

# Prepping YouGov for Videncentret Bolius

Juli 2025

# Metode

Denne undersøgelse handler om danskernes forhold til prepping – altså det at forberede sig på krisesituationer, fx ved strømafbrydelse, vandmangel, cyberangreb, naturkatastrofer eller krig.

Det handler både om tankerne bag – og om konkrete handlinger, danskerne har foretaget i hjemmet.

Undersøgelsen er gennemført af analyseinstituttet YouGov for Videncentret Bolius.

Der er i alt gennemført 1.030 CAWI-interview med danskere i alderen 25+ år, i perioden 1.-9. juli 2025.

Data er vejet på dimensionerne køn, alder og geografi på baggrund af et ideal fra Danmarks Statistik, således at resultaterne er repræsentative for befolkningen i relation til ovenstående målgruppe.

# Indsigter

Ca. **60 % har gjort noget konkret i husstanden** for at være forberedt på en krisesituation.

Flest har købt **ekstra drikkevand** og **ekstra mad** med lang holdbarhed.

66 % af dem, der har preppet, har gjort det inden for det seneste år og 21 % inden for de seneste 1-2 år.

At det er **unødvendigt/lav risiko, utryghed ved tanken** samt **pladsmangel** er de **væsentligste årsager til ikke at preppe**.

Ca. hver 10. har tillid til, at myndighederne vil hjælpe i tilstrækkeligt omfang.

**Krigen i Ukraine/truslen fra Rusland** er den væsentligste årsag til, at danskerne er begyndt at tænke på prepping. Også en generel usikkerhed om udviklingen i verdenen samt mediernes bidrag spiller en rolle. **Kun ganske få nævner naturkatastrofer** eller klimaforandringer.

Ca. **40 % føler sig trygge i forhold til deres forberedelser** på en større krise.

**53 % har talt med familie og venner om at forberede sig** på krisesituationer. Godt hver fjerde er ikke optaget af at tale med familie eller venner om at forberede sig.

**16 % har talt med naboer e.l. om at forberede sig** på krisesituationer. Ca. hver anden er ikke optaget af at tale med naboer eller andre i nabolaget om at forberede sig.

**82 % har ikke forberedt prepping i samarbejde med andre** – flest nævner, at de har forberedt med familie eller venner.

**Ca. 83 % er ikke optaget af prepping** i deres hverdag.

**Nyheder og offentlige kampagner** har især skabt opmærksomhed om prepping, men hver fjerde dansker har ikke set eller læst noget om prepping.

Der er mange **fordele ved at være forberedt på kriser** vha. prepping – bl.a. **mindre panik og øget tryghed**. Men der er også **ulemper** – bl.a. **unødigt frygt, pladsproblemer** samt at det er **ressourcekrævende**.

For langt hovedparten af danskerne er det **vigtigt at være forberedt i forhold til ens egen husstand**. Derefter følger husstandens dyr samt naboer og venner.

En **tilspidset krisesituation, økonomisk tilskud samt myndighedernes anbefalinger** kan især få danskerne til at **ændre deres bolig**, så den er forberedt på en krise.

For ca. hver fjerde er der intet, der kan få dem til at ændre deres bolig, så den er bedre forberedt på en krise.

# Konkrete handlinger som forberedelse på en krisesituation

- Ca. 60 % har foretaget konkrete handlinger som forberedelse på en krisesituation.
- Flest har sørget for ekstra drikkevand samt ekstra mad med lang holdbarhed.
- Blandt dem, der er under 35 år, finder man færrest, der har købt ekstra drikkevand (26 %).
- Den ældre del af befolkningen er i højere grad end resten af danskerne optaget af at have kontanter til rådighed (33 %).
- Generelt har gruppen af danskere, der bor sammen med børn, i højere grad end resten af befolkningen foretaget konkrete handlinger som forberedelse på en krisesituation.
- Blandt den del af befolkningen, der ikke har adgang til et ekstra rum (skur, garage kælder-/loftsrum mv.), finder man den største andel, der ikke har foretaget konkrete handlinger (58 %).
- Personer med adgang til ekstra rum i deres bolig udviser i højere grad en tendens til at have foretaget konkrete handlinger

