



PERSPEKTIV

Når alting hviler på én:

Enlige forsørgeres rammevilkår i Danmark

- ★ Enlige forsørgere og deres børn rammes hårdere af fysisk og psykisk sygdom.
- ★ Enlige forsørgere mangler sociale netværk og har færre at bede om hjælp i hverdagen.
- ★ Børn af enlige forsørgere deltager markant mindre i fritidslivet.

Det er en myte, at familielivet er ude af balance – for de fleste

Aldrig har det været så svært at få familie- og arbejdsliv til at hænge sammen. Det kan man i hvert fald forledes til at tro, hvis man lytter til debatten om familieliv anno 2025. Men står det i virkeligheden så slemt til? Nej, lyder det korte svar.

For direkte adspurgt svarer det store flertal af børnefamilier, nemlig 61 %, at de oplever balance i eget familieliv. Men der findes også en gruppe af familier, som er særligt sårbare. Enlige forsørgere er mere syge, har en dårligere tilknytning til arbejdsmarkedet, er mere udfordrede på økonomien og har et ringere netværk. Alligevel er det ofte ressourcestærke familier, der svinger taktstokken i samfundsdebatten og sætter dagsordenen.

Det samme var konklusionen fra Trivselskommissionen i foråret, da de aflyste en generel trivselskrise blandt børn og unge. I stedet pegede de på en mindre, men meget sårbar gruppe af børn, som er i risiko for alvorlig mistrivsel.

For hvad angår det brede flertal af børnefamilier, så er en lang række forhold gennem de senere år blevet forbedret. Der er kommet bedre barsel, vi arbejder mindre, har fået mere fritid og mere fleksibilitet – generelt. Men i de familier, hvor mor eller far står alene med ansvaret, er hverdagen ikke nødvendigvis blevet lettere. De skal få en hverdag til at fungere i en struktur, der er indrettet til to voksne i hjemmet, og det gør, at de langt oftere er udfordret på økonomi, bolig, helbred og adgang til støtte i hverdagen – f.eks. ved sygdom, skiftende arbejdstider og mangel på pasning.

En ulighed, der kalder på strukturelle og politiske løsninger. For der er alvorligt brug for en socialt ansvarlig familierpolitik, der har fokus på at rette op der, hvor ubalancerne er størst – i stedet for alene at lytte til dem, der råber højest. Også selvom det ikke nødvendigvis er populært.



NINNA THOMSEN, DIREKTØR I MØDREHJÆLPEN

Politiske anbefalinger



Giv enlige forsørgere ret til flere barnets sygedage. Det vil gøre det lettere at få hverdagen til at hænge sammen.



Giv enlige forsørgere med lavindkomstjob et fritidsfradrag og gennemfør fritidspas og fritidsvejledere i alle landets kommuner. Det vil sikre, at flere børn får adgang til positive fællesskaber og en aktiv fritid – uanset familiens økonomi.



Enlige forsørgere, der er udfordret pga. alvorlig sygdom eller mistrivsel i familien skal tilbydes familiehjælp. Det vil lette presset i en udfordrende hverdag.

61 % af danske forældre med hjemmeboende børn oplever, at der er god balance mellem arbejde og familieliv



Mens seks ud af ti forældre med hjemmeboende børn oplever balance mellem arbejde og familieliv, står særligt én gruppe familier i en sårbar situation: enlige forsørgere. Her risikerer balancen at knække, når udfordringer som lavere tilknytning til arbejdsmarkedet, sygdom eller manglende netværk rammer familien. Det kalder på øget politisk og samfundsmæssig opmærksomhed.

Enlige forsørgere og deres børn rammes hårdere af fysisk og psykisk sygdom.

Halvdelen af familier med enlige forsørgere har oplevet psykiske problemer som angst, stress eller depression det seneste år. Også når det kommer til fysisk sygdom, er de enlige forsørgere hårdere ramt. Hver fjerde familie har haft fysisk sygdom eller handicap inde på livet i løbet af det seneste år. Det gælder kun hver sjette familie med to forsørgere. Læg dertil, at dobbelt så mange enlige forsørgere er sygemeldte fra deres arbejdsplads sammenlignet med andre familier.

