

Egmont Indsigt

NR. 3 — EFTERÅR 2025



Et fattigt børneliv

Nye undersøgelser:
Fattigdom svækker
børn og unges relationer
og sundhed

Med Egmont Indsigt sætter vi fokus på nogle af de udfordringer, børn og unge i svære livsvilkår oplever.

Vores mål er at styrke den fælles samtale blandt de mange, der kan bidrage til at løse dem.



Lyt til Egmont Indsigt
– scan QR-koden

Indhold /



Børn i fattigdom kæmper med sundhed, relationer og skoleliv / side 6

Fattigdom rammer børn og unge på deres livstilfredshed, sundhed, relationer og deres tro på sig selv, viser en ny analyse fra Statens Institut for Folkesundhed (SIF) ved Syddansk Universitet.



Unge med få penge: Lyt til os, og bak os op / side 12

I en ny undersøgelse fra SUS – Socialt Udviklingscenter diskuterer børn og unge analysen fra SIF og kommer med fem anbefalinger.



Fagpersoner: Sådan kan vi støtte børn og unge med få penge / side 20

Fem anbefalinger til, hvad de faglige miljøer omkring børnene kan gøre.



Hvem griber børn i fattigdom?

Danmark er et af de rigeste lande i verden. Alligevel lever næsten 50.000 børn i fattigdom.

Der er ikke meget fokus på disse børn i den offentlige debat. Og i en tid med mange internationale kriser, er der risiko for, at de helt bliver glemt.

Men fattigdommen er en virkelig del af disse børns liv. Og den rammer på mange områder. Sætter sig spor i deres trivsel, i deres tro på sig selv og i deres relationer til familie, lærere og venner. Det viser to nye undersøgelser, som vi bringer i dette nummer af Egmont Indsigt, som er blevet til i samarbejde med Red Barnet, Mødrehjælpen og Dansk Folkehjælp.

Det er hård kost at læse om børn og unges oplevelser med fattigdommen. Som en pige fx siger i en ny interviewundersøgelse, som du også kan læse om i dette nummer af Egmont Indsigt: *”Nogle gange så siger min mor, at hun har næsten ikke engang nok penge til at købe mad, og det gør mig meget bekymret”.*

Et fælles ansvar

Vi ved fra forskningen, at fattigdom i barndommen sætter spor langt ind i voksenlivet. Børn, der vokser op i fattigdom, klarer sig fx ofte dårligere i uddannelsessystemet og får dårligere tilknytning til arbejdsmarkedet.

Derfor er der brug for i endnu højere grad at sætte ind for at hjælpe de børn og unge, der vokser op i fattigdom. Mange gør et stort stykke arbejde, men undersøgelserne i dette nummer af Egmont Indsigt viser, at mange børn i fattigdom har brug for bedre rammer og mere støtte, hvis de skal klare sig bedre.

Det kan flere bidrage til: Fonde, organisationer, virksomheder, civilsamfund, stat og kommuner.

Der er brug for, at vi løfter i flok.

Inspiration til handling

Heldigvis er der gode råd at hente hos de unge selv. I en interviewundersøgelse fra SUS – Socialt Udviklingscenter

deler 19 børn og unge deres perspektiver fra et liv i økonomisk trængte familier. Både børnene og de unge samt en række fagpersoner kommer med stærke anbefalinger – bl.a.:

- At fagpersoner i fx skoler og dagtilbud bør klædes bedre på til at tage hånd om børn og unge i fattigdom – de møder børnene hver dag og har en unik mulighed for at støtte dem
- At fritidsaktiviteter skal være mere tilgængelige for børn og unge i fattigdom
- At egenbetaling i skole og fritidsliv minimeres, så alle børn og unge har mulighed for at være med i fællesskabet – uanset deres økonomi.

Der er også god inspiration at hente i fx de 29 anbefalinger, som Odense Kommune har fået udviklet af et ekspertpanel. Og i den handleplan, som en del af netværket *”Børn i fattigdom? – nej tak!”* har udviklet i 2024.

Som fond vil vi gerne bidrage

Egmont Fonden har en lang tradition for at støtte børn og unge, der lever i fattigdom – det gør vi fortsat og sammen med stærke organisationer, der både arbejder for at støtte børn nu og her og for at bringe dem ud af fattigdommen på sigt. Fx har vi i 2022-25 øremærket knap 80 mio. kr. via programmet *En Håndsrækning* til både julehjælp, sommerferier, skoleudstyr, fritidsaktiviteter og meget andet.

Med dette nummer af Egmont Indsigt ønsker vi sammen med Red Barnet, Mødrehjælpen og Dansk Folkehjælp at give beslutningstagere og andre interesserede indblik i en opvækst i fattigdom set fra børnenes perspektiv. I en tid, hvor mange internationale kriser presser sig på, kan fattigdom blandt børn i Danmark virke usynlig. Men børnenes oplevelser og vilkår er meget virkelige – og dem må vi ikke vende ryggen til.

God læselyst!

Heidi Sørensen, direktør for Egmonts Fondssekretariat

Børn i fattigdom kæmper med sundhed, relationer og skoleliv

Flere børn i fattigdom føler sig ensomme, flere er utilfredse med deres liv, og færre oplever at blive støttet af lærere, venner og familie, sammenlignet med deres jævnaldrende. At vokse op i fattigdom har alvorlige følger for børn og unge, viser en ny analyse. Børnene har også i højere grad en usund og inaktiv hverdag og går bl.a. langt mindre til sport end andre.



Lyt til artiklen
– scan QR-koden

”Her er et billede af en stige. Trin 10 betyder det bedst mulige liv for dig, og trin 0 betyder det værst mulige liv for dig. Hvor på stigen synes du selv, du er for tiden?”

