



# Utryg for indbrud?

Danskernes (u)tryghed og forebyggelsesindsats



- 03** Indledning
- 04** Fakta om undersøgelsen
- 06** Omfang af indbrud og utryghed
- 07** Typer af (u)tryghed
- 10** Undersøgelsens hovedresultater
- 17** anbefalinger til at øge trygheden
- 18** Fem gode råd mod indbrud
- 20** Litteraturliste

# Indledning

**Selvom antallet af indbrud generelt falder i Danmark, er en del danskere stadig utrygge for indbrud. Men hvad vil det sige at være tryk eller utryk – og hvilken betydning har danskernes indbrudsforebyggende tiltag for deres utryghed og livskvalitet?**

Det søger undersøgelsen 'Utryghed for indbrud. En undersøgelse af utryghed for indbrud, livskvalitet og præventiv adfærd' svar på. Undersøgelsen, der er udarbejdet af Roskilde Universitet i 2024, belyser omfanget og karakteren af utryghed for indbrud på en mere detaljeret måde, end det tidligere er gjort. Dermed giver undersøgelsen et nuanceret indblik i danskernes utryghed for indbrud. Undersøgelsen afdækker, hvilken påvirkning forskellige faktorer – fx køn, uddannelse og erfaringer med indbrud – og forholdsregler, som fx nabo hjælp, overvågningskamera og brug af slagvåben, har på danskernes utryghed og livskvalitet. Derudover peger undersøgelsen på hvilke forebyggende tiltag, der især kan skabe tryghed.

Den nye viden vil kunne understøtte politi, kommuner og andre aktører til at udvikle mere målrettede og virksomme tryghedsskabende indsatser – ikke mindst med fokus på de borgere, som er negativt påvirket af indbrud.

I denne pixi-rapport præsenteres de vigtigste resultater af undersøgelsen. Pixi-rapporten er relevant for professionelle aktører, der beskæftiger sig med området.



Den fulde rapport kan findes her: [Utryghed for indbrud](#)

# Fakta om undersøgelsen

Rapporten 'Utryghed for indbrud. En undersøgelse af utryghed for indbrud, livskvalitet og præventiv adfærd' fra 2024 er udarbejdet af Roskilde Universitet for Bo trygt og Det Kriminalpræventive Råd.

Professor (MSO) Anders Ejrnæs og Post.doc Rune H. Scherg er forskerne bag rapporten.

Bo trygt er et samarbejde mellem TrygFonden, den filantropiske forening Realdania, Videncentret Bolius og Det Kriminalpræventive Råd, som har til formål at øge trygheden og mindske antallet af indbrud.

Rapporten baserer sig på en spørgeskemaundersøgelse blandt 5.072 danskere og en kvalitativ undersøgelse, hvor 12 personer er blevet dybdeinterviewet om deres utryghed for indbrud.

**”Det er ubehageligt, at der er nogen, der har været inde i vores hus, som er ubudne, og som har rodet i tingene. Og den følelse er ekstra ubehagelig. Så når vi har været på ferie og kommer hjem, så er det første, vi gør at gå rundt for at se, om alt er, som det skal være.”**

Interviewperson

# Omfang af indbrud og utryghed

Antallet af indbrud i Danmark er faldet fra 29.015 i 2018 til 14.844 i 2023. Selvom indbrudsniveauet er faldende, er der stadig relativt mange indbrud i Danmark sammenlignet med nabolande som fx Tyskland og Sverige.

