

Når andres usikkerhed får konsekvenser for mennesker med handicap

En ny undersøgelse viser, at danskernes usikkerhed i mødet med mennesker med handicap påvirker relationer, selvværd og deltagelse i fællesskabet.

Baggrund

En tidligere undersøgelse fra Danske Handicaporganisationer viste, at 8 ud af 10 danskere er usikre på, hvordan de skal omgås mennesker med handicap. I dette analysenotat vender vi perspektivet og spørger dem, usikkerheden rammer: mennesker med handicap. Undersøgelsen belyser, hvordan usikkerheden mærkes i hverdagen, hvilke konsekvenser den har, og hvad der skal til for at skabe mere ligeværdige møder.

Hovedresultater

- **1 ud af 4** oplever ofte, at andre er usikre i mødet med dem.
- **3 ud af 4** har haft negative oplevelser med personer uden handicap, som har sat sig følelsesmæssigt.
- **94 procent** vil gerne mødes som personer først – og foretrækker spørgsmål om deres hverdag frem for deres handicap.
- **4 ud af 5** vil hellere have, at folk tager kontakt, også når mødet kan blive svært.

Sammenfatning

En ny undersøgelse blandt mennesker med handicap viser, at danskernes usikkerhed i mødet med handicap har mærkbare konsekvenser. Selvom mange møder beskrives som positive, oplever 28 procent ofte, at andre bliver usikre – både på arbejdspladsen, i sociale relationer og i det offentlige rum. For omkring halvdelen betyder det, at handicappet kommer til at fylde langt mere, end de ønsker.

Negative møder er ikke undtagelsen, men hverdagen. Tre ud af fire personer med handicap har haft negative oplevelser, som påvirker deres følelser og adfærd. Mange mennesker med handicap reagerer med frustration (39 procent), tristhed (35 procent) og har fået lavere selvværd (32 procent). For en stor gruppe påvirker det også måden, de deltager i fællesskabet: 40 procent har følt sig nødsaget til at skjule eller nedtone deres handicap, og 31 procent har trukket sig fra sociale sammenhænge.

Men undersøgelsen viser også, hvad der virker. Positive møder gør en tydelig forskel: 45 procent oplever respekt, og 37 procent føler sig mere inkluderet. Alligevel fortæller over halvdelen, at de ikke mødes på samme måde som mennesker uden handicap.

Et af de mest oplagte budskaber er, at usikkerhed ikke bør holde nogen tilbage. Hele 81 procent af mennesker med handicap foretrækker, at folk tager kontakt – også selvom det kan blive akavet. Og når nye mennesker mødes, ønsker 94 procent, at samtalen handler om deres hverdag og interesser *før* deres handicap.

Indhold

Oplevelser med usikkerhed **4**

Mødet med personer uden handicap er typisk positivt
Mennesker med handicap mødes ofte af usikkerhed
Usikkerheden opstår i mange sammenhænge
Handicappet fylder ofte for meget i relationer
Mange oplever negative reaktioner i mødet med andre
De positive oplevelser

Usikkerhedens konsekvenser for mennesker med handicap **11**

Negative oplevelser sætter følelsesmæssige spor
Negative oplevelser ændrer adfærd
Positive oplevelser skaber respekt og inklusion

Sådan vil mennesker med handicap gerne mødes **14**

Mød mennesket
Hellere et akavet møde end slet intet
Sådan tilbydes hjælp på den gode måde
At tale om sit handicap

Om undersøgelsen **17**



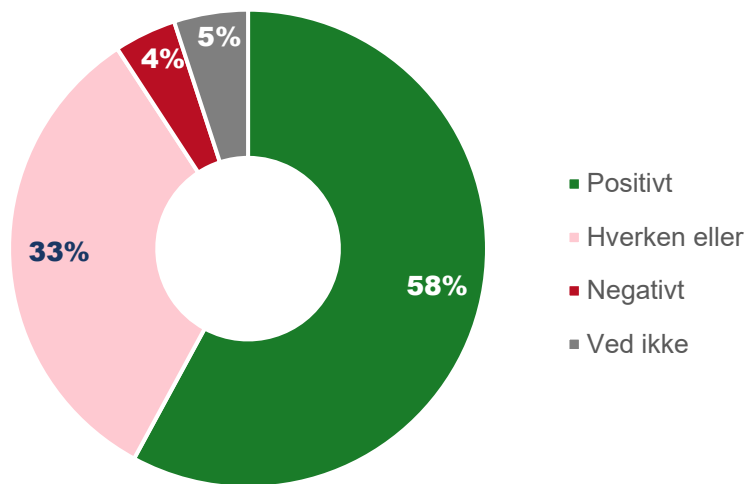
Oplevelser med usikkerhed

Mødet mellem mennesker med og uden handicap rummer både positive og negative erfaringer. Mange oplever at blive mødt som menneske på lige fod med andre, men en fjerdedel oplever ofte at blive mødt af usikkerhed af andre og mange møder også fordomme og manglende anerkendelse.

Mødet med personer uden handicap er typisk positivt

Generelt oplever de fleste personer med handicap deres møder med mennesker uden handicap som positive. 58 procent vurderer, at møderne typisk er positive eller meget positive, mens en tredjedel beskriver dem som neutrale, jf. figur 1. Kun 4 procent oplever typisk møderne som negative – og ingen har svaret, at de oplever dem som meget negative.

6 ud af 10 oplever typisk møder med mennesker uden handicap som positive



Figur 1 Viser fordelingen af spørgsmålet 'Hvordan oplever du typisk møder med folk uden handicap?' N=1.013. Positivt dækker over meget positivt og positivt. Negativt dækker over meget negativt og negativt.