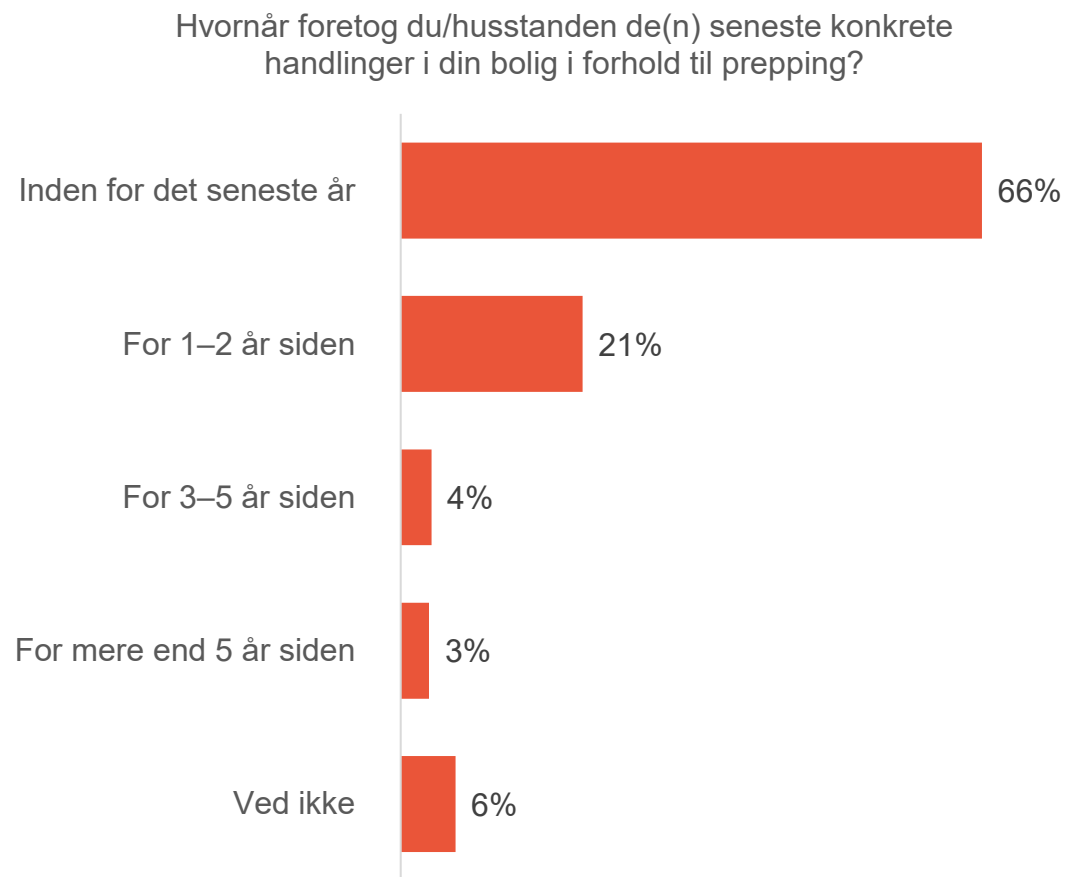
Alle, n=1.030

Har du/husstanden gjort noget konkret i din husstand for at være forberedt på en krisesituation? (mulighed for flere svar)



# Hvornår er der foretaget handlinger i forhold til prepping?

- Hovedparten har foretaget prepping-handlinger inden for det seneste år. I denne gruppe har 66 % købt ekstra drikkevand, og 63 % har købt ekstra mad med lang holdbarhed.
- Især blandt de ældste danskere har det seneste år medført aktivitet – 76 % har preppet.



# Hvad afholder danskerne fra at preppe?

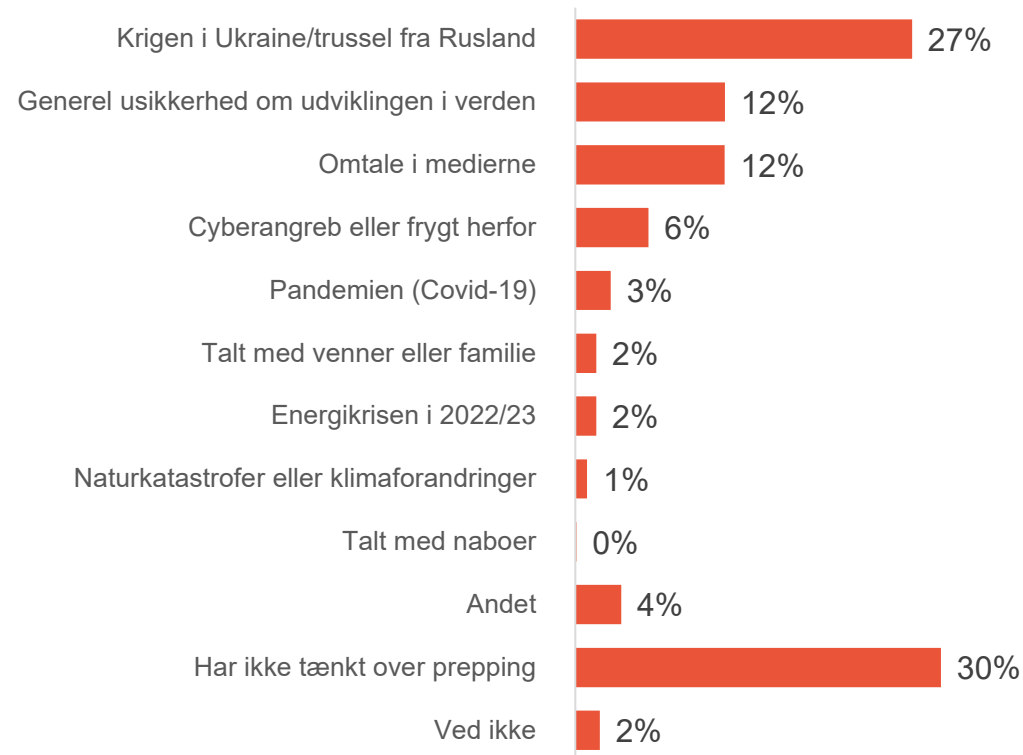
- Blandt dem, der ikke har foretaget prepping-handlinger, er den væsentligste årsag, at det er unødvendigt – det svarer 33 %, og det gælder i højere grad mænd (41 %) end kvinder (23 %).
- Det er især de unge, der nævner pladsmangel (26 %), og at det er besværligt (22 %).
- Pladsmangel er også i højere grad en hindring for dem, der bor i hovedstadsområdet (26 %), og blandt dem, der bor i etageejendom (23 %).



# Den primære årsag til at tænke på prepping

- Krigen i Ukraine/truslen fra Rusland er den væsentligste årsag til at tænke på prepping. Det gælder især for den del af danskerne, der bor sammen med egne børn under 18 år (38 %).
- 16 % af kvinderne nævner den generelle usikkerhed om udviklingen i verden – det er dobbelt så mange som blandt mændene.