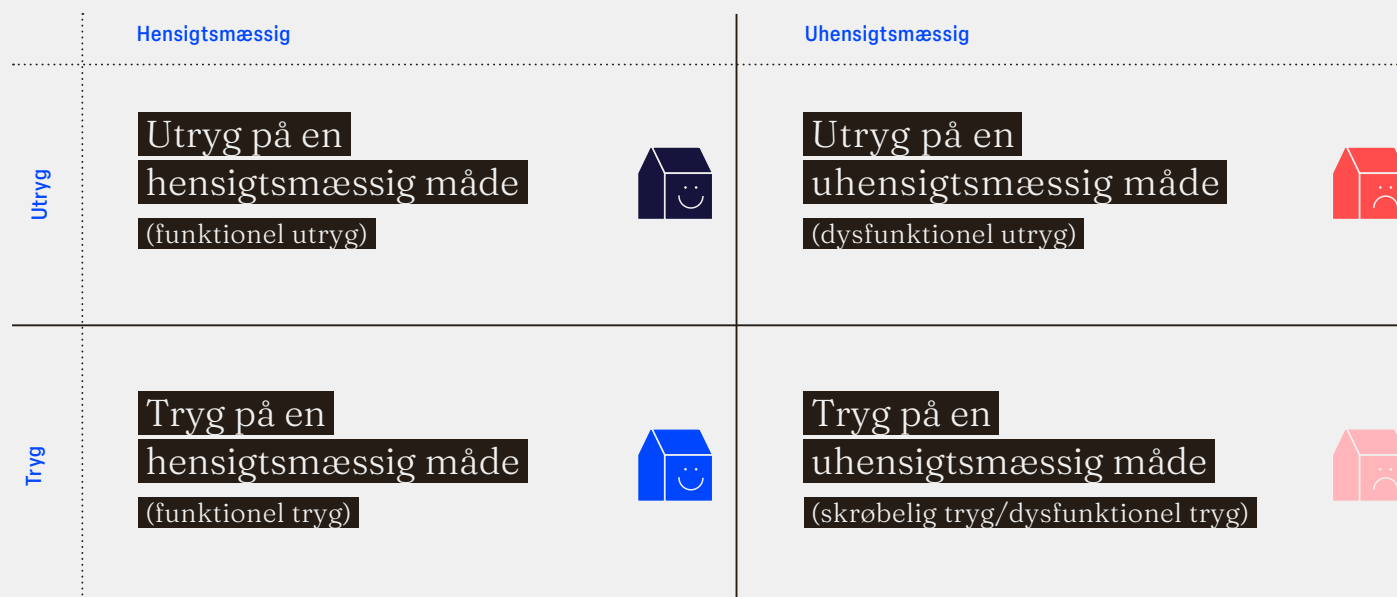
Et indbrud i ens hjem kan være dybt intimiderende, krænkende og utryghedsfremkaldende. Forskning viser, at borgere oplever, at indbrud er næsten lige så alvorligt som personfarlig kriminalitet, der omfatter bl.a. vold og voldtægt. Desuden peger undersøgelser på, at utrygheden for indbrud er sammenlignelig med utrygheden for personfarlig kriminalitet. Dermed er det relevant at dykke ned i omfanget af utryghed for indbrud.

Utryghed for indbrud er fortsat relativt udbredt, viser flere undersøgelser. Ifølge TrygFondens tryghedsundersøgelse er 22 % af danskerne bekymret for at blive udsat for indbrud<sup>1</sup>, og Københavns Kommunes tryghedsundersøgelse finder, at 21 % af københavnere er utrygge for indbrud<sup>2</sup>. På trods af et historisk lavt antal indbrud de seneste år, er utrygheden for indbrud ikke faldet tilsvarende.

Utrygheden kan have alvorlige, negative konsekvenser for både individ og samfund. For den enkelte kan utryghed resultere i dårlig livskvalitet, og utryghed kan på sigt føre til både dårligt psykisk og fysisk helbred. Utryghed i lokalsamfundet kan føre til en negativ udvikling med bl.a. mere kriminalitet og fraflytning.

# Typer af (u)tryghed

Undersøgelsen, som Roskilde Universitet har foretaget, inddeler tryghed i to typer og utryghed i to typer. Pointen er, at tryghed både kan være godt og skidt, ligesom utryghed både kan være godt og skidt.