Konsekvensen er, at forælderen risikerer at miste deres tilknytning til arbejdsmarkedet og børnene påvirkes negativt af at fysisk og psykisk sygdom fylder en større del af deres opvækst end for andre børn.

Enlige forsørgere mangler sociale netværk og har færre at bede om hjælp i hverdagen.

Hver sjette enlige forsørger har ingen de kan bede om hjælp i hverdagen til f.eks. indkøb, praktiske gøremål eller pasning af børn. Det er tre gange så mange som blandt samlevende/gifte. Det samme billede ses i forhold til at få hjælp til at få fulgt børnene i skole eller daginstitution. 12 % af de enlige forsørgere har ikke nogen at få hjælp af sammenlignet med 4 % af samlevende/gifte.

Konsekvensen er, at en stor del af de enlige forsørgere står helt alene med hverdagens pligter, også når der opstår modstand og udfordringer, hvor øvrige familier først og fremmest er to forældre, men også har et netværk af venner og familie, der kan træde til. Potentielt kan det føre til øget mistrivsel for både dem selv og deres børn.

Børn af enlige forsørgere deltager markant mindre i fritidslivet.

Hver tredje teenager mellem 13-17 år fra familier med én forsørger deltager ikke i faste fritidsaktiviteter – det gælder kun hver femte fra familier med to forsørgere i hjemmet. Også de mindre børn deltager mindre i fritidsaktiviteter.

Forklaringen kan være, at fritidsaktiviteter bliver fravalgt som en *luxus*, når familiernes økonomi skal hænge sammen. Med kun én forsørger i familien er virkeligheden, at mange enlige forsørgere har en strammere økonomi end familier med to indkomster.

Konsekvensen er, at børn i familier med én forsørger oftere går glip af de sociale fællesskaber, som fritidsaktiviteter er med til at skabe, og den udvikling, som de giver det enkelte barn.

Enlige forsørgere er særligt udfordret, når balancen mellem arbejde og familieliv knækker

Balancen mellem arbejds- og familieliv er efterhånden blevet en central del af den danske samfundsdebat. Debatten er ofte præget af en fortælling om, at flertallet af danske børnefamilier er pressede og oplever, at det er svært at få hverdagen til at hænge sammen. I en ny undersøgelse fra Mødrehjælpen svarer et flertal af danske forældre, at de oplever, at der er balance mellem arbejds- og familielivet.

61 % af de danske børnefamilier svarer, at de oplever balance mellem arbejde og familieliv. Blot 13 % er uenige eller meget uenige i, at de har balance mellem arbejds- og familieliv. 26 % svarer hverken/eller. Det viser en ny repræsentativ undersøgelse blandt danske forældre, foretaget af Norstat for Mødrehjælpen.

Men bag det positive billede gemmer sig også en anden virkelighed. Mens mange børnefamilier trives og oplever balance i hverdagen, så er der også familier hvor mor eller far står alene med ansvaret. De enlige forsørgere har ringere tilknytning til arbejdsmarkedet, en større andel oplever fysisk og psykisk sygdom, flere er ensomme og en del af de enlige forsørgere har et ringe socialt netværk, der f.eks. kan træde til og hjælpe i hverdagen.

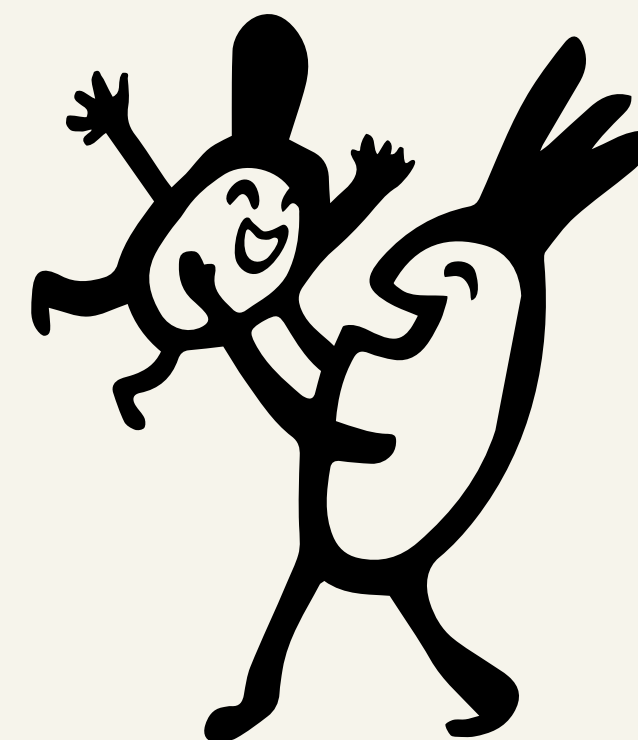
Skal vilkårene for danske børnefamilier forbedres, så bør politikerne koncentrere sig om de familier, der har de største udfordringer.