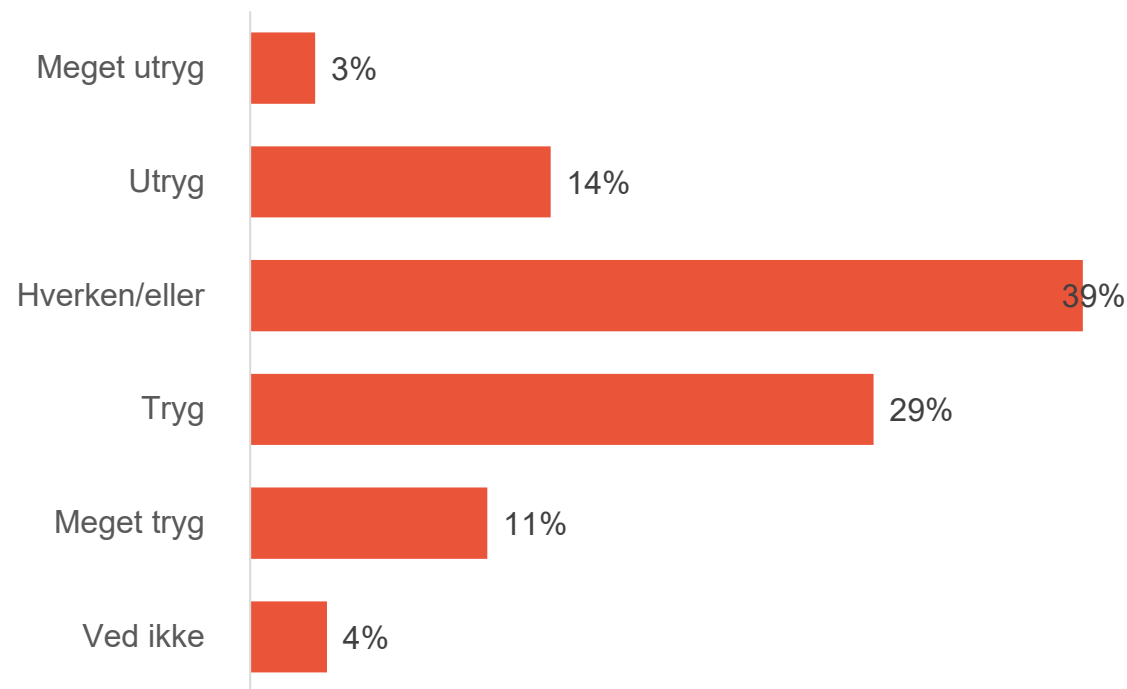
Hvad var den primære årsag til, at du/husstanden begyndte at tænke på prepping?



# Tryghed i forhold til nuværende forberedelse på en større krise

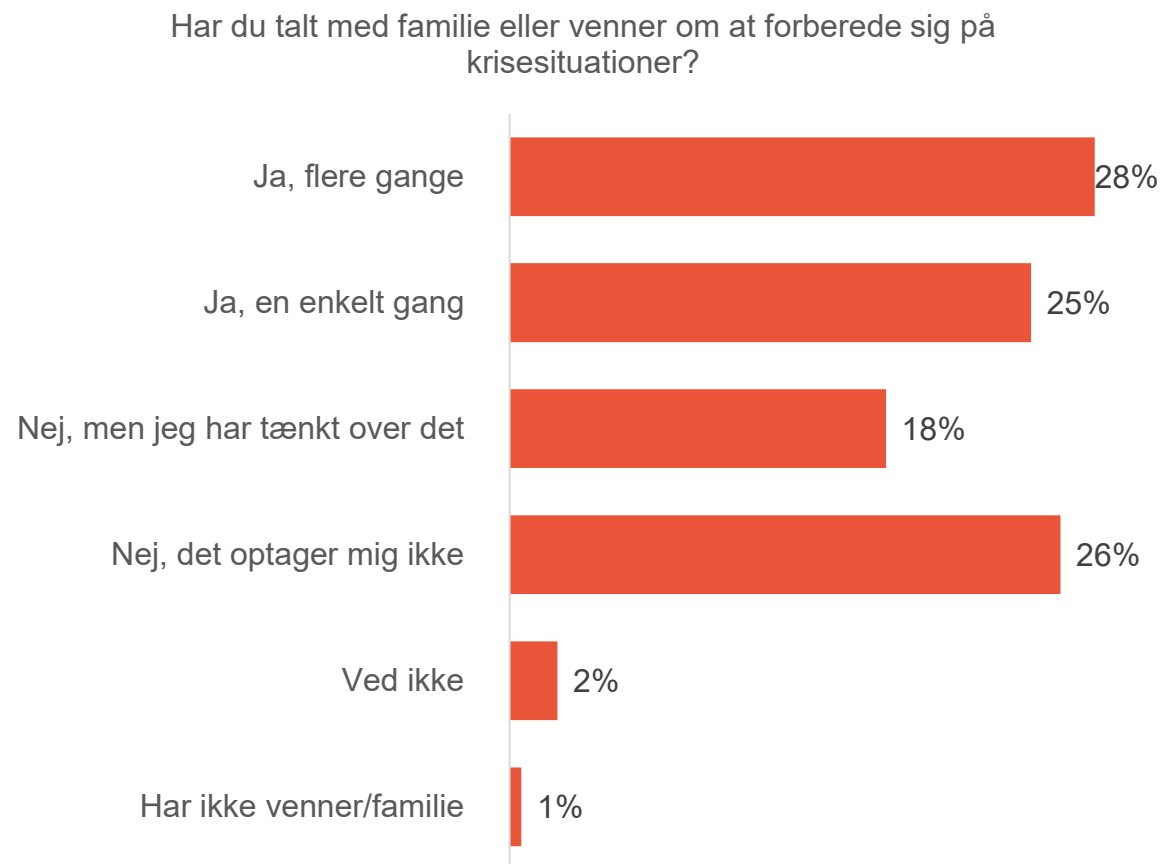
- 40 % af danskerne er trygge/meget trygge i forhold til deres forberedelse på en større krise.
- Den gruppe, der er mest utryg, er de yngste (27 % er utrygge/meget utrygge).

