

Mødrehjælpen i tal 2025

AKTIVITETER, INDSATSER OG UDDELINGER

Februar 2026

Hvor mange

har Mødrehjælpen hjulpet

i 2025?

TABEL 1 ANTAL RÅDGIVNINGS- OG BEHANDLINGSINDSATSER I 2023-2025

| | 2023 | 2024 | 2025 |
|---|---------------|---------------|------------------|
| Mødrehjælpens Rådgivning | 8.179 | 7.438 | 8.449 |
| Retshjælp | 1.570 | 1.835 | - ¹ |
| Tidlige indsatser samlet | 832 | 462 (864) | 547 ² |
| Ny familie uden vold (Region Midt) | - | - | 72 |
| Ud af Voldens Skygge samlet | 805 | 599 | 470 |
| Forløb for voksne | 539 | 429 | 304 |
| Forældreforløb | 216 | 69 | 112 |
| Børneforløb | 50 | 101 | 54 |
| Rådgivnings- og behandlingsindsatser i alt | 11.386 | 10.736 | 9.538 |

TABEL 2 ANTAL DELTAGELSER I AKTIVITETER I LOKALFORENINGER 2023-2025

| | 2023 | 2024 | 2025 |
|--|---------------|---------------|---------------|
| Antal deltagelser i netværksaktiviteter i alt | 11.329 | 11.120 | 15.740 |
| Måltidet | 752 | 1.653 | 2.071 |
| Historieklubben³ | 35 | 0 | - |
| Natur og Familie | 0 | 54 | - |
| Tons og Tummel | 265 | 174 | - |
| Fædre-aktiviteter⁴ | 392 | - | - |
| Familieven | 24 | 84 | 32 |
| Bisiddertilbud | - | 16 | 176 |
| Familiecafé | 3.725 | 376 | 430 |
| 1000 dage aktiviteter samlet | 3.986 | 7.136 | 12.378 |
| Babycafé | 3.261 | 4.256 | 8.890 |
| Leg og bevægelse | 256 | 626 | 748 |
| Gravidcafé | 129 | 101 | 288 |

¹ Retshjælpen lukkede med udgangen af 2024. To jurister er i stedet ansat i Mødrehjælpens Rådgivning – og har i 2025 ydet 474 samtaler. Disse indgår i den samlede optælling for Mødrehjælpens Rådgivning.

² I 2025 har der i alt været 547 brugere tilknyttet Mødrehjælpens Tidlige Indsatser rundt om i landet - 276 brugere i Region Syddanmark, 113 brugere i Region Hovedstaden, 77 brugere i Aarhus Kommune, 32 i Randers Kommune og 49 i Københavns Kommune/Sydhavnen. En stigning på 85 brugere ift. til 2024 – hvor 462 brugere var tilknyttet indsatserne. I 2024 indgår de brugere i Regionen som har fået rådgivning via Mødrehjælpens Rådgivning, hvilket gav et samlet brugertal på 864.

³ Historieklubben, Natur og Familie, Tons og Tummel er nedlagt ved udgangen af 2024.

⁴ Fædre-aktiviteter i 2024 og 2025 er noteret under Aktiviteter for 0-3-årige eller Øvrige netværksaktiviteter.

| | | | |
|--|---------------|---------------|---------------|
| Aktiviteter for 0-3-årige | 340 | 2.153 | 2.452 |
| Øvrige netværksaktiviteter | 2.150 | 1.627 | 653 |
| Antal deltagelser i oplevelsesaktiviteter i alt | 14.827 | 20.615 | 21.192 |
| Udflugter | 10.380 | 17.240 | 17.335 |
| Sommerlejr | 636 | 646 | 862 |
| Juleaktiviteter | 1.719 | 2.229 | 2.636 |
| Enkeltstående fædre-aktiviteter | 8 | - | - |
| Øvrige enkeltstående aktiviteter | 1.734 | 500 | 359 |
| Øvrige aktiviteter | 350 | - | - |
| Antal deltagelser i aktiviteter i alt | 26.156 | 31.735 | 36.932 |

TABEL 3 ANTAL UDDELINGER VIA RÅDGIVNINGEN I 2023-2025

| | 2023 | 2024 | 2025 |
|-------------------------------------|------|------|------|
| Økonomisk støtte⁵ | 239 | 163 | 171 |

TABEL 4 ANTAL UDDELINGER VIA LOKALFORENINGER I 2023-2025

| | 2023 | 2024 | 2025 |
|---|---------------|---------------|---------------|
| Baby-pakker⁶ | 1.216 | 1.316 | 1.317 |
| Den Rullende Kagemand | 2.875 | 2.944 | 3.151 |
| En Hjælpende Hånd | 271 | 190 | 419 |
| Julegaver gennem Ønsketræet | 4.510 | 5.354 | 6.248 |
| Julehjælp gennem andre uddelinger | 2.908 | 3.425 | 3.090 |
| Øvrige uddelinger i lokalforeninger | 3.211 | 1.983 | 2.083 |
| Uddelinger via lokalforeninger i alt | 14.991 | 15.212 | 16.308 |

⁵ | 2025 er der foretaget 94 uddelinger med midler fra En håndsækning af Egmont Fonden og 77 uddelinger med midler fra Louis Petersens Legat.

