

Tryg i eget hjem?

Danskernes (u)tryghed og forebyggelsesindsats
mod indbrud

Bo trygt!

TrygFonden

Realdania

Videncenteret
Bolius

Det
Kriminalpræventive
Råd



- 03 Indledning
- 05 Fakta om national måling fra Bo trygt
- 06 Hovedindsigter fra national måling fra Bo trygt
- 08 Fakta om undersøgelserne om utryghed for indbrud
- 09 Typer af (u)tryghed
- 12 Resultater fra undersøgelserne om utryghed for indbrud
- 20 Anbefalinger til at øge trygheden og forebygge indbrud



Indledning

Knap 16.000 tilfælde af indbrud i eget hjem blev anmeldt i 2025¹, og det antal har været faldende over en årrække. Der er dog fortsat relativt mange danskere, som er utrygge for indbrud.

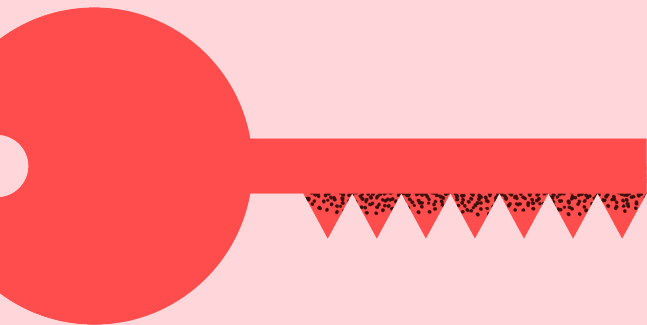
Et indbrud i ens hjem kan være dybt krænkende og utryghedsfremkaldende. Utrygheden kan have alvorlige, negative konsekvenser for både individ og samfund. For den enkelte kan utryghed resultere i dårlig livskvalitet og kan på sigt føre til både dårligt psykisk og fysisk helbred. Utryghed i lokalsamfundet kan føre til en negativ udvikling, bl.a. forringe den sociale sammenhængskraft og føre til øget fraflytning². →

1) Kilde POLSAS/QlikView: Kriminalitet trukket den 07.01.2026. Det bemærkes, at opgørelsen er baseret på tal fra politiets sagsstyringssystem (POLSAS). Opgørelsen er derfor behæftet med en vis usikkerhed, da POLSAS er et journaliserings- og sagsstyringssystem og ikke et egentligt statistiksystem. Det skal bemærkes, at opgørelsen er baseret på dynamiske data, hvilket betyder, at opgørelsen ikke er endelig.

2) Scherg, R.H og Ejrnæs, A. (2024): Utryghed for indbrud. En undersøgelse af utryghed for indbrud, livskvalitet og præventiv adfærd



Men hvad gør danskerne for at beskytte sig mod indbrud? Det belyses bl.a. i en ny national måling fra Bo trygt³, som giver et samlet billede af danske husejere over 25 år og deres erfaringer med indbrud, indbrudsforebyggende adfærd og tryghed. Målingen viser både, hvilke forebyggende tiltag danskerne bruger for at beskytte deres hjem mod indbrud, og hvordan udviklingen i forebyggende indsatser har ændret sig over tid. Bo trygt-målingen bidrager med en bred, national kontekst for forståelsen af danskernes (u)tryghed og forebyggende adfærd.



³) 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.

For at forstå, hvad der påvirker danskernes utryghed for indbrud, har Roskilde Universitet for Bo trygt dykket ned i danskernes utryghed i en ny rapport, der bygger videre på en rapport fra 2024. I rapporten fra 2024 har forskerne undersøgt omfanget og karakteren af (u)trygheden og peger på fire typer af tryghed/utryghed. Som noget nyt i den seneste rapport ser de på, hvordan danskerne bevæger sig mellem de fire forskellige typer af (u)tryghed og belyser, hvad der kan gøre trygge personer utrygge, og modsat hvad der kan gøre utrygge danskere trygge. Samtidig undersøger den nye rapport, hvordan forskellige forholdsregler, som f.eks. nabohjælp og selvbevæbning (slagvåben eller peberspray), påvirker følelsen af tryghed året efter.

I denne vidensopsamling præsenteres indsigter fra den nationale måling fra Bo trygt samt udvalgte resultater fra undersøgelserne om danskernes utryghed for indbrud.

Den nye viden i opsamlingen vil kunne understøtte politi, kommuner og andre aktører til at udvikle mere målrettede og effektive tryghedsskabende indsatser.

Fakta om national måling fra Bo trygt

Indsigterne fra Bo trygt-målingen baserer sig på en spørgeskemaundersøgelse, som blev gennemført af Epinion i perioden 4. juni til 18. juni 2025. Målingen er målrettet husejere i Danmark på 25 år og derover, og der er indsamlet i alt 2.511 besvarelser.

