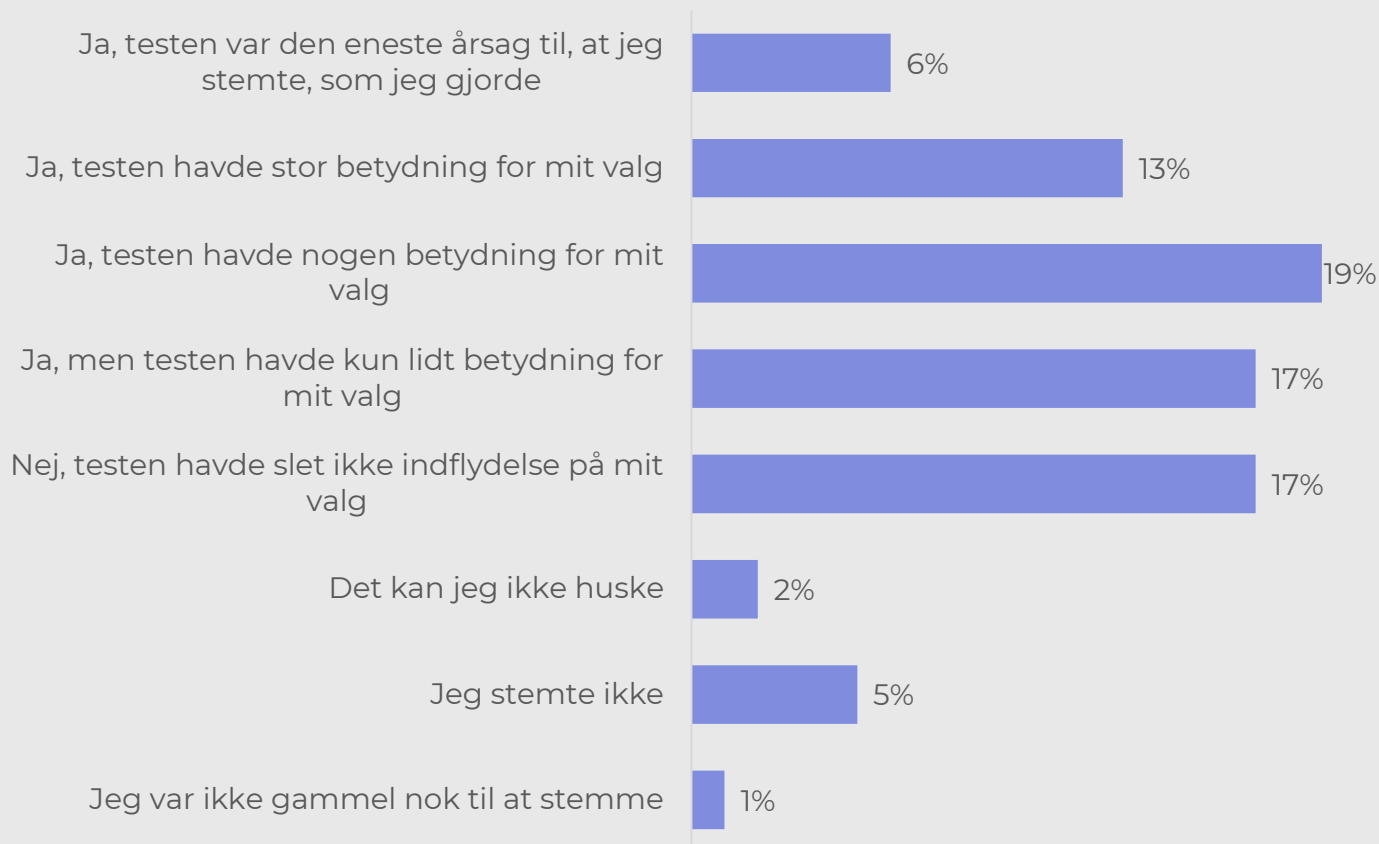
Af dem, som tidligere har taget en kandidattest, angiver 19 %, at testen var den eneste årsag til at stemme, som de gjorde, eller at den havde stor betydning. 19 % svarer, at testen havde nogen betydning for deres valg.