⁶ | 2024 er der uddelt 1.273 baby-pakker via lokalforeninger og 158 Engodstart-pakker via 1000 Dage.

TABEL 5 ANTAL UDDELINGER TIL BØRN VIA KAMPAGNER I 2023-2025

| | 2023 | 2024 | 2025 |
|---------------------------------------|---------------|------------------|---------------|
| National Julehjælp | 24.246 | 31.661 | 35.044 |
| Engodstart-pakker (1000 Dage) | 1.141 | 158 ⁷ | - |
| Flyverdragt | 1.001 | 1.000 | 1.000 |
| Vinterhjælp | 3.102 | - | - |
| Sommerhjælp/Feriehjælp | 8.703 | 6.681 | 5.756 |
| Uddelinger via kampagner i alt | 38.193 | 39.500 | 41.800 |

TABEL 6 MØDREHJÆLPENS INDSATSER, AKTIVITETER OG UDDELINGER I ALT I 2023- 2025

| | 2023 | 2024 | 2025 |
|--|---------------|---------------|----------------|
| Rådgivnings- og behandlingsindsatser i alt | 11.386 | 10.736 | 9.538 |
| Deltagelser i lokale aktiviteter i alt | 26.156 | 31.735 | 36.932 |
| Uddelinger via rådgivningen i alt | 239 | 163 | 171 |
| Uddelinger via lokalforeninger i alt | 14.991 | 15.212 | 16.308 |
| Uddelinger via kampagner i alt | 38.193 | 39.500 | 41.800 |
| I alt | 90.965 | 97.346 | 104.749 |

TABEL 7 FAMILIEPANELET

| | 2023 | 2024 | 2025 |
|--------------|--------------|--------------|--------------|
| I alt | 1.625 | 2.203 | 2.634 |

TABEL 8 MØDREHJÆLPENS FRIVILLIGE I ALT I 2023-2025

| | 2023 | 2024 | 2025 |
|------------------------|---------|---------|---------|
| Frivillige i alt | 2.172 | 2.217 | 2.294 |
| Frivillige timer i alt | 365.793 | 404.915 | 423.270 |

⁷ Engodstart-pakker (1000 Dage) stoppede pr. marts 2024.

TABEL 9 ANTAL BESØG PÅ HJEMMESIDERNE I 2023-2025

| | 2023 | 2024 | 2025 ⁸ |
|-----------------------------|-------------------|---------|----------------------|
| Mødrehjælpen.dk | 664.052 | 618.278 | 485.505 ⁹ |
| Råd og Viden på hjemmesiden | 327.406 | 275.513 | 180.674 |
| Engodstart.dk | 262.190 | 245.023 | 200.226 |
| Skjultgravid.dk | 11.305 | 8.800 | 6.343 |
| Abort.dk | 512 ¹⁰ | 13.948 | 20.173 |

TABEL 10 DE 10 MEST LÆSTE ARTIKLER I VIDEN OG RÅD I 2025

| | Sidevisninger |
|---|---------------|
| Nr. 1: Få overblik: Økonomisk støtte til forældre | 17.521 |
| Nr. 2: Børnetilskud til enlige forsørgere | 11.271 |
| Nr. 3: Psykisk vold mod børn | 8.715 |
| Nr. 4: Billige og gratis oplevelser i sommerferien | 7.802 |
| Nr. 5: Tema: Økonomi som enlig forælder | 7.766 |
| Nr. 6: Barnets bopæl, når I går fra hinanden | 7.085 |
| Nr. 7: Hvis kommunen har modtaget en underretning om dit barn | 6.619 |
| Nr. 8: Økonomisk tilskud til konfirmationen | 6.546 |
| Nr. 9: Går I fra hinanden, Og har I børn? Få overblik | 5.453 |
| Nr. 10: Økonomisk støtte til efterskole | 5.420 |