I målingen indgår udelukkende respondenter, der bor i villa, rækkehus eller stuehus, og som enten ejer eller er andelshavere af deres bolig. Denne gruppe betegnes gennemgående som husejere.

Formålet med Bo trygt-målingen er at afdække danskernes erfaringer med indbrud, indbrudsforebyggelse og utryghed for indbrud. Resultaterne er repræsentative for gruppen af danske husejere på 25 år og derover.

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

Læs mere om målingens dataindsamling og metode i bilag 1.

Hovedindsigter fra national måling fra Bo trygt

Langt de fleste danskere er trygge

96 pct. føler sig generelt trygge, når de er hjemme i deres egen bolig, og 92 pct. føler sig trygge ved at gå alene i det område, de bor i, efter mørkets frembrud⁴.

Størstedelen angiver desuden, at de for tiden enten slet ikke er utryg for indbrud (40 pct.) eller kun er lidt utryg for indbrud (44 pct.). Kun en lille andel føler sig noget utryg (8 pct.) eller meget utryg (1 pct.).

⁴) Respondenter er kategoriseret som trygge, når de har svaret "meget tryg" og "ret tryg"

Hvem er utrygge for indbrud?

Det er især kvinder, de yngste husejere i alderen 25-39 år samt de husejere, der har været udsat for indbrud i deres nuværende bolig, som føler sig utrygge ved at blive udsat for indbrud.

- En større andel af kvinder sammenlignet med mænd angiver, at de for tiden er utrygge for indbrud. For kvinder er 2 pct. for tiden meget utrygge og 9 pct. er noget utrygge, mens det blandt mænd gælder 1 pct. (meget utrygge) og 7 pct. (noget utrygge).
- En større andel af husejere i alderen 25-39 år (13 pct.) – sammenlignet med de 40-59-årige (8 pct.) og de 60+ årige (8 pct.) – angiver, at de er meget eller noget utrygge for indbrud.
- Der er dobbelt så mange husejere, som er utrygge for indbrud blandt dem, der har oplevet indbrud eller indbrudsforsøg i nuværende bolig (12 pct.) sammenlignet med dem, der aldrig har været udsat for indbrud (6 pct.).

Utryghed for indbrud hænger i høj grad også sammen med opfattelsen af risikoen for at blive udsat for indbrud.

- Blandt dem, der i høj grad finder det sandsynligt, at de bliver udsat for indbrud inden for de næste 12 måneder, er 10 pct. meget utrygge og 9 pct. noget utrygge. Til sammenligning er det mindre end en halv procent af dem, der slet ikke vurderer indbrud som sandsynligt, som føler sig utrygge.

Danskerne gør en indsats for at beskytte sig mod indbrud

Langt de fleste husejere forsøger aktivt at forebygge indbrud gennem forskellige tiltag. 7 pct. gør intet for at beskytte sig mod indbrud.

- Flere husejere, der har været udsat for indbrud eller forsøg herpå, har sikret deres bolig end husejere uden erfaring med indbrud.
- Knap halvdelen af de yngste husejere (25-39 år) vil gerne sikre deres bolig mere mod indbrud – det gælder for 27 pct. af de 40-59-årige og for 12 pct. af de 60+ årige.
 - ▶ Husejere i alderen 25-39 år begrundet blandt andet den manglende indbrudssikring med, at det er for dyrt (33 pct.), at de bare ikke har fået det gjort (27 pct.) og at de ikke ved, hvor de skal starte (19 pct.).

Flere husejere vælger overvågning mod indbrud – mens færre holder øje med naboens hjem

Flere husejere sikrer sig i 2025 mod indbrud ved hjælp af teknologiske løsninger som bl.a. overvågning. I 2025 gør 27 pct. brug af teknologiske løsninger, mens det i 2021 gjaldt 16 pct.

Samtidig er der færre husejere, der indgår aftaler med naboerne om at holde øje med hinandens boliger. I 2025 har 58 pct. sådanne aftaler mod 65 pct. i 2021. Også den mere uformelle opmærksomhed i nabolaget er faldet: 46 pct. holder i 2025 øje med, hvem der færdes i kvarteret, sammenlignet med 53 pct. i 2021.

3 ud af 10 husejere er i 2025 med i Nabohjælp. Det er samme niveau som i 2021 og 2023.

Mere end hver fjerde, der ikke har sikret boligen yderligere, begrundet det direkte med, at de vurderer risikoen for indbrud som lav. Den oplevede lave risiko for indbrud kan dermed få nogle til at nedprioritere ekstra forebyggelse.