Sådan lyder et af de mange spørgsmål til elever fra 5., 7. og 9. klasse i Skolebørnsundersøgelsen, som Statens Institut for Folkesundhed (SIF) ved Syddansk Universitet gennemfører hvert fjerde år. Og børnenes svar på dette spørgsmål afhænger i høj grad af deres families indkomst. Det viser en ny analyse af resultaterne fra Skolebørnsundersøgelsen, som SIF har gennemført for Egmonts Fondssekretariat (se faktaboksen *”Sådan er analysen gennemført”*).

Blandt børn, hvis familie lever under fattigdomsgrænsen, sætter hver femte (20 pct.) deres kryds et sted mellem 0 og 5 på stigen over livstilfredshed. Det er altså børn, der på ingen måde oplever, at de har det bedst mulige liv, men tværtimod i forskellige grader er utilfredse med det liv, de lever for tiden. Blandt de øvrige børn, der ikke lever i fattigdom, ligger 12 pct. lige så lavt på stigen (se figur 1).

Skolebørnsundersøgelsen spørger både til elevernes fysiske og psykiske sundhed, deres sociale liv, deres oplevelser i skolen og deres sundhedsvaner, fx når det gælder kost, motion og søvn. Og på 27 ud af 53 indikatorer, som er vigtige for børns sundhed, relationer og skoleliv, trives børn i fattigdom

dårligere end andre børn. Undersøgelsen viser også, at jo mere velstillede familier, børnene kommer fra, desto højere placerer de sig ofte på stigen.

Svært at tro på sig selv

Det trækker store veksler på børn at leve med få penge, viser analysen. En højere andel af de fattigste børn er ensomme (se figur 2), og flere mangler tiltro til deres egen formåen end blandt andre børn. Hvert femte barn i fattigdom svarer overvejende negativt på spørgsmålene *”hvor tit kan du finde en løsning på problemer, bare du prøver hårdt nok?”* og *”hvor tit kan du klare det, du sætter dig for?”*. Det samme gælder 14 pct. af alle børn fra familier over fattigdomsgrænsen. Og ses der udelukkende på børn fra de mest velhavende familier, er det kun 9 pct., der har denne lave selvformåen.

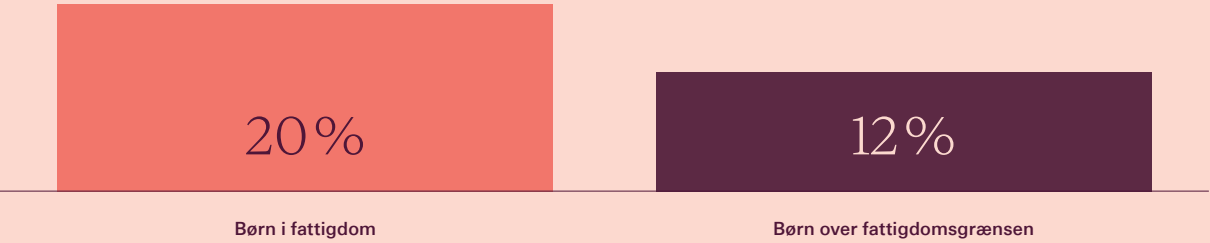
Meget tyder på, at skolen ikke altid formår at understøtte elevernes tro på sig selv, uanset deres familiebaggrund. En lavere andel af børn i fattigdom oplever at blive støttet af deres lærere: Mens 75 pct. af alle børn fra familier over fattigdomsgrænsen oplever høj støtte fra lærerne, gælder det kun 69 pct. af børn i fattigdom (se figur 3). Blandt børn fra de mest velhavende familier oplever 78 pct. høj støtte fra lærerne.

Når det gælder forholdet til klassekammeraterne, erklærer 68 pct. af børnene i fattigdom sig overvejende enige i udsagn

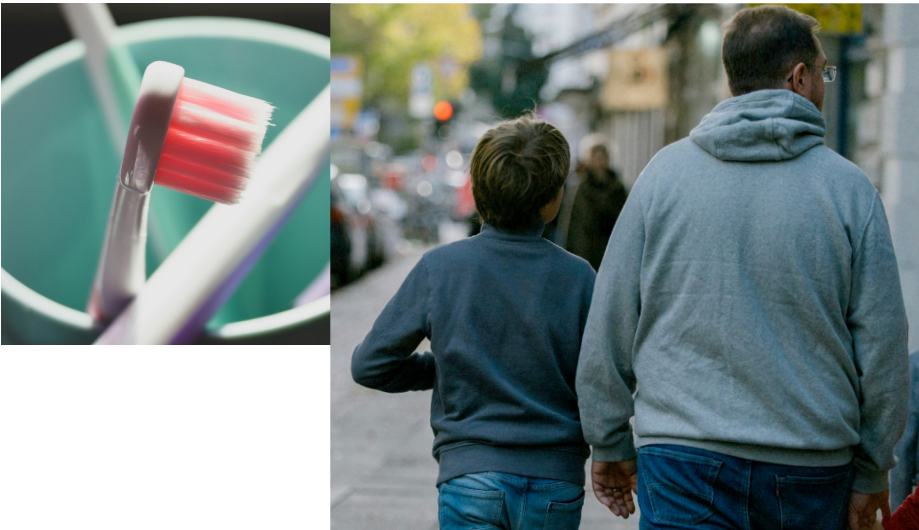


Figur 1 /
Børn i fattigdom er mindre tilfredse med deres liv

Andelen af børn, der angiver lav livstilfredshed på en skala fra 0 til 10. På skalaen betyder 0 *”det værst mulige liv”* og 10 *”det bedst mulige liv”*. Lav livstilfredshed svarer til 0 til 5 på skalaen.



