

«MAN FØLER SEG GANSKE LITEN»

Målgruppeinnsikt #1/2025: Møt menneskene bak tallene i Fattigdomsbarometeret



Rapporten er utarbeidet av Frelsesarmeens sosialavdeling ved:

- Elin Herikstad, ass. sosialsjef
- Siv Elisabeth Vold Eide, rådgiver
- Petra Kjellén Brooke, seksjonsleder, seksjon velferd og utvikling
- Jonatan Hansen Lønnegreen, rådgiver, seksjon velferd og utvikling

Oslo, juni 2025

Forord

I en tid preget av økonomisk usikkerhet og økende forskjeller generelt i samfunnet, blir det spesielt viktig å belyse hvordan det slår ut for mennesker i sårbare livssituasjoner. Frelsesarmeen lager *Fattigdomsbarometeret*¹ for å kartlegge hvordan økonomiske endringer påvirker befolkningen. Denne rapporten bygger på statistikken og maler et bredere bilde av livene til familier som lever med vedvarende lavinntekt og benytter Frelsesarmeens hjelpetilbud.

Frelsesarmeen er opptatt av familiene bak tallene. Vi vet at det å fortelle kan oppleves vanskelig, men det er viktig at stemmene høres og vi vil rette en varm takk for tilliten vi ble vist fra de som stilte til intervju. Flere av disse familiene har stått i utfordrende situasjoner lenge, og dyrtiden har ikke gjort ting lettere. Funnene viser at fattigdom ikke bare handler om økonomi, men også om utenforskap, skam og manglende tilgang til nødvendige tjenester. I dette materialet møter vi familier som har gode strategier, håp og styrke, men som også opplever bunnløs fortvilelse og stadige tilbakeslag. Takk til dere som har delt!

Gjennom dybdeintervjuer får vi innsyn i hvordan økonomiske utfordringer påvirker flere av hverdagens og livets sider – fra bolig og helse, til deltakelse i fritidsaktiviteter og håp for fremtiden. Bakerst i rapporten finnes en beskrivelse av metoden vi har brukt for å samle inn materialet. Denne rapporten bekrefter allerede eksisterende kunnskap, gir innsyn i hvordan fattigdommen slår ut i livene til de som er rammet av den i 2025, og peker også på noen tiltak som kan gi både en direkte endring og endringer på lengre sikt.

Elin Westby Herikstad

Assisterende sosialsjef i Frelsesarmeen



¹ [Frelsesarmeens fattigdomsbarometer - Frelsesarmeen](#)

Oppsummering

Intervjuene i denne rapporten ble gjennomført våren 2025 og bør sees i sammenheng med tallene fra Frelsesarmeens fattigdomsbarometer for kvartal 2/2025.

Rapporten bekrefter allerede kjent kunnskap: at økonomisk utsatthet påvirker alle aspekter av livet – fysisk og psykisk helse, relasjoner, boligforhold, deltakelse i samfunnet, opplevelsen av verdighet og håp. Vi ser:

- **Det går på helsa løs.** Frelsesarmeen er særlig bekymret over at dårlig økonomi fører til at en så stor andel opplever at de ikke kan prioritere oppfølging av egen helse, inkludert tannhelse.
- **Styrke og håp midt i bekymringene.** Familiene som er intervjuet beskriver en hverdag preget av bekymringer, avkall og tøffe prioriteringer, men også av styrke, håp og vilje til å skape gode liv for seg selv og barna sine.
- **Utenforskap, skam og manglende hjelp.** Funnene viser at fattigdom ikke bare handler om økonomi, men også om utenforskap, skam og manglende tilgang til nødvendige tjenester.
- **Små tiltak – stor forskjell.** Rapporten viser også at små tiltak – som støtteordninger, aktivitetskort og lavterskeltilbud – kan gjøre en stor forskjell. Det er et tydelig behov for mer tilgjengelig og forutsigbar støtte, og for å styrke universelle ordninger som fremmer inkludering og verdighet.