Kilde Spørgeskemaundersøgelse af Forte Advice på vegne af Danske Handicaporganisationer

Mennesker med handicap mødes ofte af usikkerhed

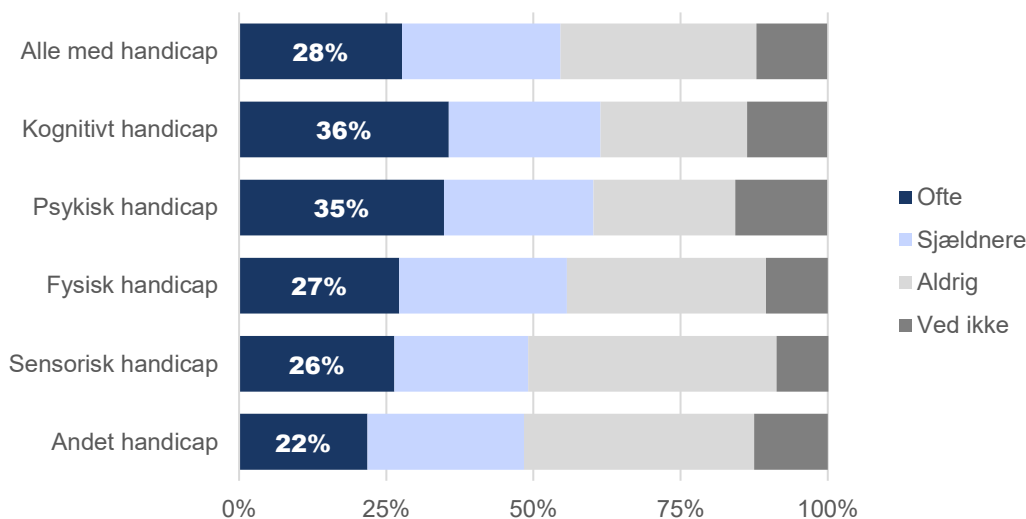
En tidligere undersøgelse fra Danske Handicaporganisationer viste, at 8 ud af 10 danskere er usikre på, hvordan de skal omgås mennesker med handicap. Denne undersøgelse viser, at mennesker med handicap også selv oplever denne usikkerhed: 55 procent oplever, at mennesker uden handicap virker usikre i mødet med dem. Over en fjerdedel (28 procent) oplever usikkerheden ofte, jf. figur 2. Det omfatter daglige (3,7 procent), ugentlige (11,6 procent) og månedlige (12,4 procent) oplevelser.

En tredjedel (33 procent) oplever aldrig denne usikkerhed, mens 27 procent kun møder den sjældnere end én gang om måneden. 12 procent er i tvivl.

Personer med kognitive og psykiske handicap oplever oftere at blive mødt af usikkerhed fra andre uden handicap end personer med fysiske eller sensoriske handicap. Flere med sensoriske handicap – som døve eller blinde – oplever derimod slet ingen usikkerhed.

Også graden af handicap spiller også ind: Næsten halvdelen med et større handicap møder jævnligt andres usikkerhed, mod hver femte med et mindre handicap.

1 ud af 4 oplever ofte, at andre er usikre i mødet med dem



Figur 2 Viser fordelingen af spørgsmålet 'Hvor ofte oplever du, at personer uden handicap er usikre på, hvordan de skal omgås dig pga. dit handicap?' fordelt på handicaptype. Alle med handicap n=1.013, kognitivt handicap n=213, psykisk handicap n=390, fysisk handicap n=400, sensorisk handicap n=251 og andet handicap n=64. 'Ofte' dækker over dagligt, ugentlig og månedligt usikre møder.

Kilde Spørgeskemaundersøgelse af Force Advice på vegne af Danske Handicaporganisationer

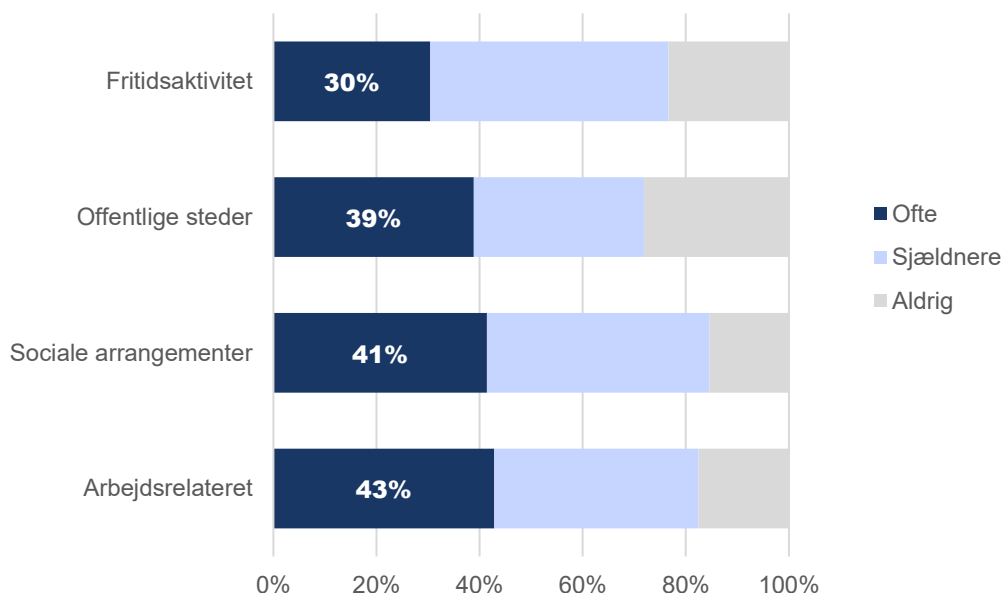
Usikkerheden opstår i mange sammenhænge

Usikkerheden viser sig i mange dele af hverdagen – på arbejdet, i sociale relationer og i mødet med omgivelserne.