61 %

af danske børnefamilier oplever en god balance mellem arbejds- og familieliv

Enlige forsørgere har lavere tilknytning til arbejdsmarkedet

Dobbelt så mange enlige står udenfor arbejdsmarkedet sammenlignet med familier bestående af par i husstanden. 27 % af de enlige forsørgere med hjemmeboende børn står udenfor arbejdsstyrken sammenlignet med 14 % af samlevende/gifte¹. Enlige forsørgere har samtidig et højere sygefravær og står dermed i større risiko for at komme på kanten af arbejdsmarkedet².



Enlige forsørgere i Danmark

Hver fjerde børnefamilie i Danmark består af en enlig voksen i hjemmet og enlige forsørgere udgør således en stor andel af alle danske børnefamilier.

I Mødrehjælpen møder vi dagligt familier bestående af enlige forsørgere, da hver anden af de forældre, som vi møder i Mødrehjælpen Nationale rådgivning, er enlig, mens hver femte står midt i et samlivsbrud. Enlige udgør derudover to tredjedele af de forældre, som i 2024 modtog feriehjælp hos Mødrehjælpen.

TALLENE BAG ERFARINGERNE

Sygdom kan få balance mellem arbejds- og familieliv til at vælte

Mødrehjælpens familieundersøgelse viser, at enlige forsørgere i højere grad er sygemeldte fra deres beskæftigelse sammenlignet med samlevende/gifte. Over dobbelt så mange af de enlige forsørgere er sygemeldte sammenlignet med gifte/samlevende. For de samlevende er 3 % sygemeldt fra deres beskæftigelse, mens tallet er 7 % for de enlige forsørgere.

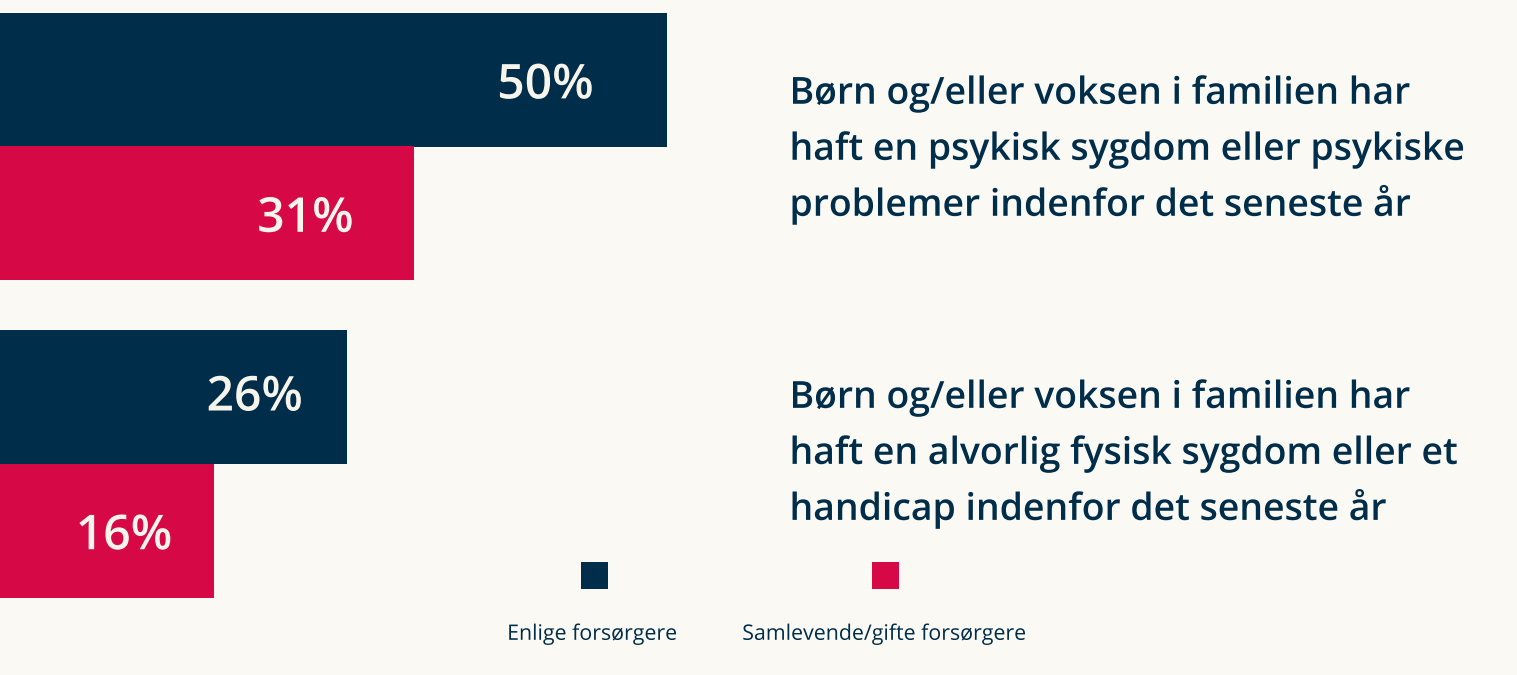
Enlige forsørgere og deres familier er i højere grad ramt af både fysisk og psykisk sygdom. En signifikant større andel af enlige (19 %) end samlevende/gifte (12 %) har haft en alvorlig fysisk sygdom eller et handicap inden for det seneste år³. Næsten dobbelt så mange enlige forsørgere (39 %) sammenlignet med samlevende/gifte (23 %)