## Utryg på en hensigtsmæssig måde

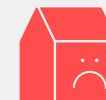
(funktionel utryg)



- Man er bekymret for at blive offer for indbrud, men man sikrer sin bolig fx ved at involvere sig i Nabohjælp
- Den specifikke bekymring for indbrud eller de forholdsregler, man tager for at undgå indbrud, påvirker ikke ens generelle tryghed eller livskvalitet negativt.

## Utryg på en uhensigtsmæssig måde

(dysfunktionel utryg)



- Man er bekymret for at blive offer for indbrud
- Men man gør intet for at sikre sin bolig mod indbrud, eller
- Bekymringen for indbrud eller ens forholdsregler, fx brug af peberspray og slagvåben, skader ens generelle tryghed og livskvalitet.

## Tryk på en hensigtsmæssig måde

(funktionel tryk)



- Man er normalt ikke bekymret for at blive offer for indbrud
- Men hvis man oplever en risiko, indbrudssikrer man sin bolig fx ved at involvere sig i Nabohjælp
- Hverken risikoen for indbrud eller de forholdsregler, man tager for at undgå indbrud, skader ens generelle tryghed eller livskvalitet.

## Tryk på en uhensigtsmæssig måde

(skrøbelig tryk/dysfunktionel tryk)



- Som udgangspunkt er man ikke bekymret for at blive offer for indbrud
- Men man kan alligevel opleve en høj risiko for indbrud, og i så fald gør man enten ikke noget for at beskytte sin bolig mod indbrud, eller
- man tager forholdsholder, der påvirker ens generelle tryghed eller livskvalitet negativt, fx fordi man anskaffer sig peberspray eller slagvåben, eller fordi man undlader at indbrudssikre sig – dermed udsætter man sig for en unødigt indbrudsrisiko.



**“Jeg tjekker altid lige, om døren er låst, når jeg går hjemmefra. Jeg hiver et par ekstra gange i den. Så er det hvert fald ikke årsag til, at der kunne komme indbrud. Men det er også sådan, når jeg selv er hjemme. Når jeg går i seng om aftenen, er der lyd på opgangen – så tænker jeg: sker der et eller andet?”**

Interviewperson, der er negativt påvirket af indbrud



# Undersøgelsens hovedresultater



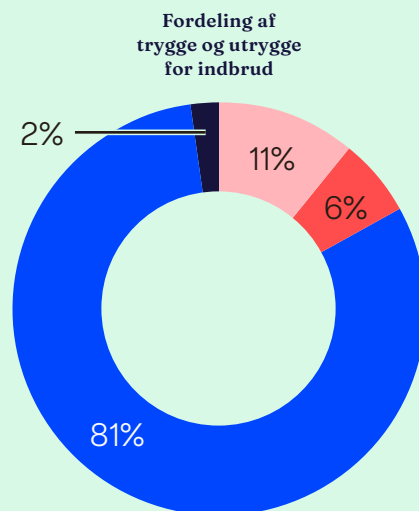
## De fleste er trygge, men hver sjette dansker er negativt ramt

Langt de fleste danskerne (83 %) er trygge eller ikke påvirket negativt af indbrud, men hver sjette dansker (17 %) er negativt påvirket af indbrud i dagligdagen i sådan en grad, at det bl.a. skader deres livskvalitet.

### I alt 83 % er enten trygge eller ikke negativt påvirket af indbrud.

**81 %** er trygge på en hensigtsmæssig måde: Man er ikke utryg for indbrud og gør en indsats for at indbrudssikre sin bolig, og indsatsen påvirker hverken livskvaliteten eller trygheden negativt.

**2 %** er utrygge på hensigtsmæssig måde: Man er utryg for indbrud, uden det påvirker livskvaliteten negativt, og man beskytter sin bolig mod indbrud – uden det skader utrygheden og livskvaliteten.