Fakta om undersøgelserne om utryghed for indbrud

Vidensopsamlingen præsenterer resultater fra en ny opfølgingsrapport, der bygger videre på undersøgelsen 'Utryghed for indbrud, livskvalitet og præventiv adfærd' fra 2024, som er udarbejdet af Roskilde Universitet for Bo trygt. Forskerne bag er professor (MSO) Anders Ejrnæs, gæsteforsker Rune H. Scherg og videnskabelig assistent Nicholas Buhmann-Holmes.

Resultaterne baserer sig på en spørgeskemaundersøgelse blandt 4.665 danskere, som første gang blev gennemført i 2023 og gentaget i 2024. Det vil sige, at den nye måling i opfølgingsrapporten er gennemført i 2024, mens den ovenfor omtalte undersøgelse, som blev offentliggjort i 2024, baserer sig på en spørgeskemaundersøgelse gennemført i 2023.

I begge år har deltagerne svaret på samme spørgsmål om deres oplevelse af tryghed og brug af forholdsregler mod indbrud – det gør det muligt at sammenligne resultaterne på tværs af årene. I alt har 3.216 danskere deltaget i begge målinger.



Undersøgelsen fra 2024 kan findes her:
[Utryghed for indbrud](#)



Pixi-udgaven fra 2024 kan findes her:
[Pixi-rapport – Utryghed for indbrud?](#)



Den nye målings resultater:
[Opfølgingsrapport: Utryghed for indbrud](#)

Typer af (u)tryghed

Undersøgelserne fra Roskilde Universitet inddeler henholdsvis tryghed og utryghed i to typer. Pointen er, at tryghed både kan fungere på en gavnlig og problematisk måde, ligesom det også gælder for utryghed.

	Hensigtsmæssig	Uhensigtsmæssig
Tryg	Tryg på en hensigtsmæssig måde (funktionel tryg) 	Tryg på en uhensigtsmæssig måde (skrøbelig tryg/ dysfunktionel tryg) 
Utryg	Utryg på en hensigtsmæssig måde (funktionel utryg) 	Utryg på en uhensigtsmæssig måde (dysfunktionel utryg) 

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, f.eks. ved at involvere sig i Nabohjælp
- Hverken risikoen for indbrud eller de forholdsregler, man tager for at undgå indbrud, skader ens generelle tryk 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 forholdsregler, der påvirker ens generelle tryk eller livskvalitet negativt, f.eks. fordi man anskaffer sig peberspray eller slagvåben, eller fordi man undlader at indbrudssikre sig – dermed udsætter man sig for en unødigt indbrudsrisiko*.

Utryk på en hensigtsmæssig måde

(funktionel utryk)



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

Utryk på en uhensigtsmæssig måde

(dysfunktionel utryk)



- 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, f.eks. brug af peberspray og slagvåben, skader ens generelle tryk og livskvalitet*.

*)Det er baseret på danskernes egen vurdering af, om forholdsreglerne har påvirket deres tryk og livskvalitet.

Personaer



PERSONA 1

Anna

– hensigtsmæssig tryk

Anna er generelt ikke bekymret for at blive udsat for indbrud, men gør alligevel en indsats for at sikre sin bolig. Hun har sørget for at have gode, solide låse på sine døre og har sat sensorstyret lys op udendørs. Derudover har Anna aftaler med naboerne om, at de holder øje med hinandens boliger, når de er væk hjemmefra. De forskellige forholdsregler, som Anna tager, er i høj grad med til at øge hendes tryk og livskvalitet.



PERSONA 2

Mikkel

– hensigtsmæssig tryk

Mikkel er indimellem tryk for indbrud, men på en hensigtsmæssig måde, da han oplever at kunne håndtere sin bekymring ved at tage forskellige forholdsregler. Hverken følelsen af tryk for indbrud eller de forholdsregler Mikkel tager, skader hans livskvalitet. Bl.a. har Mikkel sat sensorstyret lys op og er med i Nabohjælp, da han mener, at det er vigtigt, at man er fælles om at undgå indbrud i nabolaget.



PERSONA 3

Lars

– uhensigtsmæssig tryk

Lars føler sig generelt tryk, men kan af og til opleve, at der er en risiko for indbrud i området, hvor han bor. Lars gør imidlertid intet for at beskytte sin bolig mod indbrud og udsætter sig dermed for unødigt indbrudsrisiko.

Personaer for de fire (u)trykkestyper
Anna, Mikkel, Lars og Dorte er blot eksempler. Der er ingen kønsforskelle mht. personer, der findes i de fire forskellige (u)trykkestyper.



PERSONA 4

Dorte

– uhensigtsmæssig tryk

Dorte føler en uhensigtsmæssig tryk for indbrud, der påvirker hendes daglige liv. Hun har tidligere været udsat for indbrud, og det har gjort, at hun er bekymret for at blive indbrudsoffer igen. Hun undgår at sove alene og gør brug af peberspray mod indbrud. Dortes bekymring for indbrud forværres markant, hvis hun hører om indbrud i lokalområdet eller på Facebook.