Omvendt svarer 34 %, at testen kun havde lidt eller slet ingen betydning for, hvem de stemte på.

80 %
har tidligere
taget en
kandidattest
op til et valg

17 %
har ikke
taget en
kandidattest
op til et valg

Havde kandidattesten indflydelse på, hvem du stemte på?



Data indsamlet i forbindelse med DUFs Demokratianalyse 2026: 1.450 respondenter, 18-29 år.

Data er indsamlet i december 2025-januar 2026.

Figuren viser fordelingen blandt dem, som har svaret ja til, at de tidligere har taget en kandidattest op til et valg.

FAKTA OM UNGE OG VALG - fra andre undersøgelser

Førstegangsvælgere til folketingsvalget

Der er 224.644 vælgere, som skal stemme til et folketingsvalg for første gang den 24. marts. De udgør 5,2 pct. af alle vælgere.¹

Danmark har politisk aktive unge

Danske unge er i forhold til gennemsnittet af europæiske unge mere politisk aktive. De deltager i højere grad i politiske aktiviteter, såsom at stemme, at underskrive underskriftindsamlinger, eller boykotte bestemte produkter.²

Unge er underrepræsenterede i Folketinget

Tal fra Danmarks Statistik viser, at unge er underrepræsenterede i Folketinget. I 2022 blev der valgt 12 folketingsmedlemmer, som var mellem 18-29 år. Det svarer til 7 % af folketingsmedlemmerne. Til sammenligning, så er der i befolkningen 19 % i aldersgruppen 18-29 år.³ Repræsentation er desuden faldet i de senere år, da der er færre unge i Folketinget end tidligere.¹

Unge valgdeltagelse er højest den første gang, de stemmer

I 2022 stemte 85 % af de 18-årige til Folketingsvalget. Samme år stemte 77 % af unge mellem 19-21 år og 75 % af unge mellem 22-29 år. Generelt har unge en lavere valgdeltagelse end de ældre aldersgrupper, med undtagelse af deres første gang i stemmeboksen.⁴

Valgdeltagelsen faldt hos unge ved sidste valg

Valgdeltagelsen faldt fra Folketingsvalget i 2019 til Folketingsvalget i 2022. Både i aldersgruppen 19-21 år (0,9 procentpoint) og i aldersgruppen 22-29 år (1,9 procentpoint).⁴

Socioøkonomi, alder og køn har betydning for valgdeltagelsen

Unge mænd som bor alene, har ikke-vestlig oprindelse, en kort uddannelse og ingen tilknytning til arbejdsmarkedet er dem, som har den laveste stemmeprocent – i denne gruppe stemte kun 20 % i 2022.⁴

1: Egne beregninger på baggrund af data fra Danmarks Statistik

2: European Youth Survey 2024, the European Commission

3: Tal og fakta om folketinget, ft.dk

4: Valgdeltagelsen ved folketingsvalget 2022, Hansen, K. M. (2023).

UNGE VÆLGERE

- en analyse af 18-29-åriges politiske dagsordener, deltagelse og mødet med politik online

Folketingsvalg 2026

Data er indsamlet af Voxmeter for DUF – Dansk Ungdoms Fællesråd.

Der er indsamlet svar fra 1.000 respondenter i aldersgruppen 18-29 år via webpanel i perioden 13.- 27. februar 2026.

Data er vægtet, så det er repræsentativt for danske unge i aldersgruppen 18-29 år.

Udgivet i marts 2026 af DUF - Dansk Ungdoms Fællesråd.

Publikationen kan frit citeres med angivelse af kilden.

Analysen er udarbejdet af Ida Skytt Ruhnau og Anne Sofie Wulff.

DUF – Dansk Ungdoms Fællesråd er en paraply- og interesseorganisation for 78 idébestemte og samfundsengagerende børne- og ungdomsorganisationer, der arbejder for at fremme demokratiske fællesskaber for børn og unge i foreningslivet.

DUF repræsenterer omkring 5.000 lokalforeninger med i alt 600.000 medlemmer og 100.000 frivillige.