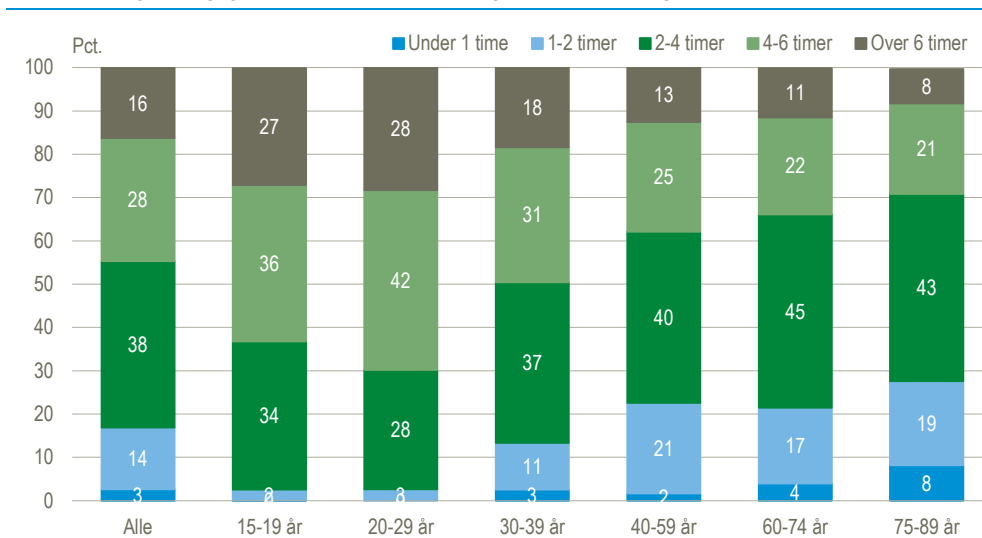


Hver fjerde ung er på skærmen over 6 timer dagligt

16 pct. af befolkningen over 15 år har brugt mere end 6 timer dagligt foran skærmen til private formål inden for de seneste 3 måneder. Det viser Danmarks Statistiks undersøgelse om it-anvendelse i befolkningen 2026. Især unge bruger meget tid foran skærmen. 27 pct. af de 15-19-årige er på skærmen mere end 6 timer dagligt, mens 28 pct. af de 20-29-årige har et dagligt skærmforbrug på over 6 timer. 3 pct. af befolkningen har et skærmforbrug på under 1 time dagligt. Især ældre har et lavt skærmforbrug, idet 4 pct. af de 60-74-årige og 8 pct. af de 75-89-årige bruger skærmen mindre end én time dagligt. Skærmforbrug er tid anvendt foran computer, smartphone, tablet, fjernsyn, spillekonsol og lignende.

Gennemsnitlig tid dagligt foran skærm til privat brug fordelt på aldersgruppe. 2026