### I alt 17 % er negativt ramt af indbrud.

**6 %** er utrygge på en uhensigtsmæssig måde: Utrygheden og de forholdsregler, som de tager, fx brug af peberspray og slagvåben, forringer deres livskvalitet.

**11 %** er trygge på en uhensigtsmæssig måde: De oplever bl.a. en høj risiko for indbrud, men gør enten ikke noget for at beskytte sig mod indbrud, eller så gør de noget, der forringer deres livskvalitet.

● TRYG PÅ EN HENSIGTSMÆSSIG MÅDE ● UTRYG PÅ EN HENSIGTSMÆSSIG MÅDE ● TRYG PÅ EN UHENSIGTSMÆSSIG MÅDE ● UTRYG PÅ EN UHENSIGTSMÆSSIG MÅDE

## Danskernes (u)tryghed og tillid til mennesker

Undersøgelsen sammenligner de fire (u)tryghedsgrupper ud fra deres grundlæggende utryghed og tillid til medmennesker og myndigheder. Sammenligningen viser, at borgere, der er negativt påvirket af indbrud, har mindre tillid til omverdenen end andre grupper.

- Borgere, der er trygge eller utrygge på en uhensigtsmæssig måde, har mindre tillid til andre mennesker og myndigheder end dem, der er trygge eller utrygge på en hensigtsmæssig måde.
- De uhensigtsmæssige utrygge er grundlæggende mere utrygge ned dem, der er bekymret for indbrud for en hensigtsmæssig måde.

## Danskerne er gode til at beskytte sig mod indbrud

Forebyggende tiltag er vigtige for at reducere risikoen for indbrud. Undersøgelsen viser, at langt de fleste danskere gør en indsats for at undgå indbrud. Kun cirka 16 % tager ingen særlige forholdsregler.

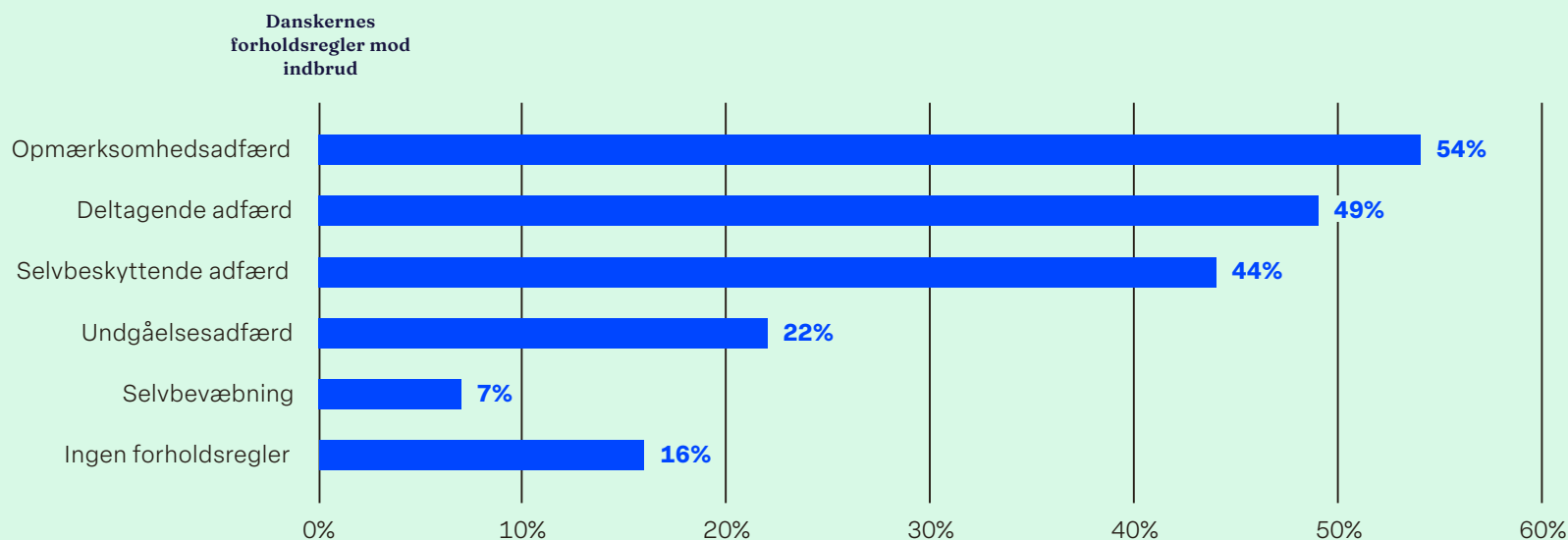
Rapporten tager udgangspunkt i fem forebyggende forholdsregler mod indbrud:

- 1. Selvbeskyttende forholdsregler**, fx installation af sensorstyret lys og overvågningskamera samt sikrede døre og vinduer
- 2. Deltagelsesadfærd**, fx involvering i nabo-hjælp
- 3. Opmærksomhed i daglige aktiviteter**, fx at gemme værdifulde genstande, når man tager på ferie
- 4. Selvbevæbningsadfærd**, fx at bruge slagvåben eller peberspray
- 5. Undgåelsesadfærd**, fx at man undgår at tage på ferie eller at flytte i hus i frygt for indbrud

## Hvilke forholdsregler tager danskerne?

De fleste danskere (54 %) gemmer værdigenstande, når de tager på ferie ('Opmærksomhedsadfærd'), og cirka halvdelen (49 %) er fx involveret i Nabohjælp ('Deltagelsesadfærd').

44 % benytter sig af sikkerhedsudstyr, fx overvågningskameraer og sensorstyret lys, for at indbrudssikre deres bolig ('Selvbeskyttende adfærd'). 22 % undgår visse aktiviteter – fx at tage på ferie – af frygt for indbrud ('Undgåelsesadfærd'), mens 7 % selvbevæbner sig, fx med peberspray eller slagvåben ('Selvbevæbning').



**“Jeg synes, det er vigtigt, selvom man bor i et villakvarter og i en by, at man kommer hinanden lidt ved, ikke? Vi kalder lidt vores vej for en ‘landsby’.”**

Interviewperson, der er aktiv i Nabohjælp

## Forholdsreglernes effekt på (u)tryghed og livskvalitet

Forebyggende tiltag mod indbrud kan mindske utrygheden, men det er ikke al forebyggende aktivitet, der typisk skaber tryghed. Undersøgelsen dykker derfor ned i, hvilken effekt de fem forholdsregler har på trygheden og livskvaliteten. Her bliver det tydeligt, at nogle forholdsregler har en decideret negativ effekt, mens andre har en positiv påvirkning på trygheden og livskvaliteten.

Undersøgelsen viser nemlig, at:

- Deltagelsesadfærd som fx indbrudsforebyggelse sammen med naboer kan øge den enkeltes tryghed og livskvalitet.
- Selvbeskyttende handlinger som installation af sikkerhedsudstyr, fx overvågningskameraer samt sikrede døre og vinduer, kan fremme den enkeltes tryghed og livskvalitet.
- Selvbevæbning som fx brug af peberspray og slagvåben og det at undgå bestemte aktiviteter – fx at undgå at tage på ferie i frygt for indbrud – kan have en negativ indflydelse på både trygheden og livskvaliteten.
- Opmærksomhedsadfærd, dvs. indbrudsforebyggelse, der handler om, at man er opmærksom på daglige aktiviteter – fx at gemme værdifulde genstande, når man tager på ferie – har ikke nævneværdig effekt på ens tryghed og livskvalitet.