Undersøgelsens resultater

Hovedresultater fra rapporten fra 2024

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

Langt de fleste danskere (86 pct.) er trygge eller ikke påvirket negativt af indbrud, men hver sjette dansker (14 pct.) er negativt påvirket af indbrud i dagligdagen i sådan en grad, at det bl.a. skader deres livskvalitet.

Danskerne sikrer i høj grad deres værdier og tager del i Nabohjælp for at undgå indbrud

Godt halvdelen af danskere (54 pct.) gemmer værdigenstande, når de tager på ferie, og næsten lige så mange (50 pct.) indbrudsforebygger med naboerne, f.eks. via Nabohjælp. 44 pct. benytter sig af sikkerhedsudstyr, f.eks. overvågningskameraer og sensorstyret lys, for at indbrudssikre deres bolig. 21 pct. undgår visse aktiviteter, f.eks. at sove alene eller tage på ferie, af frygt for indbrud, mens seks pct. selvbevæbner sig, f.eks. med peberspray eller slagvåben ('Selvbevæbning').

Nabohjælp og sikring af hjemmet kan øge trygheden, mens selvbevæbning og det at undgå ferie kan øge utrygheden

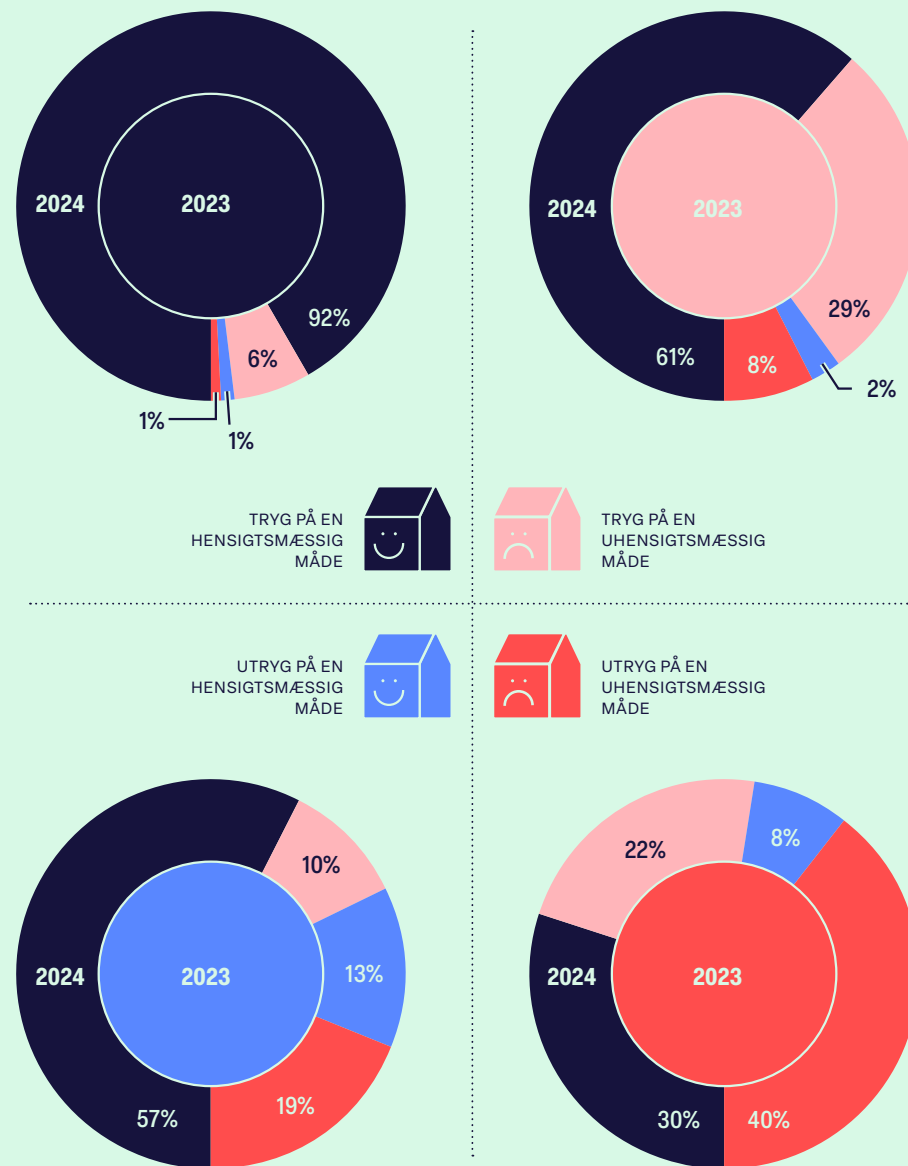
Indbrudsforebyggelse sammen med ens naboer og selvbeskyttelse, f.eks. i form af sikre døre og vinduer, kan øge den enkeltes tryghed og livskvalitet. Selvbevæbning, som f.eks. brug af slagvåben, og det at undgå bestemte aktiviteter, f.eks. at undgå at tage på ferie i frygt for indbrud, kan have en negativ indflydelse på både trygheden og livskvaliteten.