Blandt dem, der oplever usikkerheden, fortæller 43 procent, at kollegaer eller andre på arbejdspladsen ofte virker usikre på, hvordan de skal omgås dem, jf. figur 3. 41 procent oplever det i sociale sammenhænge med venner eller familie, mens 39 procent møder usikkerheden i offentlige rum som ved bussen, i butikker eller på gaden ofte.

Også i fritidslivet forekommer usikkerheden – 30 procent oplever den ofte i forbindelse med fritidsaktiviteter.

Arbejdspladsen er det sted, hvor flest møder usikkerheden



Figur 3 Viser fordelingen af spørgsmålet 'I hvilke situationer oplever du, at folk uden handicap bliver usikre i mødet med dig pga. dit handicap?' fordelt på forskellige situationer. Spørgsmålet er stillet til personer, der har svaret, at de dagligt, ugentligt, månedligt eller sjældnere oplever usikkerhed. Responder, der har svaret 'ikke relevant/ved ikke' er udeladt. Arbejdsrelateret n=433, sociale arrangementer n=538, offentlige steder n=530 og fritidsaktivitet n=441. 'Ofte' dækker over dagligt, ugentlig og månedligt usikre møder.

Kilde Spørgeskemaundersøgelse af Force Advice på vegne af Danske Handicaporganisationer

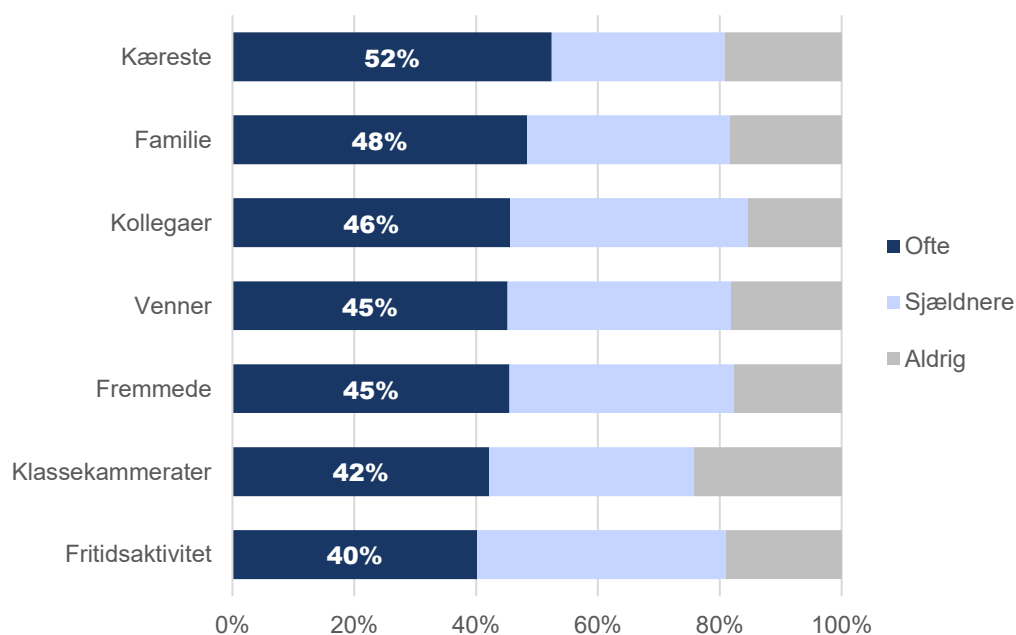
Handicappet fylder ofte for meget i relationer

Mange personer med handicap oplever, at usikkerhed omkring deres handicap kommer til at fylde mere i relationerne, end de ønsker. For de fleste sker det ofte i nære relationer, på arbejdet og i mødet med fremmede.

Over halvdelen (52 procent) oplever, at handicappet ofte fylder for meget i forholdet til en partner end de ønsker, 48 procent i familien og 46 procent blandt kollegaer, jf. figur 4. Lige så mange oplever det ofte i relationen til venner og i mødet med fremmede. Blandt studerende gælder det 42 procent i forholdet til klassekammerater, mens 40 procent oplever det i fritidsaktiviteter.

Usikkerheden fylder mindst i fritidslivet, hvor flere oplever at kunne være sig selv uden, at handicappet kommer til at dominere relationen. Det er både her, færrest ofte møder usikkerhed, og hvor færrest oplever, at handicappet ofte fylder mere end de ønsker, jf. figur 3 og figur 4.

Over halvdelen oplever, at deres handicap ofte fylder for meget i deres relation til kæreste eller partner



Figur 4 Viser fordelingen af spørgsmålet 'Hvor ofte oplever du, at dit handicap fylder mere, end du synes, det behøver, i disse relationer?' Spørgsmålet er stillet til personer, der har svaret, at de dagligt, ugentligt, månedligt eller sjældnere oplever usikkerhed. Responder, der har svaret 'ikke relevant/ved ikke' under hver relation er udeladt. Kæreste n=441, familie n=541, kollegaer n=377, venner n=540, fremmede n=506, klassekammerater n=235 og fritidsaktiviteter n=411.