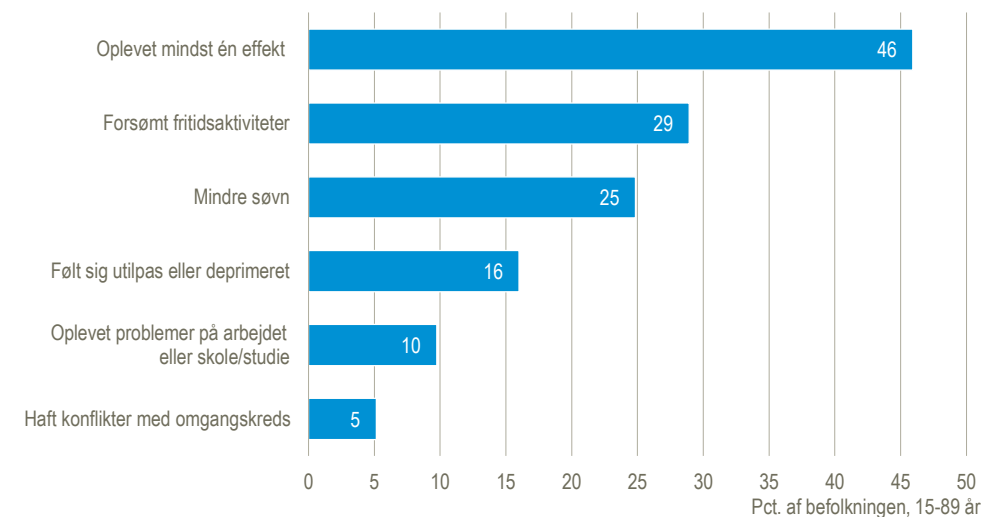
Kilde: www.statistikbanken.dk/bebri24

Hver tredje forsømmer fritidsaktiviteter, og hver fjerde får mindre søvn

Vi bruger også skærmene til at løse mange opgaver uden for arbejdet og til at opfylde mange behov, men der er stigende bekymringer for, om skærmforbrugets omfang har negative effekter. Og 46 pct. af befolkningen angiver i undersøgelsen, at de føler sig udfordret på mindst én negativ effekt pga. deres private skærmforbrug. Det svarer til ca. 2,3 mio. borgere i alderen 15-89 år.

I undersøgelsen spørges til fem forskellige typer af negative effekter ved skærmforbrug. Det at forsømme fritidsaktiviteter er den hyppigst nævnte. I 2026 angiver 29 pct. af borgerne i alderen 15-89 år, at de har forsømt fritidsaktiviteter i løbet af de seneste 3 måneder for at kunne være på skærmen i stedet. 25 pct. angiver, at de har fået mindre søvn pga. deres skærmforbrug, mens 16 pct. har følt sig utilpas eller deprimeret. Hver tiende har oplevet problemer på arbejdet, skolen eller studiet pga. deres skærmforbrug, fx i form af dårlige resultater, forsinkelser, manglende koncentration, stress mv. Fem procent oplever konflikter med familie og venner som følge af deres skærmforbrug.

Oplevet negative effekter i forbindelse med skærmforbrug. 2026



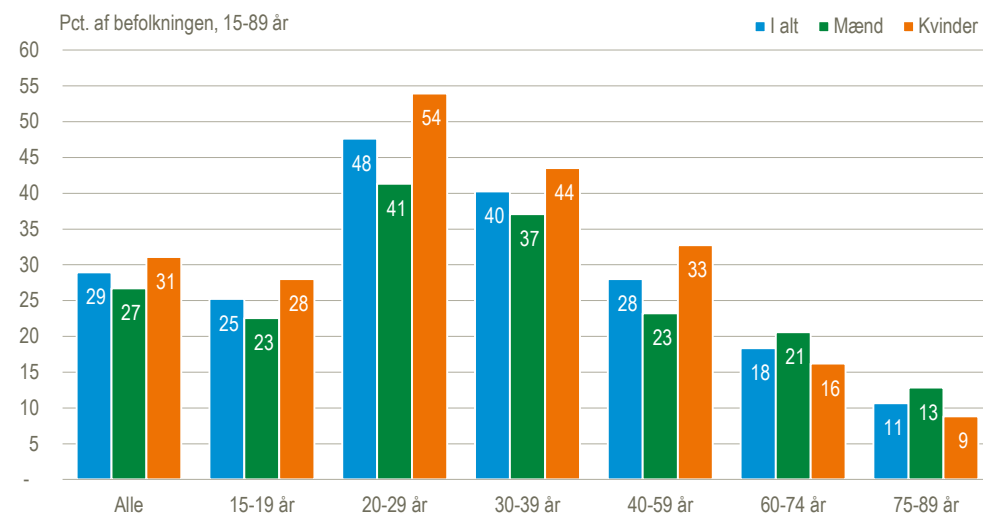
Anm: Det var muligt at vælge flere svar.

Kilde: www.statistikbanken.dk/bebrit26

Især 20-29-årige kvinder forsømmer fritidsaktiviteter pga. skærmen

Særligt de unge i 20'erne er tilbøjelige til at prioritere tid foran skærmen frem for at dyrke fritidsaktiviteter. I 2026 angiver 48 pct. af 20-29-årige, at de har forsømt deres fritidsaktiviteter inden for de seneste 3 måneder for at bruge mere tid foran skærmen. Dette gælder især de yngre kvinder, idet flere end hver anden kvinde mellem 20-29 år forsømmer fritidsaktiviteter for at være på skærmen. Tilsvarende forsømmer 41 pct. af de 20-29-årige mænd deres fritidsaktiviteter pga. deres skærmforbrug.