har inden for det seneste år haft en psykisk sygdom eller psykiske problemer som f.eks. depression, stress og angst.

Når man ser på hele familien, har halvdelen (50 %) af familierne med en forsørger haft psykisk sygdom eller psykiske problemer inde på livet. Det kan f.eks. være den voksne eller et barn. For familier med to forsørgere er det hver tredje (31 %). 26 % af familierne med én forsørger har haft en alvorlig fysisk sygdom eller et handicap i familien sammenlignet med 16 % af de gifte/samlevende (se figur 1).

Når familier med én forsøger rammes af fysisk sygdom, psykisk sygdom eller handicap, så påvirker det familiens trivsel og stabilitet i hverdagen. Det kræver en målrettet indsats at afbøde den sårbarhed, enlige forsørger står i, når sygdom rammer.

FIGUR 1 – SYGDOM I FAMILIEN INDENFOR DET SENESTE ÅR



FIGUR 2 – RELATIONER OG NETVÆRK TIL HJÆLP I HVERDAGEN

Har ingen at bede om hjælp i hjemmet, f.eks. hjælp til indkøb eller pasning af børn

15%

5%

Har ingen at bede om hjælp til at hente barn i skole eller institution

12%

4%

■ Enlige forsørgere ■ Samlevende/gifte forsørgere

Enlige forsørgere har færre at bede om hjælp i hverdagen

Når hverdagen afhænger af én forsørger, kan overskuddet være minimalt, især hvis egen eller børnenes sygdom banker på. I den situation kan støtte og hjælp fra ens sociale netværk være afgørende. Men for de enlige forsørgere, som oftere oplever svækket fysisk eller psykisk helbred, ses et mere spinkelt netværk, og flere ved ikke, hvor hjælpen skal komme fra.

Enlige forsørgere med hjemmeboende børn i Danmark har ensomhed mere inde på livet end andre familier og er i større risiko for at være blive ekskluderet fra majoriteten i samfundet. Sammenlignet med forældre, der er samlevende/gifte, har enlige 2,3 gange større risiko for at være ensomme⁴.

De har et mere begrænset netværk og derigennem mere begrænset adgang til hjælp/støtte⁵.

Mødrehjælpens familieundersøgelse viser, at 15 % af de enlige forsørgere slet ikke har nogen at række ud til, hvis de har brug for hjælp i hjemmet – f.eks. til indkøb, praktiske gøremål eller pasning af børn. Det er tre gange så mange som blandt forældre, der er samlevende/gifte. Det samme gælder ift. hjælp til at få fulgt børnene i skole/daginstitution – 12 % af de enlige forsørgere har ikke nogen at få hjælp af sammenlignet med 4 % af samlevende/gifte (se figur 2).