Innhold

Forord	3
Oppsummering.....	4
Bolig, mat, klær og aktiviteter	7
Bolig	7
Mat, klær og utstyr	10
Aktiviteter/deltakelse	12
Fysisk og psykisk helse	15
Relasjoner	18
Fysisk helse	18
Ensomhet	21
Prioriteringer og strategier.....	22
Strategier for deltakelse i fritidsaktiviteter	25
Styrke for dagen	28
Bruk av barnetrygden	29
Håp for i morgen	30
Målgruppeinnsikt – på én side:	32
Formåls- og metodebeskrivelse	33
Målgruppen	33
Utvalg.....	33
Metode	34
Analyse.....	34
Etiske hensyn	34
Tematikk	35

«For ikke lenge siden opplevde vi brann i sikringsskapet i kjelleren. Det var av gammel type, og sikringene går hele tiden. Plutselig fungerer ikke lys, vaskemaskin eller kjøleskap. Det er hele tiden noe som ikke fungerer. Etter brannen har vi blitt redde for å bo der. Vi ønsker å flytte nærmere byen. Det er for så vidt et fint sted, med hyggelige naboer, men huset er ikke trygt.»



Bolig, mat, klær og aktiviteter

Bolig

En bolig representerer mer enn bare et sted å bo – den er rammen rundt hverdagen, familielivet og muligheten til å leve et verdig liv. Vi vet, fra Frelsesarmeens boligsosiale tiltak, at utfordringer knyttet til bolig medfører stress, søvnløse netter og bekymringer som også går ut over barna. Foreldre har fortalt at dette stresset blir altoppslukende og påvirker hverdagen, de er slitne og tålmodigheten overfor barna påvirkes. Å søke jobb eller håndtere helseutfordringer oppi dette blir nærmest umulig. Frelsesarmeen mener at en trygg bolig utgjør en særlig viktig grunnstein for tilværelsen, og sikringen av tilgang til dette bør derfor være en politisk prioritering².

Blant personene som benytter Frelsesarmeens mathjelpstilbud og har bidratt med målgruppeinnsikt til denne rapporten, finner vi varierte erfaringer knyttet til bosituasjon. Mange av respondentene leier – både privat og kommunalt, mens enkelte eier boligen sin. Som én fellesnevner finner vi at ikke-tilfredsstillende inntekt medfører en boligsituasjon som preges av kompromisser, usikkerhet og utfordringer som igjen påvirker både fysisk og psykisk helse.

I Norge er det å eie bolig en viktig trygghetsfaktor for flertallet, men det kan også være en kilde til bekymring når vedlikeholdsbehovet vokser og økonomien ikke strekker til. Blant respondentene i undersøkelsen varierte tilgangen på trygge og gode boliger, og Frelsesarmeen ser at mange sårbare familier tar til takke med boliger som ikke er innenfor regelverket når det gjelder standard og vedlikehold³. I Fattigdomsbarometeret for kvartal 2/2025 oppgir 7% av befolkningen at de har dårlige boforhold som følge av sin økonomiske situasjon. Andelen er høyere blant de som leier, enn de som eier, hhv. 16% mot 4%. Den manglende bokvaliteten handler blant annet om dårlig plass, støy, dårlig isolasjon, mugg, råte, skadedyr, beliggenhet og lang reisevei.

Blant de som har dårlig bokvalitet pga. økonomi, er de vanligste utfordringene at det er trangt/dårlig plass (52 %), problemer med støy (38 %) og kaldt/dårlig isolert (34 %).

² [Å-bo-verdig_rev-2024_lowres.pdf](#)

³ [Et uverdige hjem - Frelsesarmeen](#)

Frelsesarmeen har gjennom erfaringer fra tiltaket Familiebosatt og Grefsen kortidsbolig, avdekket boliger der familier har opplevd at skadedyr, mugg, råte og dårlig beliggenhet har trukket ned bokkvaliteten og tvunget familier på flyttefot.

Fattigdom eller marginal økonomi gir naturlig nok et dårligere utgangspunkt for å gjøre nødvendig vedlikehold og ønskede oppgraderinger av bolig, enten man eier eller leier. Leietakere risikerer å ende i særskilte dårlige situasjoner – i en bolig med dårlig standard, høy husleie og ikke minst med liten mulighet til å påvirke egen situasjon. En respondent i undersøkelsen beskrev deres erfaring med leiebolig slik:

«Vi leier en enebolig med 3 soverom, kjøkken og bad. Boligens stand og beliggenhet er dårlig. For ikke lenge siden opplevde vi brann i sikringsskapet i kjelleren. Det var av gammel type, og sikringene går hele tiden. Plutselig fungerer ikke lys, vaskemaskin eller kjøleskap. Det er hele tiden noe som ikke fungerer. Etter brannen har vi blitt reddet for å bo der. Vi ønsker å flytte nærmere byen. Det er for så vidt et fint sted, med hyggelige naboer, men huset er ikke trygt.»