Kilde Spørgeskemaundersøgelse af Force Advice på vegne af Danske Handicaporganisationer

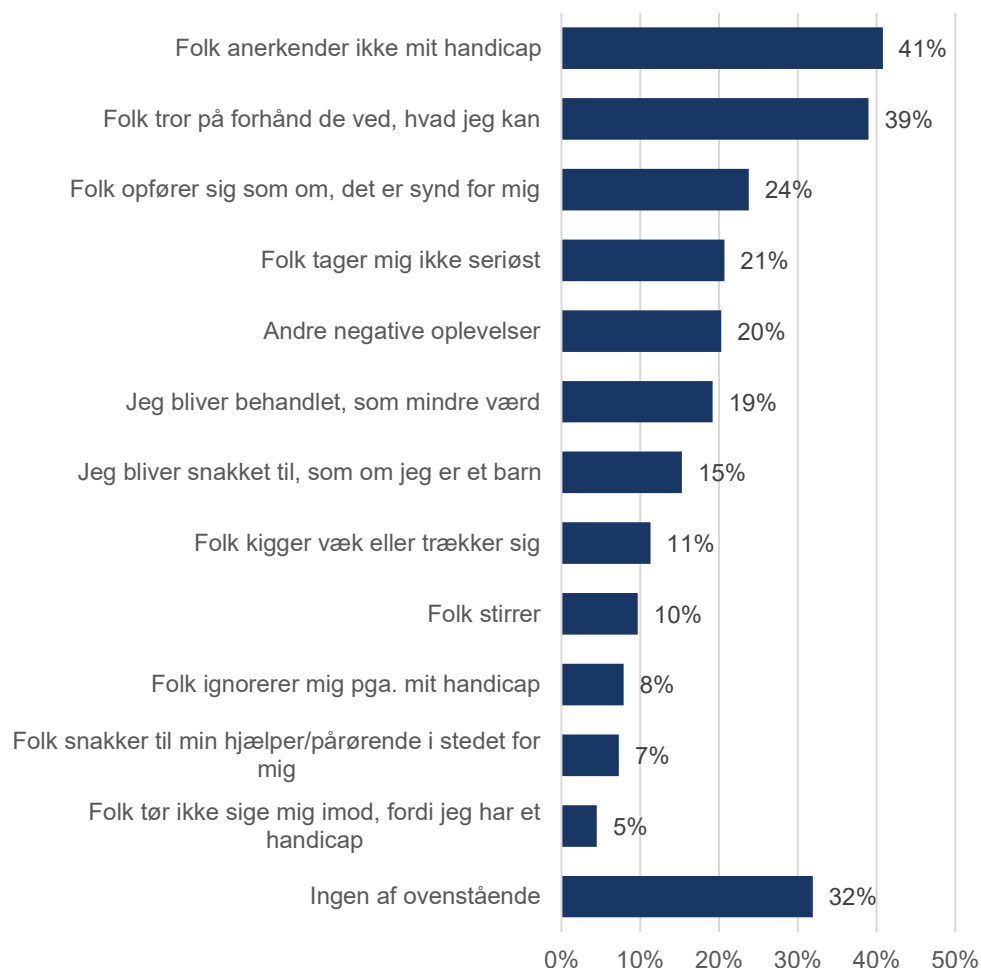
Mange oplever negative reaktioner i mødet med andre

Mange personer med handicap møder negative reaktioner i omgangen med andre. 41 procent oplever, at deres handicap og dets konsekvenser ikke bliver anerkendt, og 39 procent oplever, at andre på forhånd tror, de ved, hvad personen kan eller ikke kan, jf. figur 5.

En fjerdedel mødes med medlidenhed (24 procent), bliver ikke taget seriøst (21 procent) eller behandlet, som om de er mindre værd (19 procent).

Derudover fortæller hver femte, at de har haft andre negative oplevelser, mens en tredjedel ikke har oplevet nogen af disse former for adfærd.

Mange møder fordomme og manglede anerkendelse



Figur 5 Viser fordelingen af spørgsmålet 'Har du oplevet følgende i mødet med andre mennesker?'. Det har været muligt at sætte kryds ved flere svarkategorier. N=1013.

Kilde Spørgeskemaundersøgelse af Force Advice på vegne af Danske Handicaporganisationer

Flere har uddybet, hvordan disse negative oplevelser og hvordan de kommer til udtryk i hverdagen. Nedenstående citater illustrerer nogle af erfaringerne.

Folk virker usikre. Taler som var jeg et lille barn eller dum.

Folk vil meget gerne passe på mig og tage over, men jeg skal nok selv sige til.

De tager for meget hensyn og gør mig sygere end jeg er.

Jeg maskerer mine udfordringer, når jeg er ude, og får regningen, når jeg kommer hjem.

Alle tror ikke på det. Det kan jo ikke ses på mig, at jeg har ondt 24/7.

Jeg forsøger at kompensere for mine smerte og udfordringer, så de ikke umiddelbart er synlige.

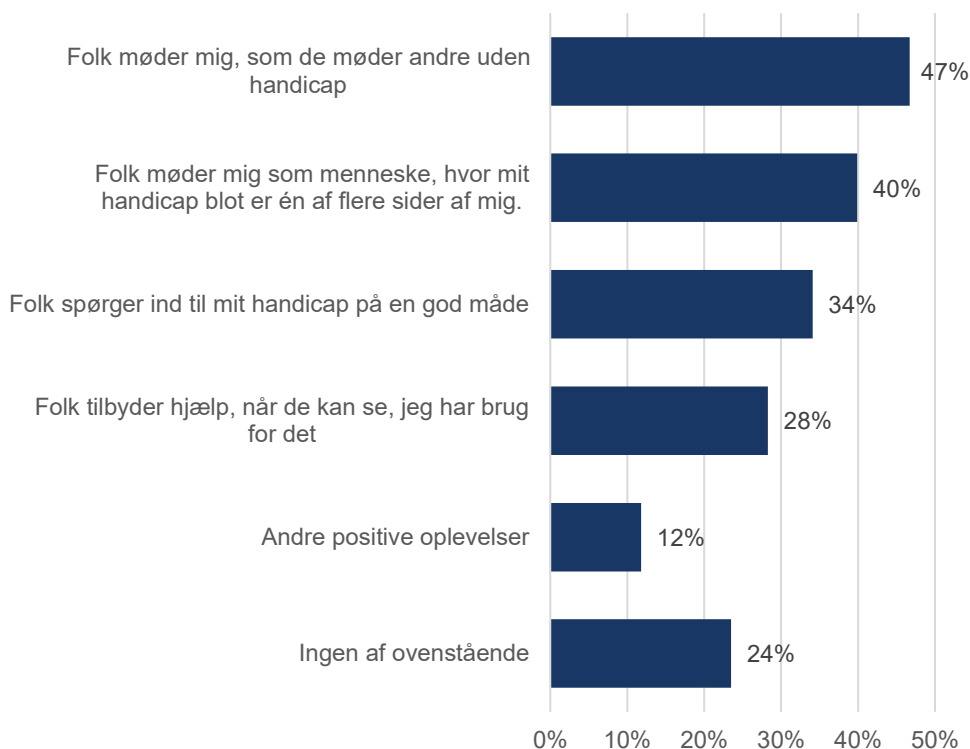
Jeg føler mig forkert, fordi jeg skal have hjælp.