TABEL 11 DE 10 MEST LÆSTE ARTIKLER PÅ ENGODSTART.DK I 2025

| | Sidevisninger |
|--|---------------|
| Nr. 1: Her kan du søge økonomisk støtte og legater | 18.626 |
| Nr. 2: 12 spørgsmål og svar om 0-1-åriges søvn | 12.275 |
| Nr. 3: Barnets udvikling de første 0-6 måneder | 10.959 |
| Nr. 4: Barnets udvikling de første 0-12 måneder | 9.896 |
| Nr. 5: Fra mælk til mos: Kom godt i gang med skemad | 9.144 |
| Nr. 6: Guide: Sæt grænser for dit barn uden at skælde ud | 7.518 |
| Nr. 7: Motorik og leg 0-6 måneder | 6.546 |
| Nr. 8: Hvorfor ændrer mit barn søvnrytme? | 5.667 |
| Nr. 9: Hvor meget og hvor ofte skal jeg amme? | 5.001 |
| Nr. 10: Hvor meget skal mit barn sove? | 4.319 |

⁸ Nedgang i antal besøg på hjemmesider i 2025 skal ses i sammenhæng med Googles ændringer i søgeadfærden, hvor flere finder svar i AI-drevne søgeresultater, som kan være årsag til færre klik og besøg på hjemmesiderne.

⁹ Google Analytics var ved en fejl frakoblet mødrehjælpen.dk og skjultgravid.dk i perioden 16. juli-18. august 2025.

¹⁰ Abort.dk blev lanceret 1. okt 2023.

Hvad

karaktiserer familierne anno

2025?

MØDREHJÆLPENS RÅDGIVNING

8.449 rådgivninger i 2025.



91 % af brugerne er kvinder og 9 % er mænd. Brugernes gennemsnitlige alder er 36 år. 53 % af brugerne er enlige og bor i 96 af landets 98 kommuner. Brugerne har i gennemsnit 1,3 børn, hvoraf størstedelen af forældrene har børn i alderen 0-3 år og 7-12 år.



Størstedelen af brugerne har en mellemlang videregående uddannelse (45 %). Næstflest (22 %) har en lang videregående uddannelse. Over halvdelen af brugerne (56 %) er i ordinær beskæftigelse eller selverhvervende. 9 % er under uddannelse og 8% er ledige eller arbejdsløse.



Brugerne henvender sig til Mødrehjælpen Rådgivning for at søge råd og vejledning ift. temaerne 1) Børns trivsel (50 %), 2) Samliv, parforhold og samlivsophævelse (41 %) eller 3) Økonomi (20 %).



95 % af brugerne var alt i alt tilfredse med rådgivningen, 93 % af brugerne, svarede at de har fået viden om, hvad deres næste skridt skal være. 96 % følte sig forstået af rådgiveren.

Mødrehjælpen Rådgivning tilbyder tværfaglig social, økonomisk, sundhedsfaglig og uddannelsesmæssig rådgivning til sårbare gravide og børnefamilier i Danmark. Rådgivningen kan foregå telefonisk, skriftlig via en chat, eller ansigt-til-ansigt i en af de fire rådgivningshuse i København, Aarhus, Aalborg eller Odense. Rådgivningen er typisk en enkelt samtale, med mulighed for at få et fysisk samtaleforløb. Rådgivningen er den indledende indgang til anden rådgivning eller behandling i Mødrehjælpen.

TIDLIGE INDSATSER



92 % er kvinder og 8 % er mænd. Gennemsnitsalderen på tværs af indsatserne er 27 år.



65 % er gift eller samlevende med en partner, 7 % har en kæreste, som de ikke bor sammen med, mens 25 % er enlige og 3 % er midt i et verserende samlivsbrud.



21 % har ingen uddannelse eller folkeskolens 9./10. klasses afgangseksamen som højest fuldført uddannelse ved henvendelsen. 21 % har en gymnasial uddannelse, 13 % har en erhvervsrettet uddannelse. 23 % har en mellemlang videregående uddannelse.



34 % er på offentlig forsørgelse eller har ingen selvstændig indtægt og 30 % er udenfor ordinær beskæftigelse eller uddannelse.



16 % i Familier På Vej-partnerskabet med Aarhus Kommune har én eller flere afbrudte uddannelser bag sig, når de henvender sig til Mødrehjælpen.

Tidlige indsatser bygger på partnerskaber med kommuner og/eller regioner om forløb for gravide og småbørnsforældre med fokus på at støtte forældre- og handlekompetencer hos den enkelte, skabe tilknytning til uddannelse eller arbejdsmarkedet, samt at styrke det lokale netværk for hele familien. Eksempler på tidlige indsatser er Familier på vej i Aarhus og På Vej i Sydhavnen i København samt partnerskabet med Region Syddanmark.