Hvor tryg eller utryg føler du dig i forhold til din nuværende forberedelse på en større krise, der varer over flere dage?  
*Dvs. kunne klare sig i forhold til mad, drikke, kommunikation mv.*



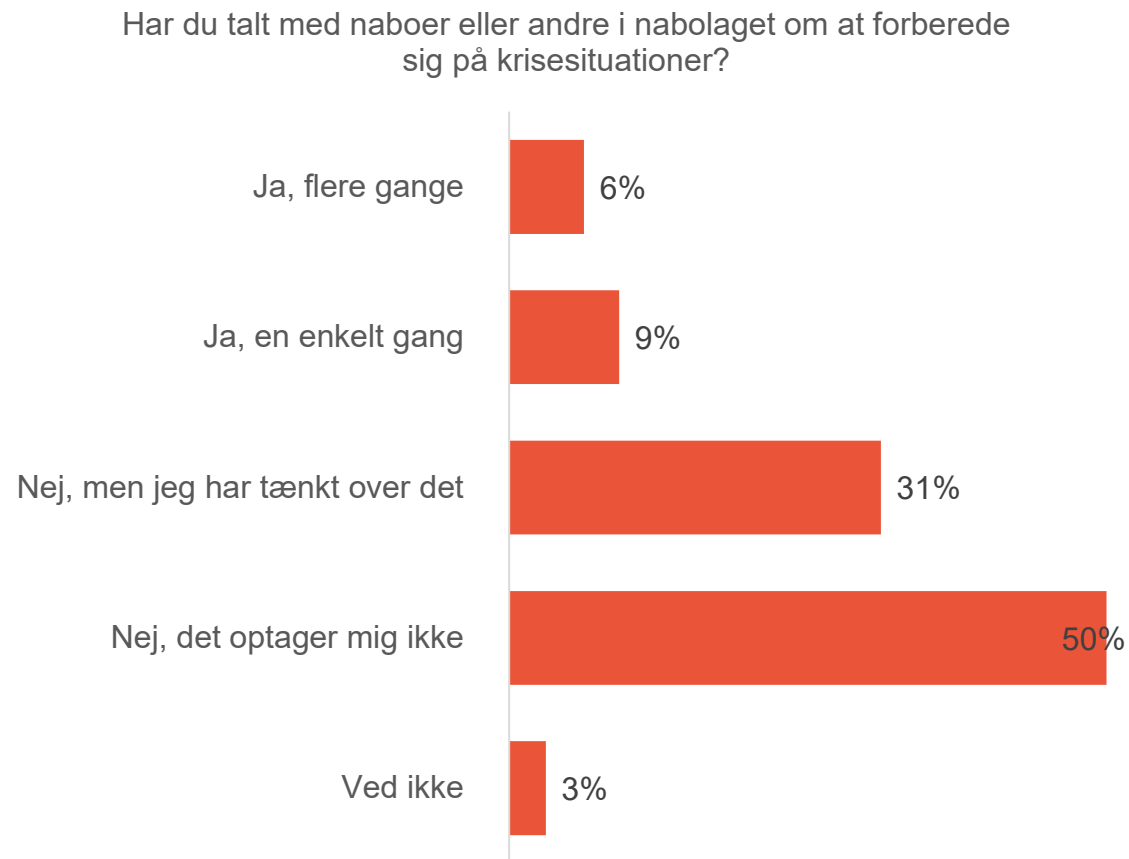
# Talt med familie eller venner om krisesituationer

- Ca. 53 % har talt med familie eller venner om at forberede sig på krisesituationer.
- Det er i højere grad tilfældet for kvinder (59 %) end for mænd (47 %).