Hovedresultater fra den opfølgende måling

Langt de fleste er trygge og forbliver trygge

Der er størst bevægelighed blandt de hensigtsmæssige utrygge og uhensigtsmæssige trygge over tid. Det tyder på, at disse grupper er mere påvirkelige og i højere grad bevæger sig mellem forskellige tryghedstyper:

- For de uhensigtsmæssige trygge forbliver 29 pct. i samme type af tryghed året efter, mens hele 61 pct. går fra at være uhensigtsmæssige tryg til at være hensigtsmæssig tryg året efter.
- For de hensigtsmæssige utrygge er det kun 13 pct., der fortsat er i denne tryghedstype året efter.
- I gruppen med de uhensigtsmæssige utrygge forbliver 40 pct. i samme tryghedstype året efter. Det er dog positivt, at 30 pct. skifter fra denne utryghedstype til at være hensigtsmæssige trygge i 2024.

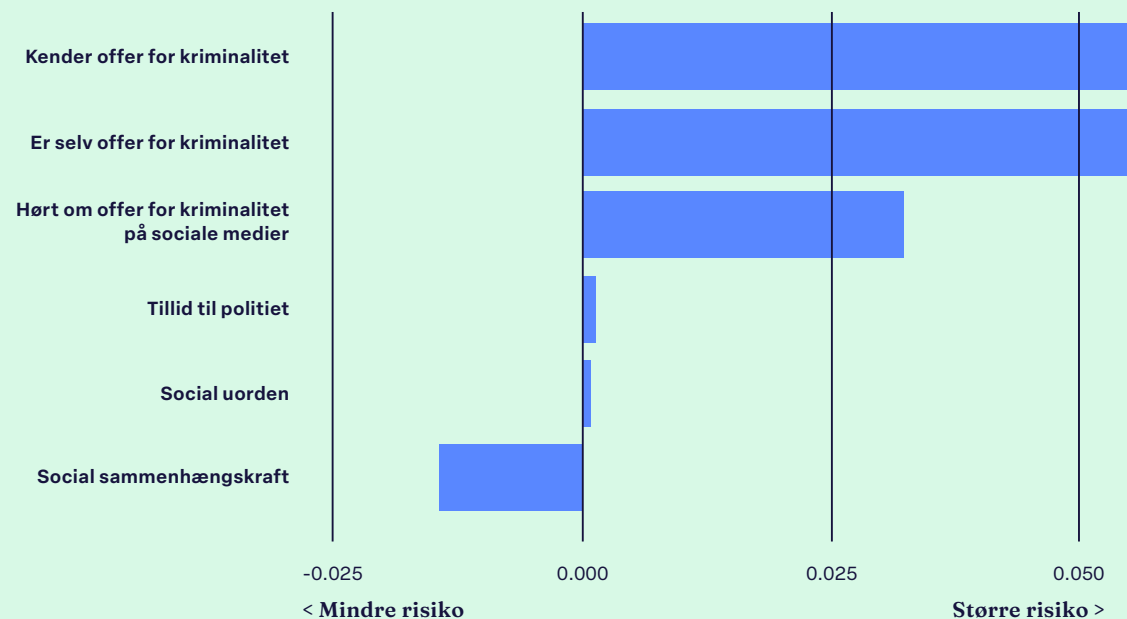


**Figur. Tryghedsgruppernes
bevægelighed over tid – fra 2023 til 2024.**

Hvorfor bevæger nogle danskere sig fra en tryghedstype til en anden?

Generelt stiger risikoen for at blive uhen-sigtsmæssig tryg/utryg, hvis man enten direkte eller indirekte har været udsat for kriminalitet, eller hvis man har hørt om kriminalitet på sociale medier. Omvendt falder sandsynligheden, hvis man oplever høj social sammenhængskraft i lokalom-rådet – det vil sige, at man i højere grad stoler på folk i nabolaget.

Figur. Risiko for at gå fra hensigtsmæssig tryg/utryg til uhensigtsmæssig tryg/utryg.



For 'tillid til politiet' og 'social uorden' kan det ved beregning af usikkerhedsintervaller ikke med sikkerhed konkluderes, at der er sket en reel ændring.

Se [analysen](#) for flere detaljer om figuren.