En annen familie vi intervjuet bor i en kommunal bolig fra 1930 med dårlig lydisolasjon og langvarige problemer som først blir tatt tak i etter gjentatte klager. En tredje familie opplever at boligen er trekkfull og dårlig isolert. En respondent forteller om naboer som klager på barnas lek og lyd, noe som fører til at barna må være stille inne og ikke lenger kan danse og leke fritt:

«Etter ferien i fjor kom det en ny nabo i blokken, som har klaget på oss flere ganger. Klagen handlet om at barna var inne og bråkete og ikke gikk ut for å leke. Vi fikk beskjed om at dersom de ikke bedret seg måtte de flytte. Barna føler seg ikke trygge på at det ikke kommer nye klager, og vi må be barna være stille. Vi opplever at naboen er ute etter oss. Dessuten virker hun å være syk, og har selv ikke barn. Den personen burde vært et rolig sted og ikke et sted med flere familier med barn. Dersom det kommer flere klager fra denne naboen, ønsker vi å flytte.»

Trangboddhet i form av lite boltplass for barns lek og utfoldelse bidrar til å innskrenke og frata mye av gleden hos denne familien. Gjennom svarene vi innhentet, ble det tydelig at

endringer i den nasjonale boligsosiale politikken ga en direkte konsekvens for livene til de som er avhengige av å benytte seg av de offentlige støtteordningene:

«For 1 år siden da de tok bostøtten ble ting verre. Uføretrygdene fikk bostøtte, og strømstøtte på 3.500. Da gikk det sånn til nøds. Det var en stor hjelp. Dette ble satt ned igjen. Denne vinteren har vært kanskje den verste vinteren. Økonomien har gått enda mer ned. Vi går og håper på at ikke ting (internett, strøm o.l.) skal bli stengt av.»

Boligens beliggenhet spiller en viktig rolle for trivsel og for at hverdagen, spesielt med barn, skal fungere godt. Noen av respondentene i undersøkelsen prioriterte en sentral plassering for å spare på transportkostnader og sikre nærhet til skole og fritidstilbud. Andre valgte å bo mindre sentralt, med lang vei til kollektivtransport, og fikk da en større utgift til reise og transport. Hvem som er nabo, har også mye å si for bokvaliteten. For en respondent var det å bo i kommunal leilighet utfordrende på grunn av naboskapet:

«Vi naboene tåler ikke hverandre. Hun som bor i den andre leiligheten, har ikke blitt trent på å bo. Det er mye tramping, skriking og hyling. Jeg har bodd der i 13 år. Med de to andre som har bodd der tidligere var det mye greier. De ble tvangsflyttet. (...) Plasseringen av boligen er perfekt, jeg har skolen som nærmeste nabo. Det hadde vært perfekt uten naboen. Det blir for tett og det blir for lytt. Datteren min er venninne med datter i nabofamilien, men vi mødre holder oss langt unna hverandre. Det er litt intenst. Jeg føler jeg har fått en familie som jeg egentlig ikke ønsker å bo sammen med. Naboen har det enda verre enn meg, og kommer ofte for å spørre om å låne matvarer. Jeg liker ikke å si nei, men nå måtte jeg plutselig si nei på grunn av økonomien min.»

Flere av foreldrene uttrykker at de lever fra dag til dag, og at selv små endringer i støtteordninger – som reduksjon i bostøtte eller strømstøtte – kan velte hele økonomien. Boligen blir da ikke bare et hjem, men også en kilde til frustrasjon, bekymring og usikkerhet.

Mat, klær og utstyr

I Fattigdomsbarometeret for kvartal 2/2025 oppgir 8 % av norske husstander at de ikke har tilstrekkelig økonomi til å dekke vanlige levekostnader fra dag til dag. Dette er det samme bildet som for ett år siden. For familier med lav eller usikker inntekt kan det å dekke grunnleggende behov som mat, klær og utstyr være en kontinuerlig utfordring. Et hovedtrekk i materialet fra målgruppeundersøkelsen, var at prisøkningene på mat og strøm, og følgene av dyrtiden, har gjort hverdagen deres merkbart vanskeligere. En respondent uttalte:

«Å gå i butikken har blitt et mareritt etter at prisene økte 150 %.»

Flere forteller om en ny hverdag preget av nøye planlegging, kreative løsninger og et behov for støtte – både formell og uformell. Mange av familiene benytter seg av bruktbutikker, Finn.no, Facebook-markedsplasser og utlånsordninger som BUA og Skattkammeret, men merker uansett at dyrtiden har satt sitt preg på tilværelsen. Spesielt vinterklær trekkes frem som en stor utgiftspost, og det er ekstra krevende når barna blir eldre og får egne preferanser og ønsker. En forelder beskriver hvordan tenåringssønnen er opptatt av klær og utstyr, og hvordan det er vanskelig å møte disse behovene uten å skape konflikt eller dårlig samvittighet.