# Talt med naboer eller andre i nabolaget om krisesituationer

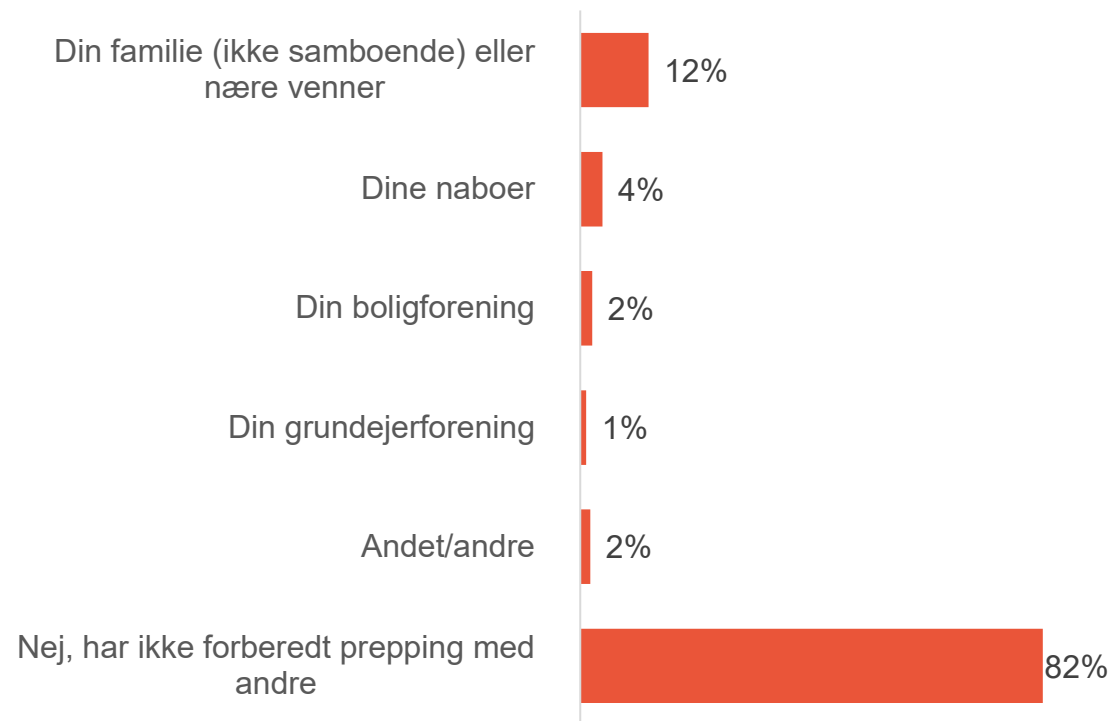
- Ca. 16 % har talt med naboer eller andre i nabolaget om at forberede sig på krisesituationer.
- 81 % har ikke talt med deres naboer eller andre i nabolaget om krisesituationer.
- Der er ingen forskel på adfærden i hovedstadsområdet og andre tæt befolkede områder eller i landområder uden for bymæssig bebyggelse.



# Forberedt prepping i samarbejde med andre

- 18 % har forberedt prepping i samarbejde med andre, udover deres husstand.
- Det er især sammen med familiemedlemmer, danskerne har forberedt prepping.
- Blandt de unge nævnes i højere grad naboer (10 %) og boligforening (7 %), end det er tilfældet for de øvrige danskere.

Udover evt. egen husstand, har du/husstanden da aktivt forberedt prepping i samarbejde med følgende?  
(Mulighed for flere svar)



# I hvilken grad optager emnet “prepping” i hverdagen?

- 83 % er slet ikke eller i mindre grad optaget af prepping i deres hverdag.
- Især mænd er slet ikke optaget af emnet (47 %), mens det samme gælder for 34 % af kvinderne.



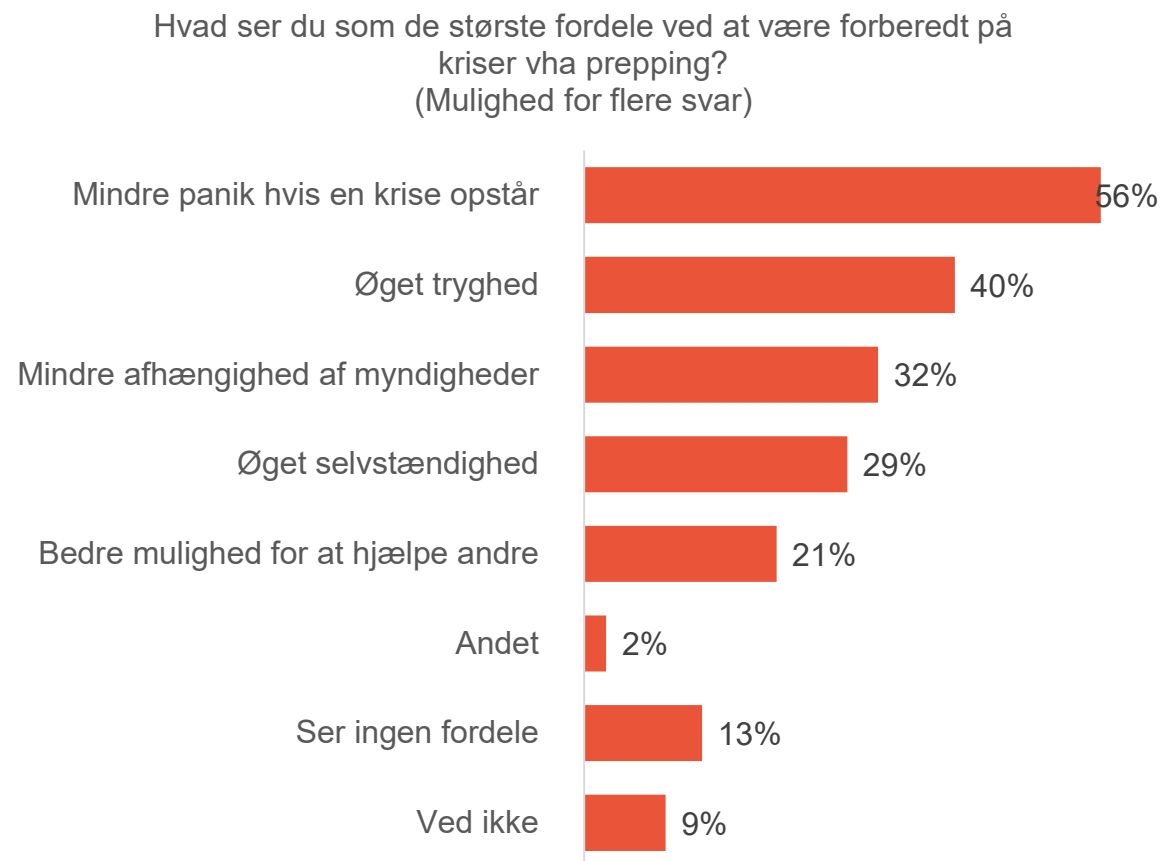
# Kilder, der har fået danskerne til at overveje prepping

- Nyheder er den væsentligste kilde til, at danskerne inden for det seneste år har overvejet prepping.
- De unge er i højere grad end andre danskere påvirket af opslag på sociale medier (21 %), podcast om kriser og prepping (12 %) samt dokumentarer (11 %).