Kilde: Statens Institut for Folkesundhed, SDU, 2025.



som ”de fleste af eleverne i min klasse er venlige og hjælp-somme” og ”andre elever accepterer mig, som jeg er” – mens det samme gælder 78 pct. af de øvrige børn.

Mindre støtte fra familien

Også på hjemmefronten oplever børnene, at deres nærmeste familie har svært ved at støtte dem. 18 pct. af børn i fattigdom oplever lav eller middel støtte fra deres familie, målt ved deres svar på udsagn som ”min familie forsøger virkelig at hjælpe mig”, ”jeg får den følelsesmæssige hjælp og støtte, jeg har brug for, fra min familie” og ”jeg kan tale med min familie om mine problemer”.

I familier, der lever lige over fattigdomsgrænsen, savner lige så mange børn støtte fra deres familie, viser analysen. Andelen mindskes gradvist i takt med stigende indkomst, og blandt børn i den øverste indkomstgruppe er det kun 9 pct., der mangler støtte fra deres familie.

For mange familier er det daglige måltid det rum, hvor familien mødes og taler sammen. Men blandt børn i fattigdom er der halvanden gang flere, der kun spiser et måltid med deres familie højst en gang om ugen, som de øvrige børn (12 pct. mod 8 pct.). Og næsten dobbelt så mange hopper morgen-maden over mindst tre gange om ugen (40 pct. mod 21 pct.).

En mere usund og inaktiv hverdag

En presset økonomi betyder også færre penge til at dyrke fritidsinteresser, og det kan tydeligt aflæses i tallene: Godt hvert tredje barn i fattigdom går ikke til organiseret idræt i en forening, en klub eller et fitnesscenter i fritiden. Blandt de øvrige børn er det godt hver femte, og set isoleret i den øverste indkomstgruppe er det 13 pct.

Det samme gælder hård fysisk aktivitet, uanset om det er organiseret eller ej. På spørgsmålet ”*hvor mange timer om ugen plejer du at dyrke så meget sport eller motion, at du bliver forpustet eller sveder?*” sætter kun 11 pct. af børn i fattigdom kryds i den øverste kategori: mere end 7 timer om ugen. Blandt de øvrige børn er tallet 18 pct. – og blandt børn fra de mest velhavende familier er det hver fjerde, der får pulsen op mere end 7 timer hver uge.

Andre tal fra analysen tegner billedet af en hverdag, hvor børnenes fysiske sundhed er under pres: En højere andel af børn i fattigdom spiser ofte fastfood, får sjældnere frugt og grønt og drikker oftere sodavand end de øvrige børn (se figur 4). 18 pct. af dem har overvægt eller svær overvægt, mod 11 pct. af børn fra familier over fattigdomsgrænsen. Og hver tredje børster tænder mindre end to gange om dagen – det samme gælder kun knap hver femte af de øvrige børn. Fire ud af ti børn i fattigdom sover for lidt om natten, mod 32 pct. blandt de øvrige børn.

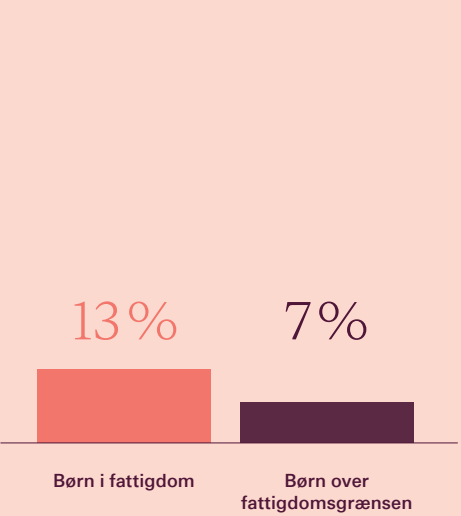
Piger mærker følgerne af fattigdom hårdere end drenge

På langt de fleste spørgsmål ser forældrenes indkomst ud til at påvirke piger og drenge nogenlunde ens, men på nogle områder mærker piger i højere grad end drenge følgerne af at leve i en familie med få penge. På spørgsmålet ”*synes du, at dit helbred er virkelig godt, godt, nogenlunde eller dårligt?*” vælger langt flere piger end drenge i fattigdom en af de to sidste svarmuligheder. Drengenes oplevelse af helbred påvirkes ikke i samme grad af deres familiebaggrund, men det gør pigernes: Jo højere familiens indkomst er, jo bedre oplever pigerne deres eget helbred.



**Figur 2 /
Børn i fattigdom føler sig mere ensomme**

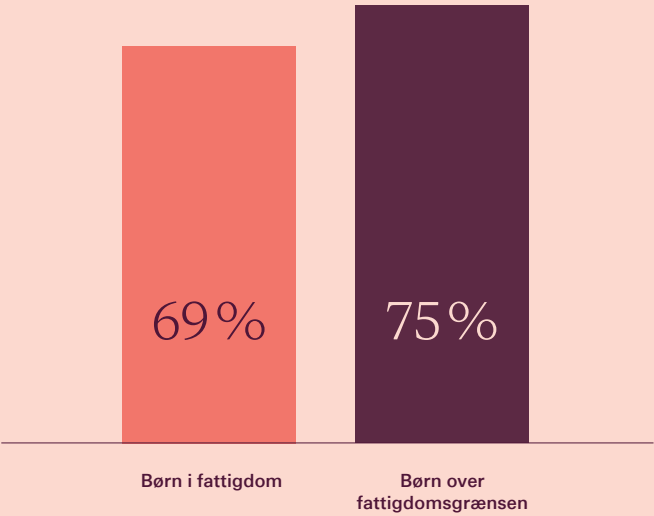
Andelen af børn, der til spørgsmålet ”*Føler du dig ensom?*” svarer ”*ofte*” eller ”*meget ofte*”.