Forholdsregler mod indbrud

Forebyggende tiltag er vigtige for at reducere risikoen for indbrud. Som noget nyt kigger den seneste måling nærmere på, hvordan forskellige forholdsregler fordeler sig på tværs af de fire tryghedstyper.

Undersøgelsen fra 2024 havde fokus på fem forebyggende forholdsregler mod indbrud, men den nye rapport tager udgangspunkt i seks forholdsregler:

1 Selvbeskyttelse

f.eks. installeret sensorstyrede lys, overvågningskamera, tyverialarm, specielle låse eller sikre vinduer.

2 Forsvarsvåben

f.eks. slagvåben eller pebersray.

3 Formel Nabohjælp

når du er registreret i Nabohjælpen. Dvs. det omfatter ikke funktioner, der benyttes i appen eller øvrige Nabohjælps aktiviteter.

4 Uformel nabohjælp

f.eks. aftaler med naboer om at holde øje med hinandens bolig.

5 Årvågenhed

f.eks. opbevaring af værdigenstande under ferie eller at hjemmet ser beboet ud.

6 Undgåelsesadfærd

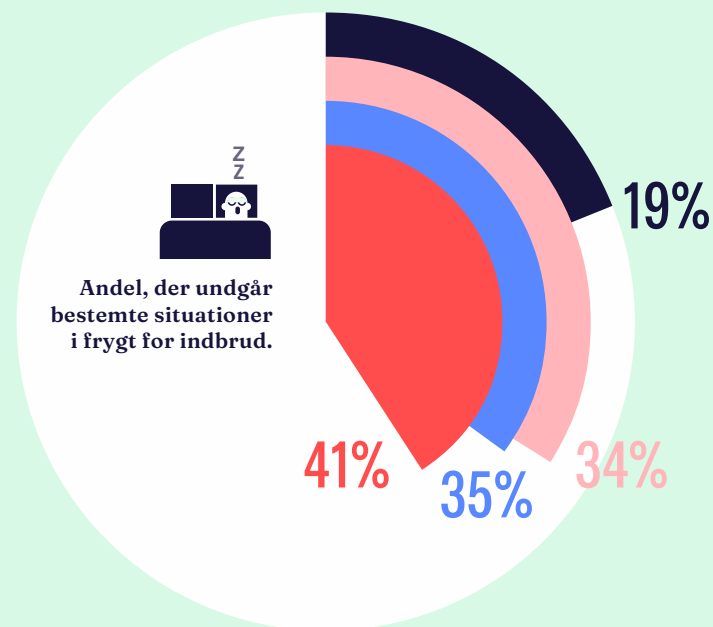
f.eks. undgår at efterlade hjemmet tomt eller undgår at sove alene i hjemmet.

De fire (u)tryghedstyper gør brug af forskellige forholdsregler

Den nye rapport undersøger, hvilke forskellige forholdsregler de fire (u)tryghedsgrupper benytter sig af. Rapporten viser, at uhensigtsmæssige utrygge gør mere brug af våben (selvbevæbning) mod indbrud (18 pct.), end de andre tryghedstyper. For de hensigtsmæssige trygge er det fem pct., som har anskaffet sig slagvåben eller lign. mod indbrud.

Flere uhensigtsmæssige utrygge undgår bestemte situationer i frygt for indbrud: Hele 40 pct. af den gruppe undgår at tage på ferie eller at sove alene i hjemmet. Blandt de hensigtsmæssige trygge er det kun 19 pct., der har den form for adfærd.

Generelt tager de hensigtsmæssige og uhensigtsmæssige trygge i mindre grad indgribende eller utryghedsskabende forholdsregler – i modsætning til de utrygge, som gør det i højere grad.