De positive oplevelser

Mange personer med handicap oplever også positive møder med andre. Næsten halvdelen (47 procent) fortæller, at de bliver mødt på samme måde, som hvis de ikke havde et handicap, jf. figur 6. 40 procent oplever, at andre ser dem som mennesker, hvor handicappet blot er én side af dem, og en tredjedel oplever, at andre spørger åbent og positivt ind til deres handicap.

Samtidig betyder resultaterne, at over halvdelen ikke oplever at blive mødt på samme måde som andre, og 24 procent har slet ikke haft nogen af de oplyste positive oplevelser.

Kun halvdelen oplever at blive mødt på samme måde som andre uden handicap



Figur 6 Viser fordelingen af spørgsmålet 'Har du oplevet følgende i mødet med andre mennesker?'. Det har været muligt at sætte kryds ved flere svarkategorier. N=1013.

Kilde Spørgeskemaundersøgelse af Force Advice på vegne af Danske Handicaporganisationer



Usikkerhedens konsekvenser for mennesker med handicap

Tre ud af fire personer med handicap har oplevet negative møder med mennesker uden handicap. Mange reagerer med frustration, tristhed eller lavere selvværd, og nogle trækker sig fra fællesskaber eller skjuler deres handicap for at passe ind.

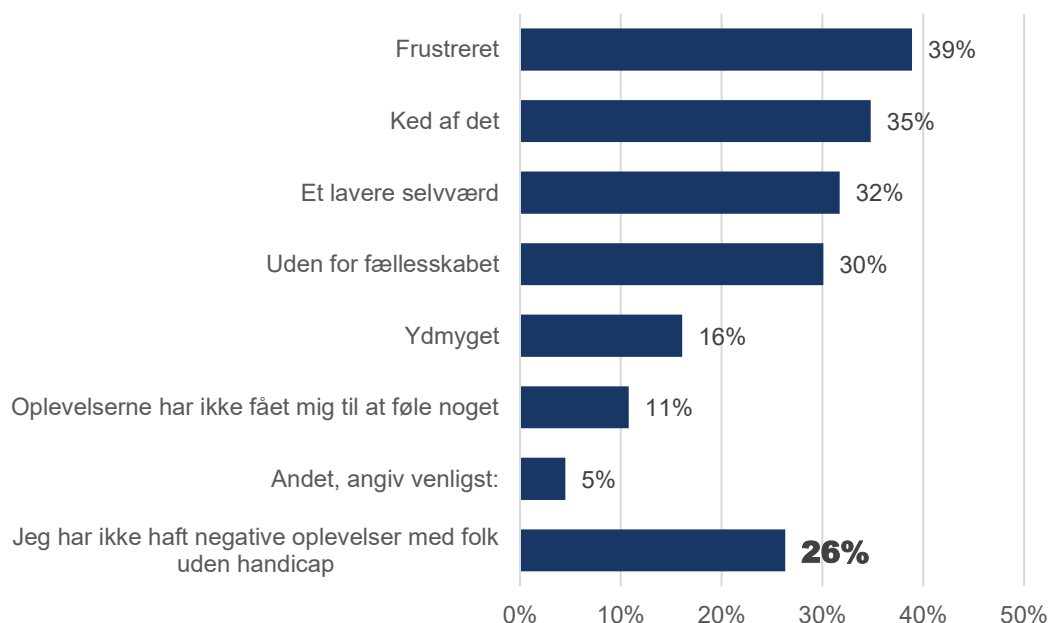
De negative møder påvirker dermed ikke kun følelser, men også adfærd og deltagelse i fællesskabet.

Negative oplevelser sætter følelsesmæssige spor

Én ud af fire har angivet, at de ikke har haft negative oplevelser med mennesker uden handicap, jf. figur 7. Omvendt betyder det, at tre ud af fire personer med handicap har haft negative oplevelser med personer uden handicap, som har sat sig følelsesmæssigt. Mange reagerer med frustration (39 procent), bliver kede af det (35 procent) eller oplever lavere selvværd (32 procent) og en følelse af at stå uden for fællesskabet (30 procent).

De negative møder handler derfor ikke kun om ubehagelige situationer her og nu, men påvirker også selvværdet og følelsen af at høre til.

Kun 1 ud af 4 har ikke haft negative oplevelser med personer uden handicap



Figur 7 Viser fordelingen af spørgsmålet 'Hvad har negative oplevelser med folk uden handicap fået dig til at føle?'. Det har været muligt at sætte kryds ved flere svarkategorier. N=1013.