Når du som enlig forsørger er den eneste voksne i familien, så hviler alt ansvaret på dig. Derfor er stærke sociale netværk ikke et

tilvalg, men en forudsætning for, at hverdagen kan hænge sammen. Det kræver, at vi som samfund tager ansvar og styrker de fællesskaber og støttestrukturer, der kan opbygge sociale relationer og træde til og hjælpe de enlige forsørgere, der ikke kan trække på hjælp fra familie og venner.

Børn i familier med enlige forsørgere deltager mindre i fritidsaktiviteter

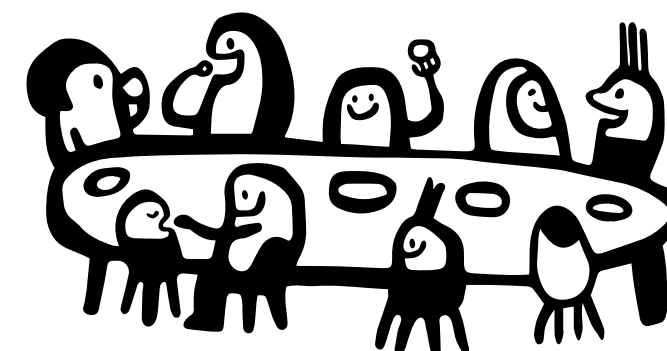
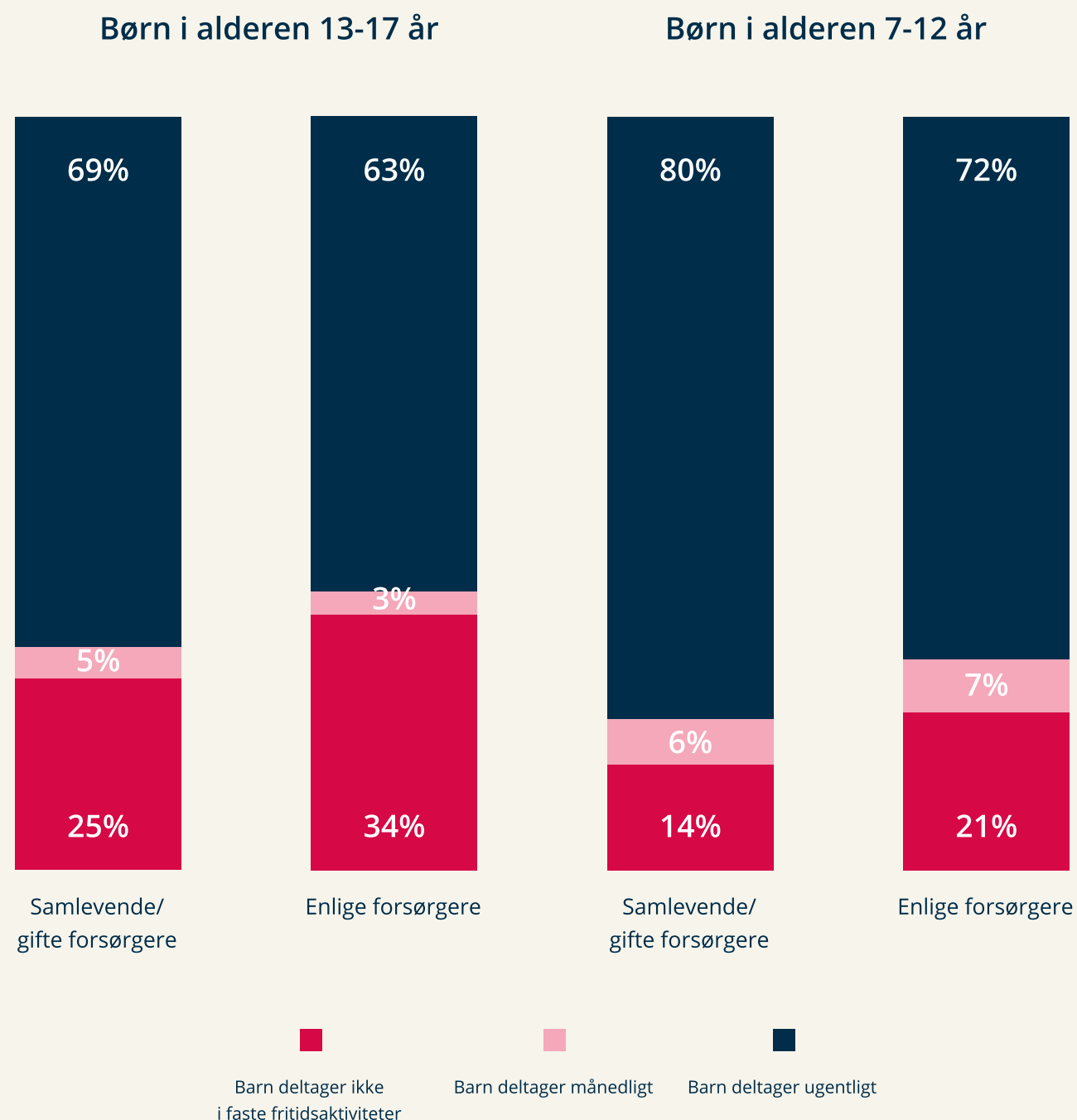
Mangel på sociale netværk sætter også spor i børnenes sociale liv. Børn af enlige forsørgere deltager mindre i faste fritidsaktiviteter.