## Hvilke faktorer spiller ind på, om man er bekymret for indbrud?

- Personer, der har været udsat for indbrud, kan nemmere blive uhensigtsmæssigt utrygge end personer, der ikke har været udsat for indbrud inden for det seneste år.
- Utrygheden øges, hvis man kender indbrudsofre, eller hvis man hører om indbrud i lokalområdet eller på sociale medier. Borgerne oplever generelt, at en bolig er tryk at bo i, når der ikke er indbrud i lokalområdet, når man har en indboforsikring, og når politiet opleves som nærværende og tilgængeligt.
- Mænd er mere negativt påvirket af indbrud end kvinder – det er overraskende, da tidligere forskning viser, at kvinder generelt er mere utrygge end mænd. Undersøgelsen har ikke målt på årsagen, men peger på, at utryghed for indbrud er en særlig type utryghed, der kan medvirke til, at undersøgelsen ikke genfinder den forventede kønseffekt.
- Unge er mere utrygge for indbrud end ældre – bl.a. i sådan en grad, at det er hæmmende for deres livskvalitet. Undersøgelsen har ikke målt på årsagen, men andre undersøgelser peger på, at unge generelt er mere utrygge end andre aldersgrupper<sup>3</sup>.
- Børnefamilier er i mindre grad negativt ramt af indbrud end 'par uden børn'. Det kan skyldes, at børnefamilier oplever, at deres bolig er et mindre oplagt mål for indbrud.
- Det er især danskere i hus, der er uhensigtsmæssigt utrygge, mens beboere i lejligheder er mindre bekymrede for indbrud. En mulig forklaring kan være, at lejligheder – på nær stuelejligheden – forbindes med mindre indbrudsrisiko og større tryghed, da man har naboer tæt på sig.
- Danskere med lav indkomst og uddannelse er generelt mere utrygge for indbrud, end personer med høj indkomst og uddannelse. Det peger på, at mere velstillede personer er mindre negativt påvirket af indbrud. Det kan skyldes, at de har bedre økonomiske vilkår for at beskytte sig mod indbrud.
- Kommuners indbrudsniveau afgør ikke, om man er negativt påvirket af indbrud. En forklaring kan være, at de borgere, som bor i nogle af de mest indbrudsramte kommuner – fx i Nordsjælland – har bedre økonomiske muligheder for at håndtere risikoen og utrygheden for indbrud, så den ikke går ud over livskvaliteten.



Bo trygt og Det Kriminalpræventive Råd har med afsæt i undersøgelsens resultater følgende anbefalinger til, hvordan man kan øge trygheden i relation til indbrud.

# Anbefalinger til at øge trygheden

## Hjælp til ofre

Der skal tages endnu bedre hånd om indbrudsramte, herunder borgere, der har været ofre for indbrud en eller flere gange. Den nye undersøgelse viser, at hvert andet offer er negativt ramt – enten u hensigtsmæssigt utrygt eller u hensigtsmæssigt trygt. Desuden viser anden forskning, at utrygheden stiger markant, hvis man har været ramt af indbrud flere gange<sup>4</sup>.

## Tag indbrudsrisikoen alvorligt

Der skal mere fokus på personer, der er trygge på en u hensigtsmæssig måde, da en del ikke beskytter sig mod indbrud. Når det fx gælder indbrud i lejligheder, kommer tyvene ind gennem ulåste døre og vinduer i mere end hvert fjerde tilfælde<sup>5</sup>. Det er vigtigt, at borgerne tager risikoen for indbrud alvorligt og sikrer deres bolig – fx ved at involvere sig aktivt i Nabohjælp.

## Stop spredning af utryghed

Utryghed kan smitte – fx i ens lokalområde og på sociale medier. Det er derfor væsentligt, at fx Politi, kommuner og Nabohjælp udvikler indsatser med fokus på at øge trygheden, når et lokalområde bliver ramt af indbrud.

## Undgå selvbevæbning

Vi opfordrer til, at danskerne afholder sig for at selvbevæbne sig med fx peberspray eller slagvåben i kampen mod indbrud – det kan skade både trygheden og livskvaliteten.