Kilde Spørgeskemaundersøgelse af Force Advice på vegne af Danske Handicaporganisationer

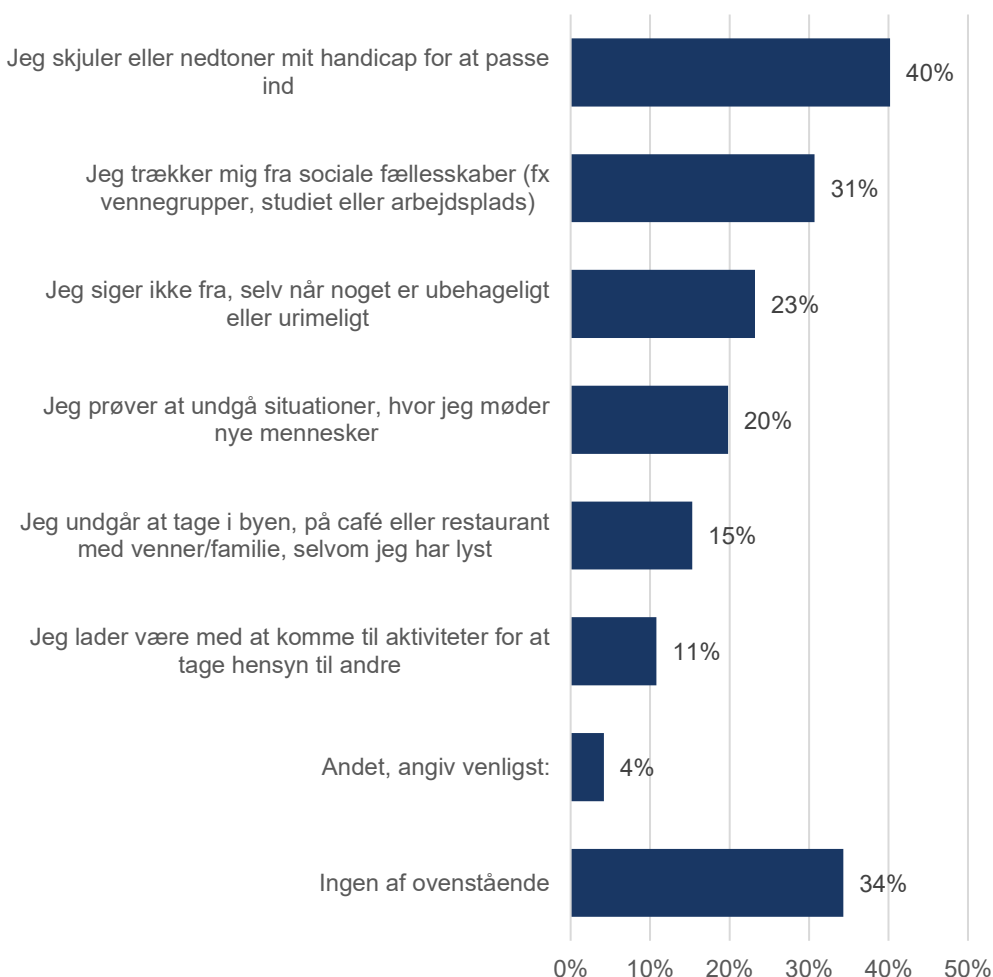
Negative oplevelser ændrer adfærd

De negative oplevelser påvirker ikke kun følelser, men også adfærd. 40 procent har på et tidspunkt skjult deres handicap for at passe ind, og 31 procent har trukket sig fra fællesskaber som følge af negative oplevelser, jf. figur 8.

Derudover fortæller hver femte, at de har undladt at sige fra i ubehagelige situationer eller undgået møder med nye mennesker.

Usikkerhed og negative erfaringer kan dermed få mennesker med handicap til at holde sig mere tilbage i sociale sammenhænge.

Mange skjuler deres handicap eller trækker sig fra fællesskaber



Figur 8 Viser fordelingen af spørgsmålet 'Hvilke konsekvenser har oplevelserne haft for din adfærd?'. Det har været muligt at sætte kryds ved flere svarkategorier. N=1013.

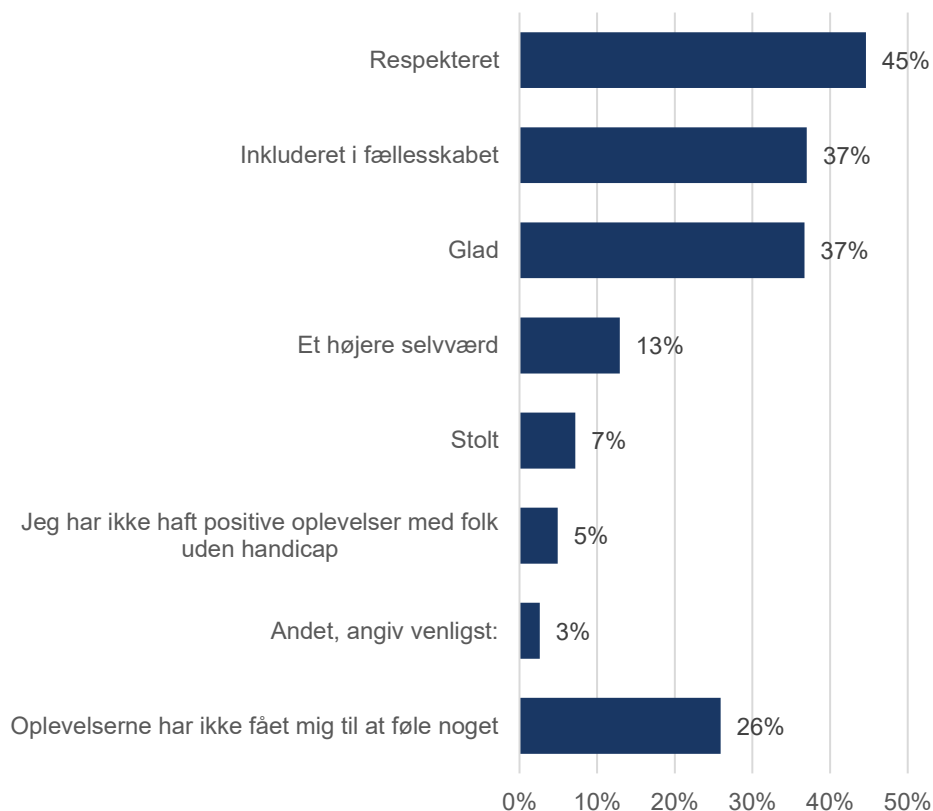
Kilde Spørgeskemaundersøgelse af Force Advice på vegne af Danske Handicaporganisationer

Positive oplevelser skaber respekt og inklusion

Positive møder med mennesker uden handicap har stor betydning for, hvordan personer med handicap føler sig set og anerkendt. Knap halvdelen (45 procent) har følt sig respekteret som følge af de positive oplevelser, og 37 procent har oplevet glæde og en følelse af at være inkluderet, jf. figur 9.