Blandt de 7-12-årige børn deltager 21 % af de enlige forsørgeres børn ikke i faste fritidsaktiviteter, mod kun 14 % af børn fra familier med to forsørgere.

Forskellen er endnu større for teenagere mellem 13-17 år: Her deltager hele 34 % af enlige forsørgeres børn ikke i faste fritidsaktiviteter, mod 25 % blandt børn med to forsørgere (se figur 3).

Fritidsaktiviteter er mere end leg – de er adgangsbilletten til fællesskab, trivsel og udvikling. Når børn af enlige forsørgere deltager mindre i organiserede fritidsaktiviteter, risikerer de at stå uden for de relationer og erfaringer, som andre børn får gennem deres fritidsaktiviteter, og som har stor betydning for den enkeltes udvikling.

FIGUR 3 – DELTAGELSE I FRITIDS AKTIVITETER BLANDT BØRN



Metode

Analysen beror sig på en spørgeskemaundersøgelse udsendt af Norstat for Mødrehjælpen i perioden 20. april frem til 5. maj 2025. Undersøgelsen er repræsentativ på alder, kommune og køn.

Undersøgelsen består af et repræsentativt udsnit af danske forældre med hjemmeboende børn i alderen 0-17 år.

I alt har 2.048 forældre besvaret spørgeskemaet, hvoraf 402 er kategoriseret som enlige forsørgere, dvs. bor alene i en husstand med ét eller flere hjemmeboende børn op til 17 år.

“Meget ville være lettere, hvis vi var to. Dermed ikke sagt, at jeg ikke klarer det, for det gør jeg”

45-årige Patricia Banegas skal få en hverdag til at gå op alene med tre hjemmeboende børn, skiftende arbejdstider og en stram økonomi.

De dage, hvor Patricia Banegas har morgenvagter, skal hun hjemmefra kl. 5. Alene med tre hjemmeboende børn på hhv. 6, 11 og 15 år, kræver det en del.

“De kan godt være alene indtil kl. 7, hvor min veninde kommer og hjælper dem i gang, og så smører min ældste datter madpakkerne. Jeg er så taknemmelig for den hjælp.”

“Jeg har børn, der har været nødt til at blive modnet hurtigt – det er både et plus og et minus – men jeg føler mig heldig, fordi de er så ansvarlige.”

Patricia arbejder på et bosted for børn med særlige behov og det betyder, at hun også har weekendarbejde. Selvom hendes arbejdsgiver lægger vagterne der, hvor Patricias børn er hos deres fædre, er hun stadig afhængig af at have veninden eller naboerne på standby indtil vagten slutter sent søndag aften, hvor børnene er kommet hjem, så de kan være klar til skole mandag.

“Når jeg passer mit arbejde og passer andres børn, kan jeg ikke være hjemme ved mine egne, og det giver mig dårlig samvittighed konstant. Men vi skal også leve og der er kun mig til at tjene pengene.”