«Når vi sier at vi ikke har råd, blir han sint og lei.»

Når man lever med marginal økonomi, krever matinnkjøp en strategisk planlegging. Flere beskriver hvordan de er nøye med å handle på tilbud, bruker rabattdiskene i butikkene flittig og kjøper store pakker til en lavere enhetspris. En far benyttet seg helt bevisst av datovarer og forklarte sin strategi for å skaffe næringsrike ingredienser til måltidene:

«Jeg bor midt imellom to butikker og vet når de rydder. Da har jeg med to poser hjem med grønnsaker som koster 9 kr/kg.»

Alle respondentene har på et tidspunkt benyttet seg av Frelsesarmeens mathjelptilbud der man tilbys gratis mat med et visst intervall, eller ved krise. Enkelte benytter dette tilbudet

jevnlig, mens andre opplever at det ikke alltid er praktisk mulig. Flere uttrykker takknemlighet for slike tilbud som supplerer:

«Jeg henter mat innimellom hos Frelsesarmeen. Jeg opplever at matprisene nå er tredoblet. Før tenkte jeg aldri på hvordan jeg handlet. Nå har jeg blitt mer bevisst og har hentet litt mat. Vi har også fått litt støtte gjennom Foreningen for fangers pårørende.»

Dette samstemmer med resultatene fra Fattigdomsbarometeret for samme periode: Over en av tre husstander (36 %) oppgir at økonomien deres er forverret de siste seks månedene – mens 16 prosent sier at den er forbedret. Andelen som sier at økonomien er forbedret (16 %) er høyeste nivå siden målingen startet i august 2023.

De med lav inntekt har i større grad fått dårligere økonomi enn de med høy inntekt.

Uansett inntekt, så sier en overvekt at økonomien er forverret. Tallene kan også tyde på at forskjellene mellom fattig og rik øker, noe som også har kommet frem av nyere forskning fra SIFO (Dyrtidsrapporter)⁴.

Andre forteller om opplevelsen av å måtte låne penger enkelte måneder, og at det å komme bakpå økonomisk gjør det vanskelig å hente seg inn igjen. Som nevnt kan gjeld bli en kilde til en forverret psykisk helse. I Fattigdomsbarometeret svarer totalt 14 prosent av husstandene at de har bedt om økonomisk hjelp fra familie og venner for å dekke nødvendige utgifter de siste seks månedene. Ja-andelen er 43 prosent blant de som sliter med å få endene til å møtes, og 24 prosent blant de med lav husstandsinnkomst. Opplevelsen av å måtte be om økonomisk hjelp ble beskrevet slik av en kvinne som ble intervjuet:

«Jeg søkte også nødhjelp fra NAV før jul i fjor. Det har jeg ikke gjort på mange, mange år. Dette var på en fredag. Så ble jeg ringt på tirsdag og fikk utbetalt en tusenlapp og så 2.000 kroner. Det gikk nesten en halv uke, og ikke fra den datoen jeg søkte. Da måtte jeg 'tigge mat' fra en bekjent. Man føler seg ganske liten.»

Flere familier må utsette planlagte aktiviteter eller innkjøp til neste måned, og en far kommenterte at det for han ble et reelt alternativ å vurdere svart arbeid for å få endene til å

⁴ [Dyrtiden: det har ikke blitt noe bedre - OsloMet](#)

møtes. Gjennom intervjuene ser vi en hverdag preget av kontinuerlige vurderinger, prioriteringer og avkall, på helt grunnleggende varer og tjenester.