Færre oplever, at de positive møder har styrket deres selvværd (13 procent) eller givet stolthed (7 procent). En fjerdedel har ikke oplevet særlige følelser som følge af de positive møder.

Knap halvdelen føler sig respekteret, når de bliver mødt positivt



Figur 9 Viser fordelingen af spørgsmålet 'Hvad har positive oplevelser med folk uden handicap fået dig til at føle?'. Det har været muligt at sætte kryds ved flere svarkategorier. N=1013.

Kilde Spørgeskemaundersøgelse af Force Advice på vegne af Danske Handicaporganisationer



Sådan vil mennesker med handicap gerne mødes

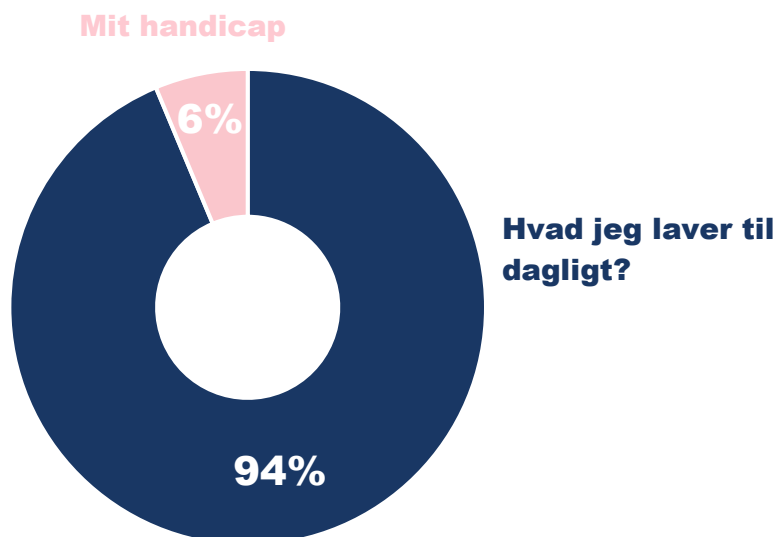
Undersøgelsen viser, at mennesker med handicap grundlæggende ønsker kontakt, dialog og ligeværdige møder med mennesker uden handicap – også selv når mødet ikke bliver perfekt. De fleste vil hellere have, at folk tager kontakt end holder sig tilbage, og mange taler gerne åbent om deres handicap, når samtalen foregår med respekt.

Resultaterne peger samtidig på, at det bedste udgangspunkt er at møde personen først og spørge frem for at gætte. De fleste vil gerne tale om deres hverdag og interesser frem for deres handicap, og mange foretrækker, at hjælp tilbydes, når de selv beder om det.

Mød mennesket

Når personer med handicap møder nye mennesker, ønsker de først og fremmest at blive mødt som menneske. Hele 94 procent foretrækker, at samtalen begynder med interesse for deres hverdag og liv, mens kun 6 procent ønsker, at den tager udgangspunkt i deres handicap, jf. figur 10.

94 procent foretrækker spørgsmål om deres hverdag frem for deres handicap



Figur 10 Viser fordelingen af spørgsmålet 'Når du møder et nyt menneske, hvad vil du helst spørges ind til?' N=1013.

Kilde Spørgeskemaundersøgelse af Force Advice på vegne af Danske Handicaporganisationer

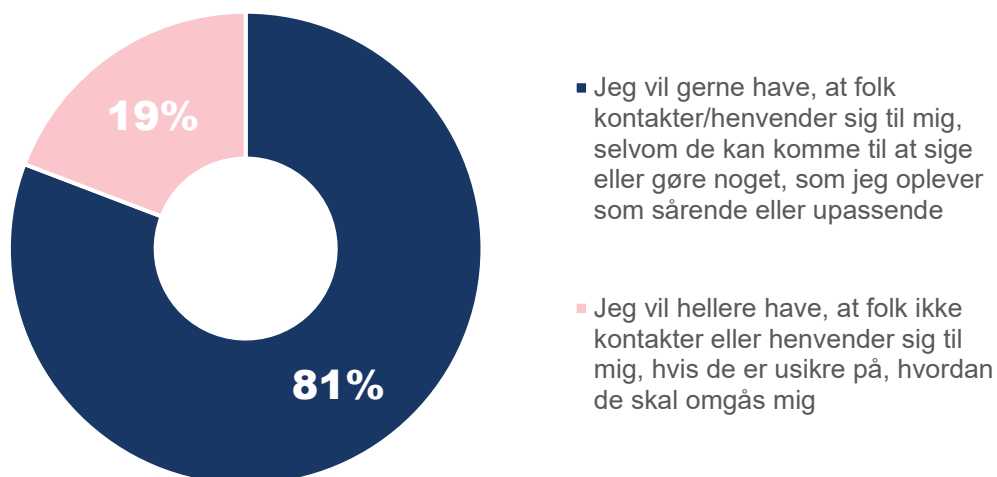
Hellere et akavet møde end slet intet

En tidligere undersøgelse fra Danske Handicaporganisationer (2024) viser, at knap halvdelen af danskerne (49 procent) er usikre på, hvordan de skal omgås mennesker med handicap, fordi de frygter at sige eller gøre noget forkert.