# De største fordele ved at være forberedt på kriser vha. prepping

- Mindre panik samt øget tryghed er de væsentligste fordele ved at være forberedt på kriser vha. prepping.
- Øget tryghed fremhæves især af de unge, hvor 49 % peger på dette forhold.
- Danskere med hjemmeboende børn peger i højere grad end de øvrige grupper på de respektive fordele.



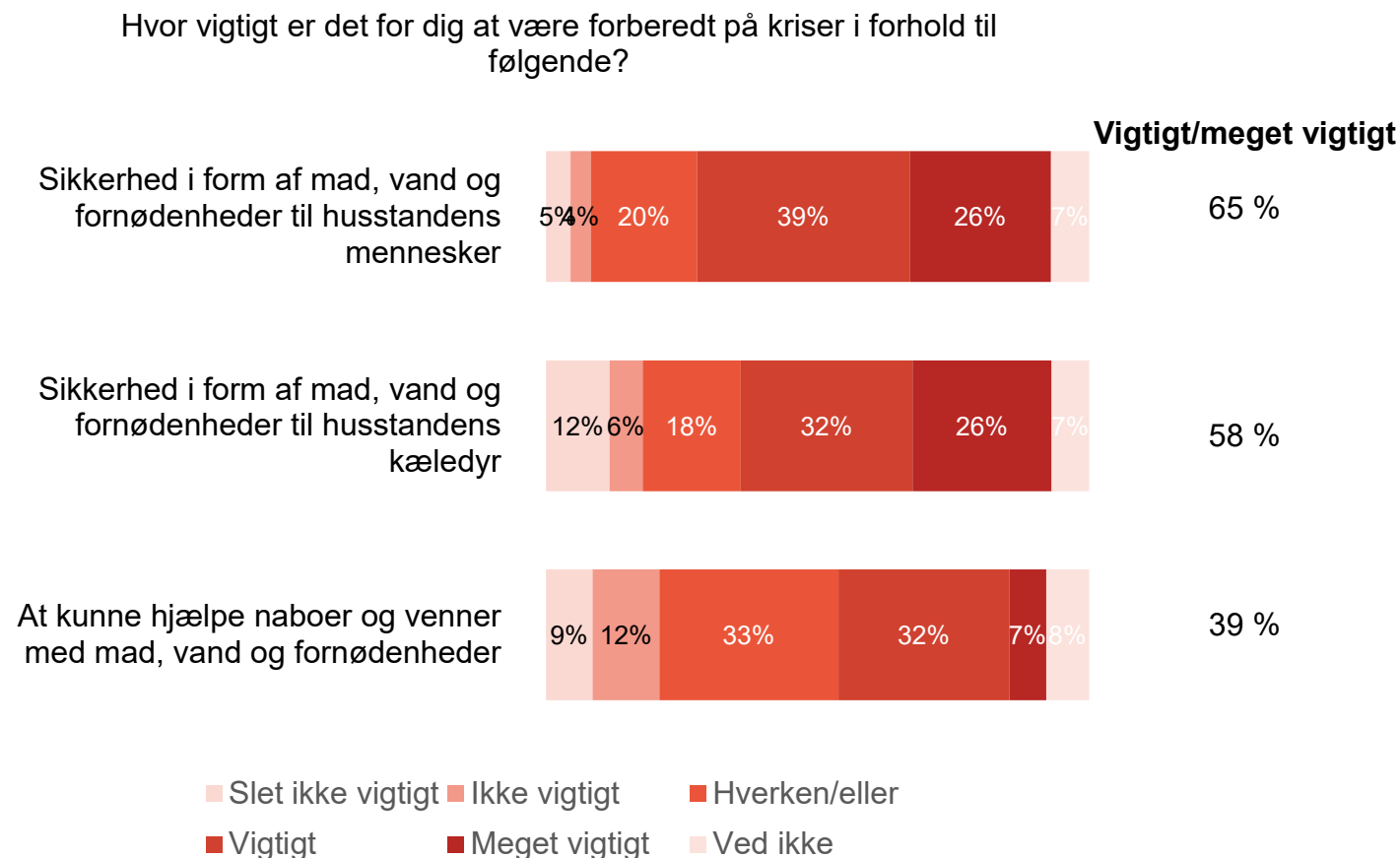
# De største ulemper ved at beskæftige sig med prepping

- Ifølge danskerne er unødigt frygt, pladsproblemer samt ressourcer de største ulemper ved at beskæftige sig med prepping.
- Især de unge nævner pladsproblemer (44 %), samt at det kræver tid og penge (47 %).
- 15 % af de unge nævner, at det kan skabe afstand til dem, der ikke prepper, hvilket er en markant højere andel end blandt resten af danskerne.
- Pladsproblemer i boligen er mest udbredt blandt dem, der bor i:
  - lejebolig (40 %)
  - etageejendom (45 %)
  - hovedstadsområdet (48 %).
- Blandt de ældste danskere findes den største andel, der ikke ser nogen ulemper ved at beskæftige sig med prepping (22 %).