Aktiviteter/deltakelse

Fattigdom kan også handle om å stå utenfor fellesskap (utenforskap), aktiviteter eller mangel på muligheter som andre med bedre økonomi kan ta for gitt. Økonomiske utfordringer påvirker ikke bare hva man har råd til, men også hvordan man opplever tilhørighet, verdighet og sosial deltakelse. Flere av familiene som ble intervjuet beskriver at deres grad av samfunnsdeltakelse og sosialt liv nettopp påvirkes av situasjonen og dyrtiden. En respondent beskrev hvordan dette gav utslag for hennes sosiale liv:

«Jeg dropper å delta på konserter og sånne ting. Når man er ufør og står på utsiden av samfunnet, blir det både en psykisk og fysisk påvirkning. Man får ikke noe stort nettverk når man er ufør. Uten familie i nærheten blir man potensielt mye alene. Arbeid gir meningsfullt innhold til dagene gjennom arbeidskolleger og det å bli invitert til julebord. Det sosiale er en del av samfunnet som allerede er stengt for meg. Kulturaktiviteter er en annen side av samfunnet der man står utenfor. Jeg tenker hele tiden på hvordan mine valg går utover barnet mitt. Fysiske og psykiske forhold henger sammen. Smertene blir mindre om man får være ute og oppleve noe sammen med andre. Man er i den firkanten man er, og det er kun det.»

Samtlige av de vi intervjuet våren 2025 mottok en form for offentlig ytelse. Disse var: Økonomisk sosialhjelp, Kvalifiseringsprogram, Arbeidsavklaringspenger/tiltakspenger, Introduksjonsprogram, «ung» og «ordinær» uføretrygd. Alle hadde ett eller flere barn under 18 år og mottok dermed barnetrygd for disse. Enkelte var enslige forsørgere og fikk Utvidet barnetrygd, i tillegg mottok noen bostøtte.

De fleste hadde ingen tilknytning til arbeidslivet, og en relativt stor andel hadde fått innvilget uføretrygd. Dette gir en trygghet og mer forutsigbar inntektssituasjon, men flere gav uttrykk for at de satt med en negativ opplevelse av å være satt utenfor arbeidslivet. Mange uttrykte et sterkt ønske om å jobbe, men at helsemessige utfordringer og manglende tilrettelegging

gjorde dette vanskelig. Ei mor med større helseutfordringer viste tydelig en holdning og vilje til å arbeide:

«Jeg vil jobbe så mye som kroppen kan. Ikke at andre skal støtte meg. Jeg vil skaffe meg et liv med mine egne hender.»

En kvinne som fra ung alder hadde fått innvilget uføretrygd uttrykte hvordan hun så på det gode ved å arbeide og hvordan livet utenfor arbeidslivet påvirker hennes sosiale kapital:

«Arbeidslivet innebærer så mye mer enn lønn, alt det sosiale er viktig, og det får man ikke på uføre.»

Deltakelse i fritidsaktiviteter er viktig for både barn og voksne, men for flere av de vi intervjuet satte økonomien begrensninger også på dette området av livet. Tall fra Fattigdomsbarometeret viser at blant de som har fått forverret økonomi siste seks måneder (36 %), oppgir 62 % at de har droppet fritidsaktiviteter.

Gjennom Frelsesarmeens involvering i arbeidet for å nå målet i Fritidserklæringen⁵, blant annet gjennom prosjektet «ALLEMED – Inn i aktivitet»⁶, erfarer vi at det økte fokuset på inkludering i organiserte fritidsaktiviteter i et lengre perspektiv allikevel har bidratt til at flere av barna i levekårsutsatte familier får deltatt. Blant familiene som lot seg intervjuet deltar mange av barna i aktiviteter som turn, fotball, sjakk eller gitar, men foreldrene oppgir at deltakelsen krever nøye prioriteringer og strategier for å få dette til. Ingen av familiene vi intervjuet oppga at de hadde deltatt mindre i fritidsaktiviteter, men at deltakelsen krevde en målbevisst innsats fra dem.

«Det koster mange penger med håndballklær og sko. Har akkurat fått faktura på aktivitet. Må se hvordan vi kan betale denne.»

«Han skal ha like muligheter til fritidsaktiviteter som andre.»

⁵ [ALLEMED - Fritidserklæringen](#)

⁶ [Inn i aktivitet - Frelsesarmeen](#)

Faktorer som det å betale kontingenter til rett tid, skaffe utstyr og sørge for transport til og fra cuper og treninger er løpende utfordringer for flere av familiene. En far forteller at de ikke har bil, men har funnet andre løsninger som å sitte på med naboer eller å ta tog til kamper. I intervjuet gir en mor en beskrivelse av alle de ekstra kostnadene som kan følge med når barnet skal spille en kamp eller cup, og som gjør det vanskelig å følge opp på den måten man ønsker:

- *Transporten i seg selv koster penger, enten i drivstoff eller kollektivbillett. Spør man en venn/bekjent om å kjøre vil det medføre en kostnad.*
- *Så har man gjerne et parkeringsgebyr på kr. 50-100 utenfor hallen man skal være i.*
- *For å komme inn for å se sitt barn spille kamp må man kjøpe inngangsbillett. Det blir også naturlig å betale for inngang for sjåføren (så denne slipper å bli sittende å vente i bilen ...).*
- *Mellom og etter kamp er kiosken åpen, og det legges opp til kjøp av vafler o.l.*
- *Bare én sånn tur blir derfor en ganske stor utgift for oss ...*

Samtidig som disse elementene ved deltakelse oppleves som utfordrende, viser flere av respondentene til flere løsninger og mestringsstrategier: ved at foreldre selv involverer seg som frivillige trenere eller deltar på dugnad, reduseres kostnadene til laget og man får bidratt sosialt.