Blandt personer med handicap selv svarer 81 procent, at de hellere vil have, at folk tager kontakt – også selvom det kan føre til situationer, der opleves som svære. Kun 19 procent foretrækker, at folk holder sig tilbage, hvis de er usikre.

Fire ud af fem mennesker med handicap ønsker altså kontakt, også når mødet ikke bliver perfekt. Det vigtigste er, at det sker.

4 ud af 5 vil hellere have kontakt, også når mødet kan blive svært



Figur 11 Viser fordelingen af spørgsmålet ' Knap halvdelen (49 procent) af danskerne er usikre på at omgås mennesker med handicap, fordi de er bange for at sige eller gøre noget sårende eller upassende. Hvilke af følgende foretrækker du?' N=1013.

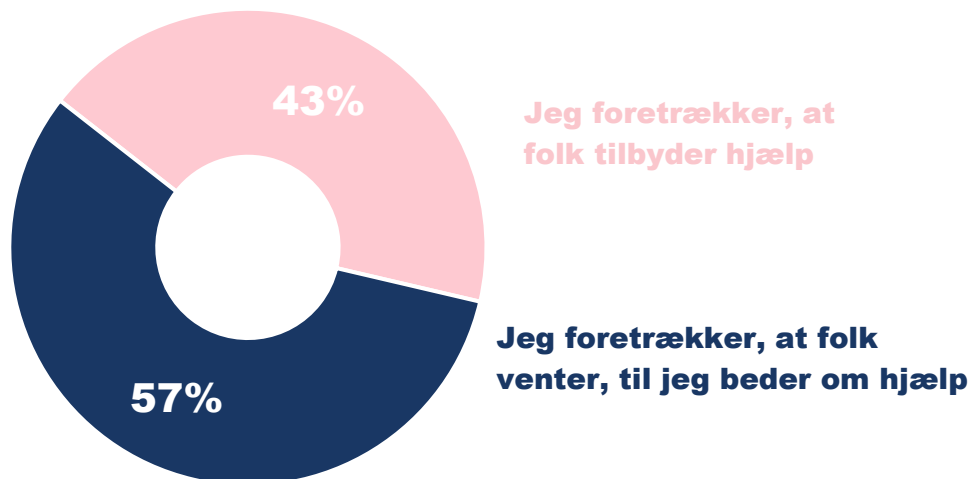
Kilde Spørgeskemaundersøgelse af Force Advice på vegne af Danske Handicaporganisationer

Sådan tilbydes hjælp på den gode måde

Der er delte holdninger til, hvordan mennesker uden handicap bedst viser hjælpsomhed. 43 procent foretrækker, at hjælp tilbydes uopfordret, mens 57 procent ønsker, at folk venter, til de selv beder om det, jf. figur 12.

Resultaterne viser, at intentionen om at hjælpe er vigtig, men at hjælpen ikke altid opleves som respektfuld, hvis den gives på den forkerte måde. Den bedste tommelfingerregel er derfor at spørge først, hvis man er i tvivl.

6 ud af 10 foretrækker at folk venter med at tilbyde hjælp til de har bedt om det



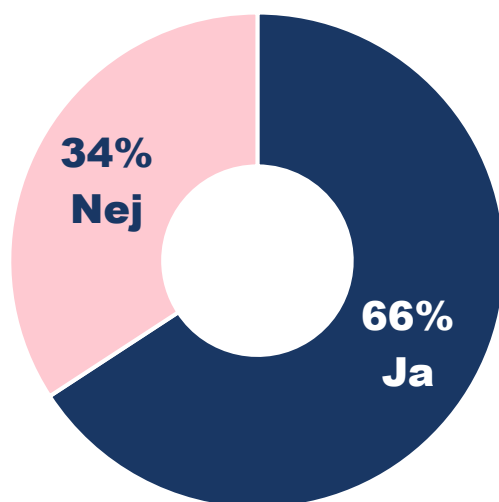
Figur 12 Viser fordelingen af spørgsmålet 'Som en tommelfingerregel, foretrækker du så, at folk tilbyder hjælp, eller at de venter på, at du selv spørger?' N=1013.

Kilde Spørgeskemaundersøgelse af Force Advice på vegne af Danske Handicaporganisationer

At tale om sit handicap

De fleste personer med handicap taler gerne om deres handicap. To ud af tre (66 procent) svarer, at de typisk gerne vil tale om det, mens en tredjedel (34 procent) foretrækker ikke at gøre det, jf. figur 13.

2 ud af 3 vil gerne tale om deres handicap



Figur 13 Viser fordelingen af spørgsmålet 'Vil du typisk gerne snakke om dit handicap?' N=1013.
Kilde Spørgeskemaundersøgelse af Force Advice på vegne af Danske Handicaporganisationer



Om undersøgelsen

Denne rapport præsenterer en undersøgelse af mennesker med handicap udarbejdet af Forte Advice i samarbejde med Danske Handicaporganisationer. Undersøgelsen er gennemført som en spørgeskemaundersøgelse sendt til et repræsentativt udsnit af den danske befolkning og er besvaret af (eller på vegne af) 1.000 personer, der har angivet, at de har et handicap.

For at sikre, at personer, som ikke selv er i stand til at deltage i en online spørgeskemaundersøgelse – særligt personer med kognitive funktionsnedsættelser – også har kunne indgå i undersøgelsen, har det været muligt for pårørende at svare på deres vegne. Det gælder omkring 10 procent af alle besvarelser. Af disse kommer 78 procent fra tæt familie og 22 procent fra partnere.

Data er indsamlet gennem Norstats online panel i perioden 24. september til 15. oktober 2025. Spørgeguiden er udarbejdet af Forte Advice og Danske Handicaporganisationer, mens databehandlingen er foretaget af Forte Advice. Undersøgelsen stiller spørgsmål om "mødet med andre mennesker" – herunder oplevelser, konsekvenser og ønsker.