VOLDSINDSATS



99 % er kvinder og størstedelen af brugerne er 36-40 år. 74 % er enlige.



29 % er på offentlig forsørgelse. 59 % er i ordinær beskæftigelse/uddannelse.



Størstedelen har enten en lang videregående uddannelse (25 %) eller en mellemlang videregående uddannelse (42 %). 3 % har grundskolens 9./10. klasse eller ingen uddannelse som længst fuldførte uddannelse.



99 % har været udsat for psykisk vold, 45 % har været udsat for fysisk vold mens 17 % har været på krisecenter. 34 % har været sygemeldt pga. volden. 14 % har været udsat for vold i opvæksten.

Voldsindsatsen bygger på indsatsen *Ud af Voldens Skygge (UVS)*. I denne indsats tilbydes socialfaglig-, terapeutisk - og psykologisk rådgivning og behandling til voldsudsatte, som lever eller har levet i et voldeligt forhold. Indsatsen bygger på individuelle samtaleforløb og gruppeforløb, og mulighed for tilknytning af en frivillig mentor.

NETVÆRKS- AKTIVITETER



92 % er kvinder og 8 % er mænd. 41 % er gift, 40 % af brugerne bor sammen med sin kæreste, mens 15 % er enlige. Langt de fleste deltagere (59 %) har ét barn, 28 % har to børn og 8 % har tre børn.



75 % af deltagerne har valgt at deltage for at få nogle anderledes oplevelser med deres barn/børn og 52 % har valgt at deltage for at blive en del af et fællesskab.



Størstedelen af deltagerne har en mellemlang videregående uddannelse (32 %) eller en lang videregående uddannelse (32 %). 13 % har en erhvervsuddannelse og 9 % har en gymnasial uddannelse.



32 % af deltagerne har tidligere deltaget i en aktivitet i Mødrehjælpen lokalforening og har derigennem hørt om tilbuddet. 29 % har hørt om netværksaktiviteterne gennem sociale medier og 26 % via en ven, kollega eller familie.



57 % har deltaget i Babycafé, mens 24 % har deltaget i Familiecafé og 9 % har deltaget i Måltidet.

Netværksaktiviteterne er frivillige, hyppigt tilbagevendende aktiviteter, som finder sted i lokalforeningerne rundt om i hele landet og har til formål at skabe netværk og styrke familiernes sociale kompetencer. De frivillige, som driver aktiviteten, står for praktiske foranstaltninger og deltager på lige fod med familierne. Eksempler på netværksaktiviteter er Måltidet, Familiecafé, Babycafé, Natur & Familie og Historieklubben.

OPLEVELSES- AKTIVITETER



93 % af deltagerne er kvinder og 7 % er mænd. 59 % er enlige, mens 21 % er gift. Langt de fleste har mellem ét (32 %), to (36 %) eller tre (21 %) børn.



76 % af deltager, fordi de ønsker at give deres familie en fælles oplevelse eller minde. 74 % deltager, fordi de af økonomiske eller helbreds-mæssige årsager ikke selv har mulighed for at lave lignede aktiviteter med deres familie.



56 % er på en form for offentlig forsørgelse.

Størstedelen har folkeskolen som længst gennemført uddannelse, eller ikke afsluttet folkeskolen (28 %), 20 % har en erhvervsuddannelse og 18 % har en mellemlang uddannelse.



53 % har tidligere deltaget i en frivillig aktivitet, og derigennem hørt om aktiviteten, 38 % har tidligere ansøgt om julehjælp og 36 % har hørt om oplevelsesaktiviteten gennem sociale medier.



57 % af deltaget i en udflugt i en forlystelsespark eller lignende seværdighed, mens 22 % har deltaget i lokale aktiviteter.

Oplevelsesaktiviteter bygger på frivillige endagsaktiviteter og udflugter, som giver børnefamilier mulighed for at få unikke oplevelser sammen i hverdagen og i ferier. Oplevelsesaktiviteterne giver børnefamilier med en sårbar økonomi, sygdom eller lign. mulighed for at få nye fælles oplevelser sammen. De frivillige står for planlægningen og praktiske forhold på dagen. Eksempler på oplevelsesaktiviteter er ture i ZOO, biografen, sommerlejr eller højtidsaktiviteter.

UDDELINGER



89 % er kvinder og 11 % er mænd. 77 % er enlige og 23 % er gift eller har en samlever.



78 % er på offentlig forsørgelse og 13 % er i deltids- eller fuldtidsbeskæftigelse.