Kilde: Statens Institut for Folkesundhed, SDU, 2025.

**Figur 3 /
Færre børn i fattigdom oplever et højt niveau af støtte fra deres lærere**

Andelen af børn, der er overvejende enige i udsagnene ”*jeg føler, at mine lærere accepterer mig, som jeg er*”, ”*jeg føler, at mine lærere tager sig af mig*” og ”*jeg føler, at jeg kan stole på mine lærere*”.

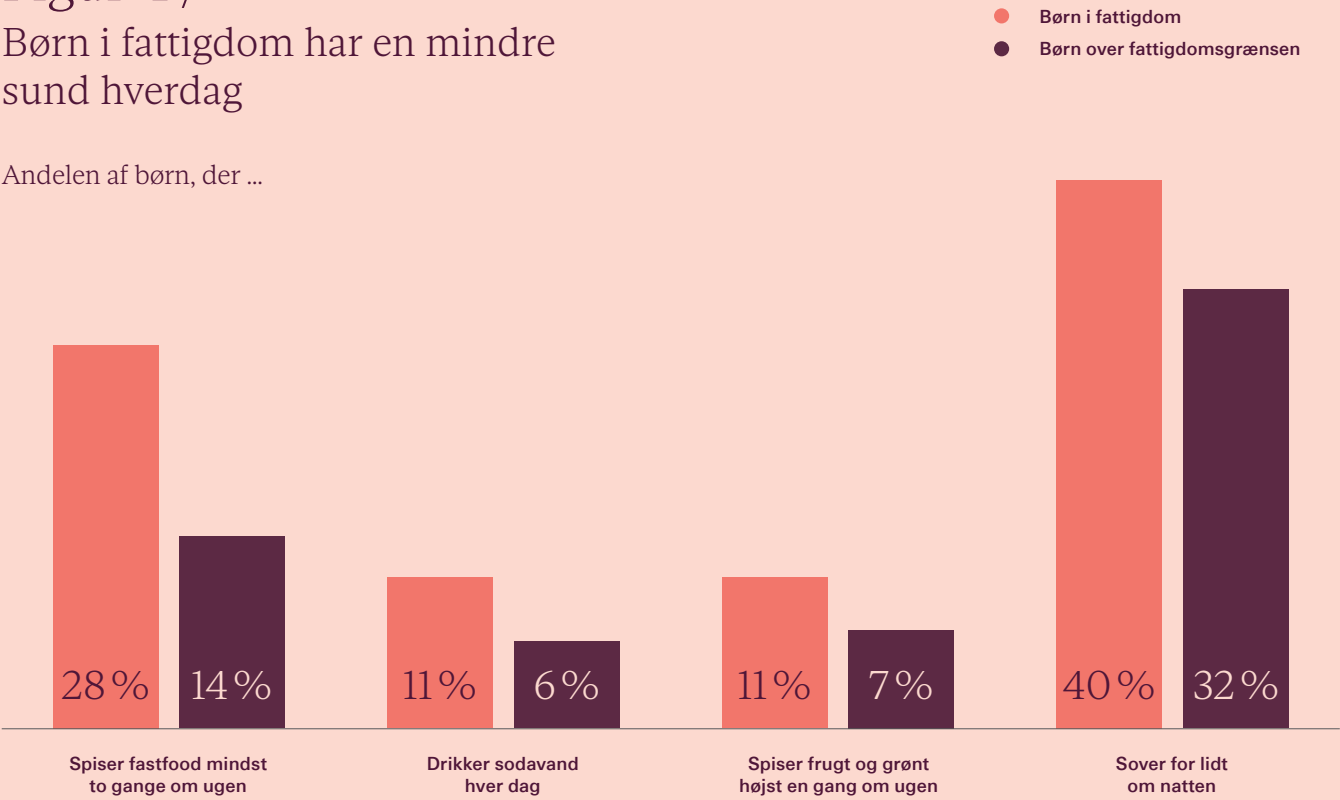


Kilde: Statens Institut for Folkesundhed, SDU, 2025.



Figur 4 /
Børn i fattigdom har en mindre
sund hverdag

Andelen af børn, der ...



Anm.: For lidt søvn er defineret ved mindre end 9 timer for børn under 14 år, og mindre end 8 timer for børn på 14 år og derover – jf. Sundhedsstyrelsens anbefalinger. Kilde: Statens Institut for Folkesundhed, SDU, 2025.

Lavt selvværd er generelt meget mere udbredt blandt pigerne end blandt drengene, målt ved deres svar på udsagn som "jeg synes godt om mig selv", "jeg er god nok, som jeg er" og "andre på min alder kan godt lide mig". Men for begge køn falder andelen af børn med lavt selvværd i takt med stigende familieindkomst.

**Mindre støtte fra venner
– men lige så tillidsfulde relationer**

Det er velkendt, at der over de seneste årtier er sket et fald i, hvor meget børn er fysisk sammen efter skole, og analysen viser, at særligt børn i fattigdom slet ikke ser deres venner efter skole. Det gælder hvert femte barn i fattigdom, mod 16 pct. af de øvrige børn. Jo højere børnenes familieindkomst er, jo højere en andel af børnene ser venner efter skole – blandt børn fra de mest velhavende familier er det kun 12 pct., der aldrig gør det. Også her er det især pigerne, der ser deres venner mindre efter skole, hvis pengene er små.