Utlånsordninger og aktivitetskort nevnes av flere som viktige tiltak, men det krever språk, kjennskap, initiativ og overskudd å benytte seg av dem – noe ikke alle har. En respondent beskriver utfordringen i at regningen for årskontingenten kommer samlet på en større faktura. Dersom fakturaen hadde vært delt opp hadde det for noen vært mer overkommelig å betale kontingenten. Store livshendelser som konfirmasjon ble også nevnt som vanskelig å gjennomføre når man lever med lav inntekt.

Fysisk og psykisk helse

Fattigdom handler ikke bare om selve mangelen på penger, men også om hvordan økonomisk knapphet påvirker fysisk, psykisk og i relasjonene til andre. Det blir en negativ vekselvirkning når fysisk og psykisk uhelse påvirker mulighetene for å forbedre ens økonomiske situasjon.

Det finnes flere sammenhenger mellom økonomi og helse, og vi vet at uhåndterlig gjeld kan bidra til dårligere psykisk helse. Prof. Em. i helsepsykologi ved UiO Arne Holthe uttalte i 2021 at «sammenhengen er så enkel som at dersom den usikrede gjelda øker, så øker også de psykiske helseproblemenene»⁷. Per juni 2025 er den samlede usikrede gjelden blant nordmenn på svimlende 170 milliarder kroner, ifølge Gjeldsregisteret⁸.

Erfaringene Frelsesarmeen gjør seg gjennom lavterskeltiltak og programmer som Med håp i bagasjen⁹, tilsier at det å ta tak i privatøkonomien og gjeld, kan være avgjørende for å ta steg videre mot selvforsørgelse og bedret velferd.

Flere av de vi har intervjuet i denne undersøkelsen har tidligere vært i arbeid, men har av helsemessige årsaker endt opp med en uføretrygd. Som nevnt representerer det for flere av respondentene en tosidig situasjon, ved at trygden på den ene siden bidrar til å skape stabilitet gjennom å sikre en fast inntekt, mens den på den andre siden oppleves som en negativ merkelapp der man «ikke lenger bidrar til fellesskapet» og mer eller mindre permanent er satt/setter seg selv utenfor arbeidslivet.

Noen av disse sammenhengene mellom fattigdom, dyrtid og helse gjenspeiles i svarene vi har fått gjennom denne brukerinnsiktsundersøkelsen. Utfordringene i respondentenes privatøkonomi er en kilde til konstant bekymring, den gir en følelse av utilstrekkelighet og fører til at man kan miste det nødvendige overskuddet til å delta i fellesskap. Flere av respondentene hadde allerede før «dyrtiden» satt inn på sensommeren i 2021, en vanskelig økonomisk situasjon. Den raske prisøkningen har gjort situasjonen ekstra vanskelig for denne gruppen, og det er lite utsikt til at situasjonen kan bedres gjennom å øke inntekten, på grunn av deres helse. Flere opplever en *innlåsingseffekt*, slik de ble beskrevet i FAFO-

⁷ [Nordmenn er et av verdens mest gjeldstyngede folk, og nå går renta opp. Forskere advarer mot at gjeldsproblemer gir folk dårlig psykisk helse](#)

⁸ [Gjeldsregisteret](#)

⁹ [Med håp i bagasjen - Frelsesarmeen](#)

rapporten om Frelsesarmeens mathjelptilbud¹⁰ (44: 2023). Også nå to år senere forteller flere av respondentene altså om søvnløse netter, stress og uro knyttet til økonomien og de økte levekostnadene.

Følgene som fattigdom har på fysisk og psykisk helse, kan være alvorlige. Flere av de vi intervjuet kjenner på skam og isolasjon, frustrasjon og håpløshet. Inntrykket understøttes av tallene fra Fattigdomsbarometeret (2/2025), som viser at de som har en utfordrende økonomi i større grad opplever indre uro, nervøsitet, tiltaksløshet, nedstemthet, ensomhet, søvnløshet, skam og utenforskap enn andre.