For selv med et fuldtidsarbejde og et lejet rækkehus, der egentlig er lidt for lille til familien, er økonomien presset.

“Selvom jeg får en fast løn, så skal jeg virkelig tænke over, hvornår jeg køber hvad.”

Når børnepengene går ind, lægger hun lidt til side til vand- og varmeregningen, og det er også kun der, hun kan købe børnenes vitaminer.



PATRICIA BANEGAS, MOR TIL TRE BØRN PÅ HHV. 6, 11 & 15 ÅR

Og så prioriterer hun, at børnene hver kan gå til en fritidsaktivitet, selvom det er en stor post i budgettet.

“Det er vigtigt, at de holder sig sunde. Det styrker immunforsvaret, deres koncentrationsevne og så er det sociale vigtigt - men det er virkelig dyrt.”

Generelt er børnenes helbred godt, men det sker selvfølgelig, at de bliver syge og må blive hjemme fra skole – og det kan være utrolig stressende.

“Det fylder meget, hvis de er syge i flere dage, for der er ingen andre til at passe dem end mig. Selvom det er ulovligt, er det sket, at jeg selv har meldt mig syg, fordi mit barn ikke er blevet rask efter første sygedag.”

Selv oplever Patricia, at hendes velbefindende påvirkes af det store ansvar, hun står med.

“Jeg er på 24/7 både på arbejdet og hjemme, fordi der kun er mig. Var vi to, kunne min partner tage børnene og lave mad engang i mellem, og jeg kunne træne nogle timer. Det ville gøre godt for mig fysisk og psykisk. Jeg er stadig glad, men mangler overskud og det påvirker mit humør.”

Hun drømmer om flere institutioner med længere åbningstid – og med weekendåbent også, og om et tilskud og hjælp til logistikken til fritidsaktiviteter. For ud over økonomien er det for mange enlige forsørgere en udfordring at skulle hente og bringe børnene til fritidsaktiviteterne.

Mødrehjælpens tre anbefalinger



Giv enlige forsørgere ret til flere barnets sygedage. Det vil gøre det lettere at få hverdagen til at hænge sammen.

Mødrehjælpens Familieundersøgelse viser, at enlige forsørgere, langt oftere end familier med to forsørgere i hjemmet, står uden nogen at række ud til, når de har brug for hjælp i hverdagen. Det kan f.eks. være hvis et barn er syg. Det øger presset i familielivet. Derfor er der behov for at give enlige forsørgere bedre vilkår, så de kan få arbejde og familieliv til at hænge sammen i pressede situationer.



Giv enlige forsørgere med lavindkomstjob et fritidsfradrag og gennemfør fritidspas og fritidsvejledere i alle landets kommuner. Det vil sikre, at flere børn får adgang til positive fællesskaber og en aktiv fritid – uanset familiens økonomi.

Børn i økonomisk pressede familier deltager mindre i fritidsaktiviteter, viser Mødrehjælpens familieundersøgelse. Det rammer især børn af enlige forsørgere, som mister adgang til vigtige sociale fællesskaber. Derfor foreslås et fritidsfradrag på op til 5.400 kr. om året til enlige forsørgere – svarende til kontanthjælpens fritidstillæg – hvor du som privatperson kan få fradrag i skat for udgifter forbundet med dine børns fritidsaktiviteter. Fradraget skal dække kontingenter, transport og udstyr. Samtidig skal alle kommuner indføre fritidspasordningen og tilknytte en fritidsvejleder for at sikre bred og stabil adgang til fritidslivet for sårbare og udsatte børn.



Enlige forsørgere, der er udfordret pga. alvorlig sygdom eller mistrivsel i familien skal tilbydes familiehjælp. Det vil lette presset i en udfordrende hverdag.

Enlige forsørgere, der rammes af alvorlig sygdom eller mistrivsel i familien, står ofte alene med et stort pres i hverdagen. De har samtidig sværere ved at få hjælp fra netværket end familier med to forsørgere i hjemmet. De skal derfor tilbydes en familiehjælpsordning, der består af hjælp og støtte til praktiske gøremål i hverdagen, hvilken kan sikre dem, at de får den hjælp, de har brug for, når sygdom eller mistrivsel vender op og ned på familielivet. Familiehjælpsordningen skal etableres i et samarbejde mellem civilsamfundsorganisationer og kommune/regioner.