# Vigtighed af at kunne hjælpe i/uden for familien

- De nære relationer har generelt størst betydning.
- Således er sikkerhed i form af mad, vand og andre fornødenheder til husstandens beboere det, der vurderes som det vigtigste. I alt 65 % angiver, at det er vigtigt eller meget vigtigt.
- Derefter følger sikkerhed for husstandens kæledyr (58 %) samt at kunne hjælpe naboer og venner (39 %).
- Generelt vurderer kvinder i højere grad end mænd, at det er vigtigt at være forberedt på kriser i forhold til de tre nævnte situationer.



# Ændringer i boligen, så den er bedre forberedt på en krise

- Hvis danskerne skal ændre i deres bolig og dermed være bedre forberedt på en krise, vil især et større kriseforløb i Danmark, økonomisk tilskud samt anbefalinger fra myndighederne være de største igangsættere.
- Især blandt danskere i alderen 25-44 år er økonomisk tilskud vigtigt (34 %).
- Blandt de helt unge danskere spiller også opfordringer fra familie og venner en vigtig rolle (21 %).
- Ca. hver tredje dansker over 65 år svarer, at intet kan få dem til at ændre i deres bolig med henblik på bedre kriseforberedelse.

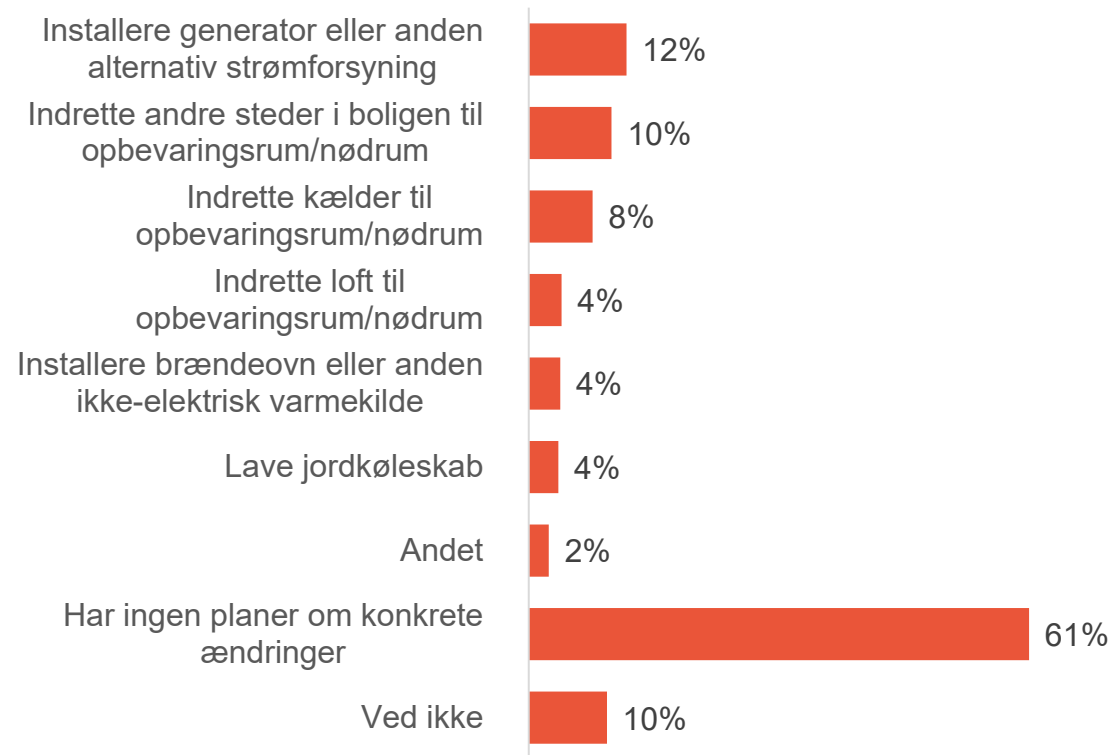
Hvad kunne få dig til at ændre din bolig, så den er bedre forberedt på en krise? Ændring af bolig kan fx være tilbygning, optimering af plads, sikkerhedsforanstaltninger mm  
(Mulighed for flere svar)



# Konkrete ændringer i boligen i forhold til prepping

- 61 % har ingen planer om konkrete ændringer i deres bolig i forhold til prepping det næste år. Det gælder især blandt de ældre danskere, hvor andelen er 74 %.
- Flest danskere vil installere generator eller anden strømforsyning samt indrette diverse rum i boligen til opbevaringsrum/nødrum.
- Blandt de danskere, der har adgang til kælderrum, svarer 16 %, at de vil indrette kælder til opbevaringsrum/nødrum.
- Blandt de danskere, der har adgang til loftsrum, svarer 7 %, at de vil indrette loft til opbevaringsrum/nødrum.

Hvilke, hvis nogen, konkrete ændringer overvejer du i din bolig i forhold til prepping det næste år?



# Hvilke tanker har du gjort dig om prepping? (åbne svar)

Respondenterne er blevet bedt om at dele deres umiddelbare overvejelser om prepping. I den efterfølgende analyse er svarene blevet systematiseret i overordnede kategorier og illustreret med eksempler. Til processen er der anvendt AI som støtteværktøj til kategoriseringen af respondenternes svar.