Ressursknappheten kan føre til økt familiestress, og flere respondenter beskriver hvordan det påvirker relasjonene i familien. En mor beskriver den fortvilende følelsen når sønnen hennes, i frustrasjon over foreldrenes økonomi, skriker: «Dere er så fattige!» når han ikke kunne få en dress til konfirmasjonen. Fattigdom og ressursmangel bidrar tydelig til å skape et press som kan føre til et økt konfliktnivå i familiene vi intervjuet.

Barometeret tegner et alvorlig bilde av hvordan økonomi og familierelasjoner henger sammen. Målingen fra andre kvartal i 2025 viser at 1 av 5 (20 %) av foreldre med hjemmeboende barn, opplever at de ikke strekker til som forelder på grunn av sin økonomiske situasjon. En mor vi intervjuet beskrev hvordan fattigdommen og den tyngende situasjonen som helhet kunne drive henne til bristepunktet. Flere beskrev en følelse av å ikke strekke til som forelder og forsørger, og totalsituasjonen hadde for enkelte medført tanker om å ta sitt eget liv.

Over halvparten (55 %) av foreldrene som har lav inntekt (under 500 000 i husstandsinntekt) oppgir at de opplever å ikke strekke til som forelder. En mor som hadde barn både under og over 18 år, satte ord på hvordan hun opplevde det:

«Jeg kan jo ikke støtte meg økonomisk på barna mine, det gjør noe med selvfølelsen til en voksen dame.»

¹⁰ <https://www.fafo.no/images/pub/2023/20845.pdf>

Svarene vi har fått gjennom intervjuene viser svært tydelig at de som allerede hadde det vanskelig, har fått det enda vanskeligere som direkte følge av dyrtiden. Slik beskriver en av respondentene de siste årene:

«Du føler at du ikke strekker til. Jeg har mistet gløden jeg hadde før. Jeg likte å gjøre i stand og invitere alle barna mine hjem på middag. Det kan jeg bare glemme fordi jeg ikke har råd lenger. Jeg er en enslig mor til fire barn, der tre er voksne. I tillegg har jeg flere barnebarn. Det er vanskelig å beholde fellesskapet. Fordi jeg aldri har hatt førerkort, blir jeg sittende hjemme og får ikke besøkt barna som bor langt unna meg. Jeg har litt kontakt med de som bor i nærheten. Grilling på sommeren blir kanskje to ganger i løpet av sommeren. Jeg har måttet kutte ut kafébesøk med venninner. Jeg ønsker også å kunne ha hele min familie nær. Ikke bare være definert som 'den enslige moren' til det ene barnet, slik staten ser på meg. Min økonomi har aldri kunnet styrke seg på grunn av min helse. Det var litt bedre før korona. Nå føler jeg at jeg lever tilbake på 90-tallet.»



Relasjoner

I samtalene med brukere av støttetilbud fra Frelsesarmeens kirker og nærmiljøsentre, kom det frem hvordan fattigdommen preger relasjonene, både i familiene – i parforhold, mellom foreldre og barn, og i relasjoner til venner:

«Ja, jeg kan føle på ensomhet når jeg snakker med jevnaldrende eller gamle klassekamerater med tanke på hvilken situasjon de er i og at de har hus, oppspart pensjon med mer. Relasjonen til kona blir også utfordret rundt økonomien. Jeg har et mindre nettverk enn kona, som er mer med venninner. Jeg orker ikke alltid å være så mye sosial heller, opplever at jeg i mindre grad tåler høye lyder og gestikulering. Jeg kjenner på det økonomiske presset. Kan kjenne på stress og redsel rundt det. Det er med på å skape utfordrende situasjoner hjemme – i relasjonene. Jeg er ikke der jeg skulle vært. (...)»

Forskning viser en sammenheng mellom økonomiske problemer i familien og psykiske vansker hos barn og unge. Det økte presset som følge av dyrtiden skaper et overskyggende stress, som er til stede i familiedynamikken gjennom ukedager, helger og ferier. Dette kan blant annet forklares med det som kalles familiestressmodellen (Bøe, 2014).