Børnenes oplevelser af deres venskaber er også forskellige. Hvert tredje barn i fattigdom svarer overvejende negativt på udsagn som "mine venner forsøger virkelig at hjælpe mig" og "jeg kan regne med mine venner, når der er noget, der går galt". Blandt de øvrige børn er det godt hver fjerde, der på den måde mangler støtte fra deres venner – og kun godt hver femte af børnene fra de mest velhavende familier.

I andre aspekter af børnenes venskaber er der dog ingen forskel at spore. På spørgsmålet "hvor nemt er det for dig at tale med din bedste ven eller veninde, hvis der er noget, som virkelig plager dig?" svarer knap hver sjette elev på tværs af indkomstniveau, at det er svært eller meget svært. De fleste elever kan altså tale tillidsfuldt med en ven eller veninde, hvis noget brænder på – uanset deres familiebaggrund.

Sådan er analysen gennemført

Analysen "Børnefattigdom, familieindkomst og sundhed blandt børn i 5.-9. klasse" er gennemført af Statens Institut for Folkesundhed (SIF) på baggrund af Skolebørnsundersøgelsen i 2018 og 2022, hvor der indgår besvarelser fra i alt 9.483 elever i 5., 7. og 9. klasse.

Resultaterne fra Skolebørnsundersøgelsen er koblet med information fra nationale registre om elevernes familiers disponible indkomst, dvs. indkomst efter skat, hvor der tages højde for antallet af børn og voksne i familien og de såkaldte "stordriftsfordele", som større familier kan have.

Undersøgelsen er gennemført for Egmonts Fondssekretariat og i samarbejde med Red Barnet, Mødrehjælpen og Dansk Folkehjælp.

Alle forskelle mellem indkomstgrupper, som nævnes i artiklen, er statistisk signifikante.

Analysen sammenligner børnenes svar på to måder:

- En sammenligning af børn fra familier i fattigdom (7 pct. af børnene) med børn fra familier over fattigdomsgrænsen (93 pct. af børnene). Fattigdom er defineret ved en disponibel familieindkomst på under halvdelen af medianindkomsten. Medianindkomsten er den indkomst, som en familie nøjagtigt i midten af indkomstfordelingen har – dvs. hvor halvdelen af familierne i Danmark har en lavere og halvdelen en højere indkomst end denne familie.
- En sammenligning på tværs af syv indkomstgrupper – fra børn i fattigdom (under 50 pct. af medianindkomsten) til børn i de mest velhavende familier (over 150 pct. af medianindkomsten). De øvrige indkomstgrupper er 50-70 pct., 70-90 pct., 90-110 pct., 110-130 pct. og 130-150 pct. af medianindkomsten.

Analysen kan hentes på egmont.dk/indsigt.



Unge med få penge:

Lyt til os, og bak os op

Ligeværdighed, støtte og hjælp til at handle selv. Det står øverst på ønskesedlen hos børn og unge, der vokser op i økonomisk trængte familier. Mange savner voksne, der møder dem med positive forventninger og støtter dem i hverdagen. I en ny undersøgelse diskuterer 19 børn og unge resultaterne af analysen fra Statens Institut for Folkesundhed (SIF) og bidrager med deres egne perspektiver.



Lyt til artiklen
– scan QR-koden

"Lige siden jeg var i børnehaven, har jeg altid fået at vide af en voksen, at 'du ikke kan det her'. Så rammer det én meget hårdere end en ven, som siger det."

Sådan siger en dreng på 15 år i en ny undersøgelse fra SUS – Socialt Udviklingscenter. I alt 19 børn og unge i alderen 12 til 18 år har deltaget i undersøgelsen. De kommer alle fra familier med få penge, og sammen har de diskuteret og fortolket resultaterne af analysen fra Statens Institut for Folkesundhed (SIF) (se side 6) og delt deres egne oplevelser og overvejelser (se faktaboks "Om undersøgelsen").

De 19 børn og unge kan udmærket genkende sammenhængen mellem analysens resultater og det at vokse op i en familie med få penge. Og mange af dem oplever, som den 15-årige dreng, at de bliver set anderledes på, fordi de har færre penge end andre.

For flere er det første gang, de taler åbent om deres økonomiske situation med ligesindede. Og selvom de ved, at deres familier har en mere trængt økonomi end de fleste, opponerer mange af dem mod ordet 'fattigdom', som det bruges i analysen fra SIF:

"Det lyder grimt at sige 'fattig'. Det er bedre at sige 'en familie med få penge'. Når man er fattig, så har man jo ingen penge, så bliver det sådan ligesom, hvis man bor på gaden," siger en pige på 13 år.

Man bliver behandlet anderledes, når man har få penge
Oplevelsen af forskelsbehandling løber som en rød tråd gennem de unges fortællinger. I skolen oplever mange af de unge, at de ikke får den samme hjælp af lærerne, som deres klassekammerater får. Nogle tror, at forskelsbehandlingen skyldes deres dårlige økonomi og den lave status, de oplever følger med den. Andre beskriver, hvordan muligheden for støtte også hænger sammen med selvtillid: Man skal føle sig tryk ved at spørge om hjælp, og her kan økonomien også indirekte påvirke ens selvværd, påpeger de.

Flere af de unge oplever også, at deres håb for fremtiden bliver mødt med skepsis, både af lærere og andre voksne omkring dem. En 15-årig dreng udtrykker det sådan her:

"De voksne er drømmeknusere. Man holder op med at tale om sin drøm. Og man holder sig bare for sig selv. Der er nogle venner, jeg stoler på, og dem vil jeg gerne fortælle, hvad jeg gerne vil i fremtiden."