1.

Den primære årsag til at ansøge om julehjælp er de højere priser på fx el, varme, og dagligvarer.

2.

Den sekundære årsag til at ansøge om julehjælp er fysisk eller psykisk sygdom i familien.

3.

Den tredje mest valgte årsag til at ansøge om julehjælp er skilsmisse eller samlivsbrud.

Uddelinger indebærer en række muligheder for at søge om økonomisk bidrag til privatøkonomien, materielle goder ifm. fødsel eller til små børn, samt støtte til afholdelse af barnets fødselsdag eller hjælp til afholdelse af julen. Familierne kan også modtage gratis billetter til kulturelle oplevelser og forlystelser rundt om i Danmark. Uddelingerne er målrettet børnefamilier, som har været ude for en omvæltning i familielivet fx sygdom, arbejdsløshed eller en fødsel. Derudover målretter uddelingerne sig mod økonomisk trængte børnefamilier. Eksempler på uddelinger er Julehjælp, Flyverdragter, Den Rullende Kagemand, Babypakker.

Metode: Ovenstående data bygger på Julehjælpsmodtagerne i 2025.

FAMILIEPANELET

2.634 Paneldeltagere i 2025.



93 % af paneldeltagerne er kvinder, mens 7 % er mænd. 68 % er enlige og 21 % er gift eller samlevende.



60 % er uden for ordinær beskæftigelse/uddannelse.



19 % har grundskolens 9./10. klasse som deres længst fuldførte uddannelse. 8 % har angivet, at de ikke har nogen uddannelse.



84 % har modtaget en uddeling (fx julehjælp, sommerhjælp og/eller babypakke). 25 % har modtaget rådgivning og 25 % har deltaget i lokale aktiviteter.

Mødrehjælpens Familiepanel består af gravide og forældre, der har gjort brug af et af Mødrehjælpens tilbud for at få råd, vejledning eller støtte. Familiepanelet er en mulighed for at få indblik i brugernes meninger, erfaringer og udfordringer, der relaterer sig til livet som forælder eller gravid i Danmark. Denne viden danner grundlag for analyser og politiske dagsordener i Mødrehjælpen, som er med til at give deltagerne en stemme i den offentlige debat. Derudover bidrager deltagerne i Familiepanelet med at give deres inputs til udviklingen af nye indsatser og aktiviteter i Mødrehjælpen.

Metodebemærkninger til rapporten

Denne rapport er udarbejdet i Mødrehjælpen's afdeling for Udvikling og Analyse og bygger på data fra Mødrehjælpen's CRM-system, Power BI og SurveyXact. Brugertallene for de enkelte indsatsområder er beregnet med udgangspunkt i årsrapporterne for 2025.

På frivilligområdet er Mødrehjælpen i proces med mere systematiseret Vidensindsamling om, hvem der deltager i de forskellige aktiviteter, samt hvad familierne oplever at få ud af deres deltagelse i de frivillige aktiviteter. Datagrundlaget for oplevelses- og netværksaktiviteter er reduceret til nogle udvalgte Lokale Foreninger og må betragtes med det forbehold. Data om netværksaktiviteter er besvaret i perioden 11.11.2021 – 15.01.2026, hvor 748 forældre har gennemført spørgeskemaet og 105 har besvaret dele af spørgeskemaet, svarende til i alt 853 besvarelser (N). Data om oplevelsesaktiviteter er besvaret i perioden 09.06.2022 – 19.12.2025, hvor 386 forældre har gennemført spørgeskemaet og 97 forældre har besvaret dele af spørgeskemaet, svarende til i alt 483 besvarelser (N).

Kategorien "**Offentlig forsørgelse**" indeholder følgende typer forsørgelse: Arbejdsløshedsdagpenge, sygedagpenge, kontanthjælp, uddannelseshjælp, integrationsydelse, ledighedsydelse, ressourceforløbsydelse, førtidspension, dagpenge og barselsdagpenge. SU og elevløn er ikke medregnet.

Kategorien "**Uden for ordinær beskæftigelse/uddannelse**" dækker over følgende beskæftigelsessituationer: Ledig/arbejdsløs, sygemeldt, førtidspension og støttet beskæftigelse (jobafklaring, revalidering, ressourceforløb, skånejob mv.). Barsel er ikke inkluderet.

Brugerdatabaser om uddelinger er udelukkende baseret på data om julehjælpsmodtagere fra 2025.

Data om Familiepanelet er baseret på Familiepanelets samlede antal deltagere pr. 07.01.2026, N=2.634 gennemførte besvarelser.