## **Basal prepping: mad, vand og strøm**

Beskrivelse: Fokus på det myndighederne anbefaler – tre dages forråd med mad, drikke, batterier og evt. powerbank.

Eksempler:

“Har købt mad og vand”

“Vi har altid nok i vores husstand til at kunne klare mindst 3 dage med mad og drikke.”

“Sørge for vand og mad og mulighed for strøm.”

“Vand, mad, gas, batterier/Powerbank etc...”

## **Selvtillid**

Beskrivelse: Tro på egen formåen og lokal selvhjulpethed, ofte i land- eller yderområder.

Eksempler:

“Vi bor i en landsby ... vi har altid et lager og hjælper hinanden.”

“Vi har et dejligt drivhus med afgrøder. Der er vand i bækken tæt herved.”

“Bor i en lejlighed ... men bor på landet og har altid haft ekstra af alt.”

## **Mistillid til myndigheder / politisk skepsis**

Beskrivelse: Skepsis over for beredskabsanbefalinger og myndigheders evne/vilje til at håndtere en krise.

Eksempler:

“Stol ikke på politikerne.”

“Myndighederne sidder på hænderne ... tror ikke på, at myndighederne ved, hvad de skal gøre efter 3 dage.”

“Det skaber unødigt frygt blandt befolkningen.”

## **Praktiske og økonomiske begrænsninger**

Beskrivelse: Plads- og pengeproblemer i små boliger, studier eller økonomisk anstrengt situation.

Eksempler:

“Svært økonomisk og pladsmæssigt som studerende.”

“Det er besværligt at opbevare så meget vand, der hele tiden skal skiftes.”

“Jeg har ikke råd til at købe ekstra ind.”

## **Avancerede / alternative tiltag**

Beskrivelse: Mere vidtgående forberedelser udover standardanbefalinger: jodtabletter, jagtudstyr, batteritransformator, beskyttelsesrum, jordkælder.

Eksempler:

“Overvejer at købe jodtabletter.”

“Jeg har en compound bue og overvejer køb af jagtpile.”

“Har købt generator, men de er udsolgt.”

“Jeg må bygge en jordkælder.”

## **Psykologiske holdninger: frygt vs. beroligelse**

Beskrivelse: Både angst/skam over prepping og det at finde tryghed, men også kritik af “hysteri” og frygt-skaben.

Eksempler:

“Kun utryghed. Hader det.”

“Relevant at preppe, men kan føre til hysteri og angst.”

“Rart at være forberedt, hvis det værste skulle ske.”

# Er der noget om emnet prepping, som du gerne ville vide mere om? (åbne svar)

Respondenterne er blevet bedt om at angive emner, de ønsker mere viden om. I den efterfølgende analyse er svarene blevet systematiseret i overordnede kategorier og illustreret med eksempler. Til processen er der anvendt AI som støtteværktøj til kategoriseringen af respondenternes svar.

## Officielle beredskabsplaner & myndighedsinformation

Beskrivelse: Ønske om indsigt i statens planer, anbefalinger og generelle "hvorfor tre dage".

Eksempler:

"Synes jeg har informationer, men gad godt der blev givet nogle link til, hvad de anbefaler, man skal købe"

"Man må da vide, om metroen kan bruges som beskyttelsesrum, og hvad andre steder der er."

"Jeg vil gerne vide mere om statens planer for de forskellige typer af kriser..."

"Offentlige beredskabsplaner"

"En seriøs beskrivelse fra myndighederne."

## Praktiske råd: mad, vand, strøm, udstyr

Beskrivelse: Spørgsmål om præcise tiltag og udstyr – hvad skal man købe, hvordan opbevares det, hvor længe holder det, alternativer til strøm, kommunikation osv.

Eksempler:

"Nok mest om hvad slags mad, som er godt, og som kan holde sig længst"

"Kan man købe en vandrensningsting, som kan gøre regnvand drikbart"

"Gode tips til hvordan man kan forberede mad uden strøm."

"Kommunikation, nødstrøm"

"Gode måder at opbevare vand og mad på"

## Lokations-specifik information

Beskrivelse: Hvor finder man beskyttelsesrum eller samlingspunkter i netop min kommune/land/by.

Eksempler:

"Vil gerne vide hvor der er beskyttelsesrum der, hvor jeg bor"

"Hvor er der beskyttelsesrum?"

"Shelters i nærheden"

## Målgrupper & scenarier

Beskrivelse: Spørgsmål, der retter sig mod specifikke grupper eller situationer (børnefamilier, elbil-ejere, ældre, flygtning mv.)

Eksempler:

"Alternativer til børnefamilier – fx hvad er vigtigt at have preppet til børn?"

"Hvordan prepper en elbilsejer, når der ikke er noget strøm"

"Hvordan meget gamle mennesker 80+ skal kunne klare det, hvis man ikke har nogen til at hjælpe sig"

"Vil gerne vide noget om, hvad man skal gøre, hvis man skal flygte fra sit hjem."

## Begrebsafklaring & scenariebeskrivelser

Beskrivelse: Ønske om at forstå, hvad "prepping" betyder, hvilke krisescenarier der dækkes, og hvad baggrunden for de officielle anbefalinger er.

Eksempler:

"Prepping betyder?"

"I hvilke scenarier de forskellige anbefalinger er relevante"

"Ja jeg kunne tænke mig at vide, hvorfor der ofte tales om tre dage...."

"Hvad går det egentlig ud på"

Tak for opmærksomheden

Vi gør dig klogere på din bolig

Videncentret  
**Bolius**