Forsømt fritidsaktiviteter som følge af skærmforbrug fordelt på køn og aldersgruppe. 2026

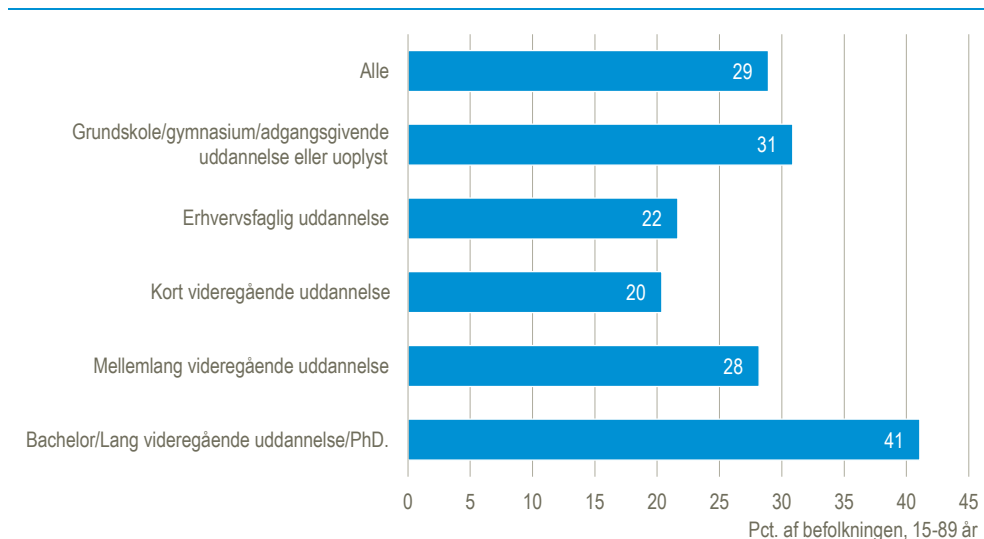


Kilde: www.statistikbanken.dk/bebrit26 samt særkørsel baseret på tal fra It-anvendelse i befolkningen 2026.

Jo højere uddannelsesniveau, jo flere forsømmer fritidsaktiviteter

Mindre tid til fritidsaktiviteter som følge af mere tid brugt foran skærmen stiger med uddannelsesniveaut. 41 pct., der har en bachelorgrad, lang videregående uddannelse eller en Ph.D., svarer, at de har forsømt deres fritidsaktiviteter som følge af deres skærmforbrug. Tilsvarende angiver 20 pct., der har en kort videregående uddannelse, at de har forsømt deres fritidsaktiviteter.

Forsømt fritidsaktiviteter som følge af skærmforbrug fordelt på uddannelsesniveau. 2026



Kilde: www.statistikbanken.dk/bebrit26

Mere information: Statistikbanken www.dst.dk/stattabel/1535, emnesiden [Digital adfærd](#) og temasiden [Digitalisering](#). Under Myndighedsordningen kan man købe adgang til undersøgelsens af-identificerede mikrodata.

Kilder og metoder: Oplysningerne kommer fra undersøgelsen *It-anvendelse i befolkningen 2026*. Undersøgelsen er baseret på resultaterne fra 3.446 gennemførte interviews i april-juni 2026 blandt et repræsentativt udsnit af befolkningen i alderen 15-89 år, hvoraf 3.322 angiver at have været på nettet de seneste 3 måneder. Antal borgere er opregnede estimer ud fra denne stikprøve. Læs mere om kilder og metoder i [statistikdokumentationen om it-anvendelse i befolkningen](#).

Næste offentliggørelse: *It-anvendelse i befolkningen 2027* udkommer uge 35 2027.

Henvendelse: Anne Vibeke Jacobsen, tlf. 20 14 84 28, avj@dst.dk