TRYG PÅ EN
HENSIGTSMÆSSIG
MÅDE



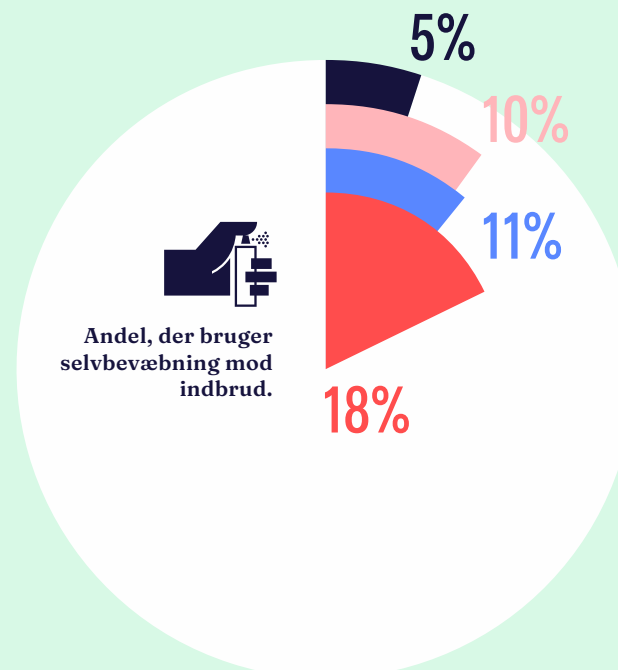
TRYG PÅ EN
UHENSIGTSMÆSSIG
MÅDE



UTRYG PÅ EN
HENSIGTSMÆSSIG
MÅDE



UTRYG PÅ EN
UHENSIGTSMÆSSIG
MÅDE



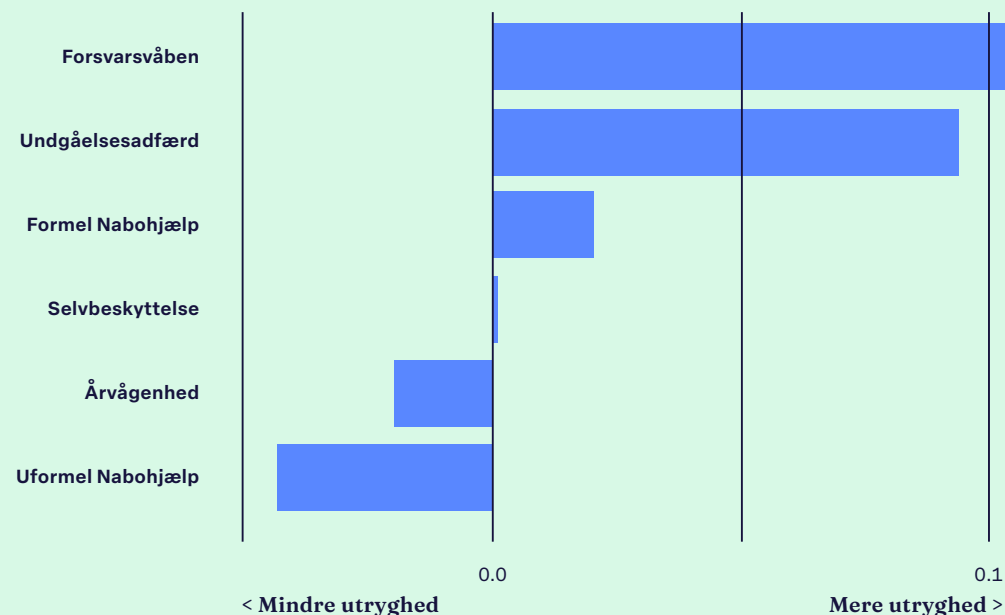
Forholdsregler mod indbrud kan påvirke trygheden både negativt og positivt

Undersøgelsen fra 2024 dykkede også ned i, hvordan forholdsregler påvirker trygheden. Her spurgte forskerne ind til danskernes egen vurdering af, hvordan de forskellige forholdsregler påvirker deres tryghed. I den nye rapport har forskerne som noget nyt sammenlignet data om danskernes brug af forholdsregler og (u)tryghedstype fra 2023 til 2024.

Den nye rapport peger på samme resultater som undersøgelsen i 2024: Nogle forebyggende tiltag mod indbrud kan mindske utrygheden, mens andre har en negativ effekt på trygheden.

Den nye rapport viser, at de personer, der i 2023 tog forholdsregler som f.eks. at anskaffe sig våben og undgå at tage på ferie i frygt for indbrud, generelt føler sig mere utrygge året efter. Omvendt øges trygheden året efter for de personer, der gør brug af forholdsregler som f.eks. at holde øje med naboens hjem, når de er væk hjemmefra.

Figur. Forholdsregler og ændringer i utryghed



For 'formel Nabohjælp', 'selvbeskyttelse' og 'årvågenhed' kan det ved beregning af usikkerhedsintervaller ikke med sikkerhed konkluderes, at der er sket en reel ændring.

Se [analysen](#) for flere detaljer om figuren.

Hvorfor virker nogle forholdsregler tryghedsskabende – og andre modsat?

Tre forklaringsmodeller kan hjælpe med at forstå, hvorfor forskellige typer af forholdsregler mod indbrud ikke har samme effekt på oplevelsen af tryghed.

1 Oplevet effektivitet

Forholdsregler, der opleves både effektive og som noget, vi selv har kontrol over – som f.eks. at lave aftaler med naboerne om feriehjælp – styrker følelsen af tryghed og handlekraft. Det skyldes, at man selv aktivt bidrager til sikkerheden. Omvendt kan forholdsregler, som f.eks. at anskaffe sig våben eller undgå at tage på ferie, virke modsat. Hvis de er drevet af frygt frem for kontrol, kan det øge følelsen af sårbarhed og magtesløshed.