♥ De voksne er *drømmeknusere*.
● Man holder op med at tale om sin drøm.



♥ Jeg kan 100 % relatere til
● det at føle mig udenfor.

Nogle unge kan også føle sig udenfor blandt klassekammeraterne – fx når de andre har købt nye ting, fortæller om spændende oplevelser eller har planer om at lave noget sammen, der koster penge. Også her fortæller flere unge om de oplevelser og følelser, der kan ligge bag tallene i SIF's analyse. En dreng fortæller:

”Jeg kan 100 % relatere mig til det at føle mig udenfor. For eksempel mine venner, vi tager nogle gange ind på Strøget og sådan noget. De skal ud og købe noget, de skal ud og shoppe tøj og sådan noget. Så tænker jeg, at det vil jeg selvfølgelig også gerne. Jeg tager jo med, fordi Strøget er gratis. Men nogle gange så prøver jeg at holde mig selv tilbage fra at købe nogen ting. Fordi jeg ved, at det her er måske ikke så mange penge for andre, men for mig og min familie, så er det meget.”

Mindre støtte fra forældre

Alle børn og unge i undersøgelsen understreger, at familien er en vigtig kilde til støtte for dem. Men mange fortæller også, at deres forældre ikke altid har samme muligheder for at hjælpe dem som andres forældre, selvom de gerne vil. Det handler om økonomi, men det handler også bredere om uddannelse og ressourcer. En af de unge bruger det tænkte eksempel, at to elever kan være på det samme faglige niveau i skolen, men at den ene alligevel får højere karakterer end den anden, fordi der er forskel på forældrenes uddannelse

og mulighed for at hjælpe med det faglige. Det er en form for chanceulighed, som flere af de unge kan genkende – og som de også genfinder i resultaterne fra SIF's analyse om, at unge med få penge oplever mindre støtte fra deres forældre.

For nogle betyder deres forældres situation, at de på forhånd opgiver tanken om at bede om hjælp – både når det gælder penge og praktisk hjælp til fx lektier, transport eller andre hverdagsopgaver. En 13-årig pige siger det sådan her: *”Jeg kunne godt ønske lidt mere hjælp fra min mor, men jeg ved, at det kan hun ikke.”*

Andre giver udtryk for, at det er følelsesmæssigt svært, når man ikke kun i skolen, men også derhjemme, savner opbakning til det, man gerne vil: *”Det kunne være lærere [der ikke støtter], og det kan da være ens egne forældre, for helvede. Og det rammer hårdt, især når det er ens forældre,”* siger en 15-årig dreng.

Det hele hænger sammen

I SIF's analyse opdeles de unges hverdag i forskellige kategorier – sundhed, skoleliv, livstilfredshed osv. – men virkeligheden kan selvfølgelig ikke opdeles på samme måde, påpeger de unge. Tværtimod hænger det hele sammen, fortæller de. Og det er på mange måder summen af de forskellige udfordringer, der kan føles tung.

Når analysen viser, at børn og unge med få penge er mindre tilfredse med deres liv, fremhæver de unge derfor, at den utilfredshed hænger sammen med alt det andet: Man har ikke råd til det tøj og de ting, man gerne vil købe. Man kan ikke være med, når venner eller klassekammerater skal noget, der koster penge. Man får ikke den støtte og hjælp fra de voksne, som man kunne tænke sig. Alt det kan gøre én trist og ensom, og så sover man måske dårligt og har ikke energi til at få rørt sig. Og det går så udover selvværdet. Det hele er med til at trække livstilfredsheden ned, og selvom fx selvværd ikke handler direkte om penge, ville en bedre økonomi alligevel hjælpe, forestiller en 15-årig dreng sig: *”Det er sværere, det med selvværdet, når man er i en familie med få penge. En person med penge vil jo prøve at gøre noget ved det. Men det er jo ikke altid, en person uden penge kan det. Når man er i en rig familie, så kan man jo gøre alle mulige ting. (...), tøj, gå til frisør, gøre alle mulige ting.”*

I den sammenhæng nikker de unge genkendende til analysens resultat om, at piger er hårdere presset af dårlig økonomi end drenge – fx, når det gælder selvværd. De unge oplever, at udseende, smykker og tøj fylder mere i pigernes fællesskab, mens drengenes fællesskaber i højere grad handler om at lave noget sammen.

En af drengene fortæller fx, at selvom de godt kender hinandens situation i hans vennegruppe, så fylder økonomi

ikke så meget mellem dem til daglig. Omvendt fortæller en af pigerne, at smykker og tøj betyder meget i skolens pige-grupper. *”Piger bruger meget makeup og sådan nogle ting, altså nogle populære brands. Og så kan det godt være, at de ikke kan få det, og så bliver de lavet sjov medovre i skolen,”* forklarer hun.

Sund mad og motion er dyrt

De unge har delte meninger om, hvorvidt madvaner og økonomi hænger sammen, som SIF's analyse peger på. Flere fortæller dog, at de ikke kan gå ud at spise med vennerne, fordi de ikke har råd, og for nogle har økonomien også betydning for, hvad man får at spise derhjemme – og om der er mad nok: *”Jeg tænker nogle gange over, om der er penge til mad sidst på måneden,”* fortæller en 13-årig pige.

Andre reflekterer over, at der ikke altid er fokus på at servere sund mad, når økonomien er trængt. Som en dreng udtrykker det: *”For eksempel en Nutellasandwich på toast. Det er jo stadig usundt. Så usund mad kan strække lang tid.”*

For de fleste unge i undersøgelsen er motion vigtigt, og mange fortæller, at de og deres forældre prioriterer at have råd til det. Det gør de, både fordi det er sundt, og fordi det er et sted at hænge ud med vennerne og have gode oplevelser sammen.