## Lad ikke frygten styre dig

Vi anbefaler, at man ikke forebygger indbrud ved at undgå bestemte aktiviteter – som fx at undgå at tage på ferie i frygt for indbrud. Det kan have en negativ effekt på både ens trykthed og livskvalitet.

# Fem gode råd mod indbrud

Bo trygt, Det Kriminalpræventive Råd og Politiet har udviklet fem råd til at undgå indbrud. Rådene bygger på den bedste viden om forebyggelse af indbrud. Det mest effektive indbrudsforebyggelse er kombinationen af flere tiltag. Det er summen af tiltag, der gør forskellen.

## 1. Vær en aktiv naboehjælper

Godt naboskab og et opmærksomt blik for, hvad der foregår i nabolaget, gør et kvarter mindre attraktivt for indbrudstyve – og dermed tryggere for dig. Hils på dem, du møder og fortæl naboer, hvis du aner uråd. Bliv naboehjælper og hent Nabohjælps app på Google Play eller i App Store.

## 2. Tænd lys udenfor – og klip hækken

Skab god belysning uden for huset. Lys med sensor øger chancen for, at tyven bliver set af naboerne og forstyrres i sit arbejde. Undgå høje træer, hække og mørke gemmesteder omkring dit hjem, så det bliver sværere for tyven at komme uset ind i huset.



### 3. Gør døre og vinduer svære at bryde op

Gør det svært for tyven at bryde ind i dit hjem ved at bruge gode, solide låse, døre og sikrede vinduer. To låse på hoveddøren gør det mere end dobbelt så besværligt for tyven at komme ind. Sørg også for at låse værktøj og haveredskaber inde i et skur eller en garage, så det ikke kan bruges til at bryde ind i huset.

### 4. Undgå tyvekoster – brug sikre betalingsformer

Hvis ingen køber tyvekoster, var der ingen indbrud. Du er med til at nedbringe antallet af indbrud, hvis du ikke køber stjalne varer. Brug altid MobilePay og kig efter MitID hos sælger, når du køber brugt. MobilePay og MitID er knyttet til cpr-nummer, som kan spores tilbage til sælger, og det ønsker kriminelle ikke.

### 5. Ring 114 ved mistanke om indbrud

Politiet kan opklare flere indbrud med din medvirken. Ring 114, hvis du ser personer med en mistænkelig adfærd i dit nabolag, eller hvis du har haft indbrud. Del også din viden om indbrud og mistænkelig adfærd via Nabohjælps app.

## Læs mere

Find mere information om indbrudsforebyggelse hos

[Nabohjælp](#)

[Det Kriminalpræventive Råd](#)

[Bo trygt](#)

[Videnscentret Bolius](#)

# Litteraturliste

1. TrygFondens Tryghedsmåling: Tryghed og utryghed i Danmark 2021
2. Københavns Kommunes tryghedsundersøgelse, 2023
3. Udsathed for vold og andre former for kriminalitet. Offerundersøgelserne 2005-2022, Justitsministeriet, Rigspolitiet og Det Kriminalpræventive Råd samt TrygFondens Tryghedsmåling: Tryghed og velfærd i Danmark 2023
4. TrygFondens Tryghedsmåling 2019-2020. Tryghed i Danmark før og under coronakrisen
5. Analyse af indbrudsforsøg i privat beboelse, Center for Kriminalitetsanalyse, 2022.

## **Utryg for indbrud? – danskernes (u)tryghed og forebyggelsesindsats – pixirapport**

Bo trygt og Det Kriminalpræventive Råd (2024)

Pixi-rapporten er baseret på undersøgelsen 'Utryghed for indbrud. En undersøgelse af utryghed for indbrud, livskvalitet og præventiv adfærd' lavet af Rune H. Scherg og Anders Ejrnæs, Roskilde Universitet for Bo trygt og Det Kriminalpræventive Råd.

ISBN: 978-87-92966-77-3