2 Synlighed og signalværdi

Nogle forholdsregler kan fungere som påmindelser om fare: F.eks. et våben i hjemmet, eller man undgår at sove alene – og det kan fastholde eller forstærke en følelse af utryghed. Mens andre, herunder aftaler med naboerne om at holde øje med hinandens hjem, ofte opleves som en naturlig del af hverdagen – det signalerer fællesskab, tillid og godt naboskab.

3 Sociale konsekvenser: tillid eller isolation

Forholdsregler kan have konsekvenser for det sociale liv. Det at undgå bestemte steder og anskaffe sig våben kan føre til isolation og mindre kontakt med andre. Det kan svække den sociale sammenhængskraft og dermed øge utrygheden på længere sigt. Aftaler med naboerne om feriehjælp har den modsatte effekt: Det styrker relationer og tillid i nabolaget og skaber en kollektiv følelse af tryghed.

Den mest hensigtsmæssige forebyggelse er den, der både effektivt forebygger kriminalitet og skaber tryghed i hverdagen – uden den enkelte hele tiden bliver mindet om risikoen for at blive offer for kriminalitet. Bo trygt har med afsæt i resultaterne i vidensopsamlingen følgende anbefalinger til, hvordan man som aktør kan være med til at øge trygheden i et område og forebygge indbrud. Som aktør kan man gøre en forskel!

Anbefalinger til at øge trygheden og forebygge indbrud

Styrk naboskabet

Et godt naboskab baseret på tillid og gensidig hjælp er et effektivt værn mod indbrud og kan øge trygheden. Derfor opfordrer vi til, at danskerne tager aktiv del i Nabohjælp, og at f.eks. kommuner og politi understøtter Nabohjælps indsatser. Kommuner kan også fremme et godt og trygt nabolag gennem f.eks. lokalplaner, der anvender boligarkitektur til at skabe overblik, synlighed og ”øjne på gaden”.

Stop spredning af utryghed – og del handlingsanvisende råd

Utryghed kan smitte – f.eks. hvis man selv udsættes for eller hører om kriminalitet i ens lokalområde eller på sociale medier. Det er derfor væsentligt, at f.eks. politi, kommuner og Nabohjælp udvikler målrettede indsatser med fokus på at øge trygheden, når et lokalområde bliver ramt af indbrud. Indsatserne skal tage højde for, at utryghed kan blive gavnligt, hvis det fører til handling som f.eks. at sikre ens bolig mod indbrud.

Vi anbefaler, at f.eks. kommuner og politi forebygger spredning af utryghed ved at:

- dele konstruktive og handlingsanvisende råd til at undgå indbrud, som også virker tryghedsskabende.
- reagere hurtigt og synligt ved indbrudsbølger, så borgerne støttes og får den rette hjælp.
- samarbejde med Nabohjælp om at sætte ind mod indbrud, f.eks. ved at få flere til at tage aktiv del i Nabohjælp.

Fem gode råd mod indbrud til borgerne

Når kommuner, politi og andre aktører formidler gode råd mod indbrud til borgerne, anbefaler vi disse fem råd, som kan forhindre indbrud. Rådene bygger på den bedste viden om forebyggelse af indbrud.



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 udenfor 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.

Bilag 1

Bo trygt-målingen baserer sig på en spørgeskemaundersøgelse, som blev gennemført af Epinion via Norstats panel i perioden 4. juni til 18. juni 2025. Undersøgelsen er målrettet husejere i Danmark på 25 år og derover, og der er indsamlet i alt 2.511 besvarelser.

I rapporten indgår udelukkende respondenter, der bor i som bor i villa, rækkehus eller stuehus, og som enten ejer eller er andelshavere af deres bolig. Denne gruppe betegnes gennemgående som husejere.

Udviklingen i forebyggelsesadfærd bygger endvidere på tilsvarende data indsamlet ved tidligere undersøgelser i 2021 (n = 2.573) og 2023 (n = 2.562).

Repræsentativitet og vægtning

Forud for dataindsamlingen blev stikprøven præstratificeret på fire centrale karakteristika for at sikre bred repræsentation i målgruppen:

- Køn
- Region
- Alder (25+ år)
- Boligform (stuehus til landbrugs-ejendom, parcelhus/villa, række-, kæde- og dobbelthus)

Under dataindsamlingen blev stikprøven løbende monitoreret og sammenholdt med populationsdata fra Danmarks Statistik. Afvigelser mellem stikprøve og population er holdt inden for maksimalt +/- fem procentpoint.

Efter indsamlingen er data poststratificeret for at justere for mindre skævheder mellem stikprøven og populationen. Det sikrer, at resultaterne kan betragtes som repræsentative for gruppen af danske husejere på 25 år og derover.

Tryk i eget hjem? – danskernes (u)tryghed og forebyggelsesindsats – vidensopsamling

ISBN: 978-87-92966-82-7