- ♥ Det er sværere, det med selvværdet, når man er i en familie med få penge. En person med penge vil jo prøve at gøre noget ved det. Men det er jo ikke altid, en person uden penge kan det.

Men det kan også være svært at finde pengene, og de unge, der dyrker sport, er meget bevidste om de kompromisser, der skal indgås for at få råd. For flere er det muligheden for et kommunalt fritidspas, der afgør, om de kan gå til noget eller ej. En pige på 13 år fortæller fx: *"Jeg har gået til sport, men gør det ikke nu, fordi min mor har ikke penge til kontingent og udstyr. Og fordi vi ikke længere får fritidspas fra kommunen. Men vi går ture, det koster ikke noget."*

Fritidsjobs gør en forskel

De unge fremhæver også et aspekt af hverdagen med få penge, som ikke indfanges i analysen fra SIF: Deres egen handlekraft og evne til at navigere i skolegang, venskaber og fritidsinteresser under svære vilkår. De genkender ikke analysens resultat om, at de skulle have lavere selvformåen, dvs. evne til at gennemføre de ting, de sætter sig for. Mange af de unge fortæller tværtimod, at de ikke sidder passivt og venter på hjælp, men selv prøver at forbedre deres situation på forskellige måder.

Her spiller muligheden for at få et fritidsjob en stor rolle. Flere unge beskriver, at jobbet giver dem en oplevelse af at tage kontrol over situationen, og at det gør dem mere selvstændige og ansvarlige. Men det har også nogle omkostninger, for når

man arbejder meget, kan man ikke se sine venner så meget. Og med jobbet kan også følge et medansvar for familiens økonomi, som kan tynge. Det sidste oplever fx en 14-årig pige, som i fritidsjobbet tjener mere end sin mor:

"Nogle gange så siger min mor, at hun har næsten ikke engang nok penge til at købe mad, og det gør mig meget bekymret. Fordi jeg tjener lige nu mere end hende, fordi hun ikke har noget job. Og så låner hun nogle gange penge fra mig, og det er helt fint, men det gør mig bare sådan lidt bekymret."

I samtalerne fortæller de unge generelt, at de konstant skal prioritere, hvordan de bedst bruger deres ressourcer – ikke kun pengene, men også tiden og energien. De skal hele tiden opveje fordele og ulemper ved forskellige strategier, og det kræver kræfter. Og de forestiller sig alle, at hverdagen og livet ville være nemmere, hvis de havde en bedre økonomi. En dreng på 15 år får det sidste ord:

"Folk på sociale medier siger, at penge ikke kan købe glæde. Men jeg tænker, at det kan man fandeme i hvert fald. Jeg tænker, at hvis vi har penge, så er hele livet perfekt."



Om undersøgelsen

Undersøgelsen "Der er simpelthen færre muligheder – børn og unges fortolkninger af, hvordan en opvækst med få penge påvirker livstilfredshed, relationer og sundhed" er gennemført for Egmonts Fondssekretariat af SUS – Socialt Udviklingscenter og i samarbejde med Red Barnet, Mødrehjælpen og Dansk Folkehjælp.

Undersøgelsen bygger på tre workshops samt interviews med 19 børn og unge i februar og marts 2025. De unge er mellem 12 og 18 år, og fordelt med 8 piger og 11 drenge. Deltagerne er rekrutteret med hjælp fra Dansk Folkehjælp, Red Barnet, Mødrehjælpen og Play. Det er ikke efterprøvet, om disse børn og unge kommer fra familier, der lever under fattigdomsgrænsen, men da de nævnte organisationer i høj grad har kontakt til økonomisk trængte familier, vurderes det, at de alle har erfaringer med at have få penge.

I workshops og interviews er deltagerne blevet præsenteret for resultaterne af analysen fra SIF (se side 6) og har drøftet den og deres egne erfaringer. På den måde har de ikke bare bidraget med kvalitative data, men har aktivt indgået i analysen og fortolkningen af de kvantitative data.

Anbefalinger fra børn og unge

De børn og unge, som har deltaget i undersøgelsen fra SUS – Socialt Udviklingscenter (se side 12) har en række konkrete anbefalinger til, hvordan man bedst støtter børn og unge fra familier med få penge i hverdagen. De unge har udarbejdet anbefalingerne som del af de tre workshops, de har deltaget i.



Lyt til artiklen
– scan QR-koden



1/ Tal ligeværdigt til alle børn og unge

Tal ligeværdigt med børn i skolen, så de ikke føler, de er mindre værd end lærere og klassekammerater. Man skal ikke behandle børn forskelligt, alt efter hvor mange penge deres familie har.



2/ Støt os i vores drømme og planer for fremtiden

Vis vejen, og fortæl, hvad det kræver i stedet for at sige, at det er urealistisk fra starten. På den måde kan voksne hjælpe børn til selv at handle.



3/ Hjælp os med at finde fritidsjobs

Gør mere for at formidle mulighederne til dem, der har svært ved at navigere i systemet. Fx kan arbejdsgivere være mere opsøgende, så vi ved, hvor der er ledige jobs.



4/ Gør sportsaktiviteter mere tilgængelige

Vær fx mere opsøgende i skolerne, eller tilbyd længere gratis opstart med flere træningsgange. Fjern begrænsninger på fritidspas, så det ikke er afhængigt af fx alder.



5/ Gør sund mad billigere

Hjælp os ved at gøre sund mad mere tilgængeligt for familier med få penge. Det kan fx være frugt og grønt, som kan være svært at få råd til.

Se anbefalinger fra fagpersoner på side 20.

Fagpersoner:

Sådan kan vi støtte børn og unge med få penge

I forlængelse af undersøgelsen fra SUS – Socialt Udviklingscenter har 11 fagpersoner (se boks) deltaget i en fælles workshop med tre af de unge, der har bidraget til undersøgelsen. På workshoppene fortalte de unge om deres erfaringer fra en hverdag med få penge og om deres anbefalinger (se side 18). På den baggrund udarbejdede fagpersonerne forslag til, hvad man i deres faglige miljøer kan gøre for at handle på de unges anbefalinger.



Lyt til artiklen
– scan QR-koden

1 / Klæd fagpersoner bedre på til at tage hånd om børn og unge, der vokser op med få penge

Fagpersoner omkring børn og unge skal have mere viden – fx som del af deres uddannelse – om, hvilke følger det kan have at vokse op med få penge, og hvordan man som fagperson kan støtte. Der kan være en risiko for, at man som fagperson er bekymret for at stigmatisere eller komme til at fejlfortolke de problemer, børn og unge med få penge kan have. Med viden kan man begynde at arbejde med problemerne i stedet.

2 / Bliv bedre til at involvere børn og unge, der vokser op med få penge

Mange skoler, fritidstilbud og foreninger er gode til at inddrage børn og unge, fx i elevråd og som frivillige. Men de skal blive bedre til at inkludere alle perspektiver, så taletiden ikke går mest til de ressourcestærke og velformulerede. Det kan være ved at opsøge og invitere de børn og unge ind, der ikke altid melder sig som de første. Eller ved at arbejde med forskellige inddragelsesformer, hvor alle børn og unge kan komme til orde og få medbestemmelse.

3 / Oplys børn og unge mere om fritidsjobs

Det kan være svært for børn og unge at vide, hvordan man søger og får fritidsjobs, hvis deres familie ikke har viden eller ressourcer til at hjælpe dem. Derfor skal der gøres en ekstra

indsats for at gøre fritidsjobs tilgængelige for alle børn og unge, fx ved at invitere arbejdsgivere ind på skolerne og fortælle om mulighederne. Samtidig skal fagpersoner dog ikke gøre børn og unge med få penge personligt ansvarlige for at løse deres situation. Børnefattigdom er et strukturelt samfundsproblem og skal adresseres som sådan.

4 / Giv børn og unge med få penge bedre støtte og vejledning om fritidsaktiviteter

Der er forskel på adgangen til fritidsaktiviteter, afhængig af hvor mange penge man har. Det handler om økonomi, men det handler også om viden, fx om de lokale aktiviteter og støttemuligheder. Foreningerne har ikke altid kapacitet til at nå bredt ud, og derfor bør der både i skoler og fritidstilbud være fagpersoner, der kender til mulighederne i det lokale fritidsliv og kan hjælpe børn og unge med at navigere i dem.

5 / Minimér egenbetaling i skole- og fritidsliv

Det skal være muligt for alle børn og unge at deltage i fælles aktiviteter i skole og fritid, uanset deres økonomi. Derfor skal fagpersoner i deres planlægning overveje, hvordan egenbetalingen kan bringes ned. Det gælder både den direkte, hvor man skal betale for at være med, og den mere indirekte, hvor man forventes at købe fx udstyr eller mad til arrangementet.



De har udarbejdet anbefalingerne

Anoir Hassouni / forstander, RessourceCenter Ydre Nørrebro

Bjørn Arnel Lisager / socialarbejder hos PLAY

Christine Winding-Lauritzen / klyngeleder hos DGI Østjylland

Jens Krøldrup / lærer og SSP-repræsentant på Vesterbro Ny Skole

Jette Lentz / forperson for Pædagogisk Psykologisk Forening

Louise Klinge / uafhængig skoleforsker (Eduk) og medlem af Børnerådet

Mark Beckmann / pædagog i Klub Bakkens Hjerte, Albertslund Kommune

Mia Krabbe / projektleder for ferielejre i Red Barnet

Mie Lindbo Rask / pædagog og fællestillidsrepræsentant i Albertslund Kommune

Naja Kinch Sohn / seniorrådgiver for trivselsindsatser i dagtilbud og skole i Red Barnet

Urd T. P. Skiveren / psykolog i Københavns Kommune



Egmont Indsigt

Ansvarshavende redaktion i Egmonts Fondssekretariat:
Heidi Sørensen, Jørgen Anker og Tine Pind Jørum
Tekst: Trine Jørgensen

Layout: Tine Bach Studio
Tryk: Stibo Complete

ISBN: 978-87-94411-03-5

Foto: On UnSplash – photo by: Gabriel Ponton, Nathan Dumlao, Richard Stachmann, Andrej Lisakov, Nathan Anderson, Peng Liu, Carolina, Nrd, Mr Harter, Kateryna Hliznitsova, Curated Lifestyle, Matt Heaton, Towfiqu Barbhuiya, Phuong Nguyen, Vojta Dzubak, Imad, Dima Kapralov, Natalia Blauth + Getty Images

Alle fotos i denne udgivelse er modelfotos.
Tryksagen overholder de gældende regler for FSC og Svanemærkning.

Egmont er en erhvervsdrivende fond med et dobbelt formål. *We bring stories to life* gennem vores medieforretning og støtter børn og unge i svære livsvilkår i Danmark, Norge og Sverige. Vi arbejder for et godt børne- og ungdomsliv, der giver alle børn og unge de samme muligheder for at uddanne sig, deltage aktivt i samfundet og skabe et godt liv.

EGMONT