Familiestressmodellen beskriver hvordan økonomisk stress fører til mer psykiske vansker hos omsorgspersoner og mer konflikter i familien. Foreldre som opplever slikt stress, kan bruke dårlige oppdragerstiler som igjen påvirker barnas psykiske helse.¹¹

Fysisk helse

Også de fysiske helseutfordringene forsterkes av økonomiske begrensninger og problemer. Fattigdomsbarometeret for kvartal 2/2025 peker på at 24 % av befolkningen oppgir at de har unnlatt å oppsøke helsetjenester det siste halvåret grunnet økonomi. Blant tjenestene finner vi at det i størst grad er tannlege/tannpleie som unngås (83 %). Der nest optiker/øyelege (36 %), fastlege (36 %), psykolog/terapeut (20 %) og også 19 % har unnlatt å gjøre medisinnkjøp/-bruk det siste halvåret. Flere av de vi intervjuet lever med blant annet ubehandlede tannproblemer, kroniske smerter eller psykiske plager som ikke følges opp –

¹¹ [NOU 2023: 24 - regjeringen.no](https://www.regjeringen.no/no/NOU-2023-24)

rett og slett fordi man ikke har råd til det. Slik er situasjonen for flere av menneskene
Frelsesarmeen møter:

«Jeg går med konstante smerter i tennene. Det er veldig vanlig. De snakket om det i media, men det hjelper ingenting. Tannlegen sier at det koster 'bare' 1800 kroner. Jeg måtte telle hvilke måneder jeg kunne få råd til det. Jeg har vært der for 1 år siden. Kan heller ikke gå til optiker, jeg må kjøpe briller på Rusta for 50 kroner. Det har jeg gjort de 10 siste årene.»

«Jeg må rense tanna. Jeg har vondt. Tannkjøttbetennelse. Jeg har ikke råd til å følge det opp. Jeg reiser ikke i det hele tatt. Kun til sentrum. Bruker ikke penger på transport til tannlegen.»

«Jeg har munntørrehet. Da får man også økt muligheter for hull. Jeg går med hull. Har kronisk munnlidelse.»

Brukerundersøkelsen viser et alvorlig bilde av hvordan fattigdommen går utover nødvendig oppfølging av helsen hos de voksne i familiene vi har intervjuet. Tannhelse er noe de fleste ser seg nødt til å nedprioritere:

«Kona mi trenger å gå til tannlegen, men velger å ikke gå fordi det kommer til å koste mange penger.»

«Tannlege er dyrt. Ofte prioritert å ikke bruke penger på dette.»

«Tannlege har jeg ikke prioritert. Har ikke hatt veldig problemer med det. Sønnen går til tannlege. Datteren min, som er over 18 år har råtne tenner omtrent, og hun får ikke støtte til det. Hun synes det er pinlig å søke om hjelp til det.»

«Går ikke til tannlege. Dersom det er hull, vil jeg trekke tanna. Har ikke råd til annen behandling.»

«Kona sliter med tennene og får dekket tannlegeutgifter.»

«Jeg går til lege ved behov. Tannlege går ikke på frikortet.»

«Når det gjelder meg er det ikke mye tenner igjen. Jeg fikk tanntrekking i bursdagspresang, det kostet 2800 kroner. Det er ikke prioritert utgift for meg. Selv om jeg gjerne skulle ha gjort det.»

«Jeg har ikke vært hos tannlege på nesten 15 år på grunn av økonomi. Ikke jeg og ikke mannen min. Jeg trenger, men vi har ikke mulighet.»

«Jeg går ikke til tannlege.»

«Tannlege er ikke høyt prioritert selv om man skulle det. Om han (far) går får man en avbetalingsordning. Jeg (mor) kan vente på grunn av god tannhelse.»

«Far trenger tannlegetilsyn, men det går ikke.»

«Jeg (mor) trenger også tannkontroll grunnet diabetes, men kan ikke gjøre det. I 5 år har vi bodd i Norge og jeg har bare vært hos tannlegen 1 gang.»»

«Jeg vet at jeg må fikse alle tenner. Det blir vanskelig å betale først, og så gå til Nav. Nav betaler ikke tilbake alt.»

Ensomhet

Ensomhet er et sentralt begrep i en del av støttesamtalen som skjer hos Frelsesarmeens kirker og nærmiljøsentre, og et spørsmål rundt dette ble tatt med i intervjuene med målgruppen. Flere av foreldrene beskriver hvordan økonomien begrenser muligheten til å delta sosialt, reise, eller invitere venner hjem. For noen er telefonen den eneste kontakten med omverdenen. Andre kjenner på avstanden til familie, eller på følelsen av å være alene i ansvaret for barn og økonomi. Da vi stilte konkrete spørsmål for å kartlegge opplevelsen av ensomhet fikk vi blant annet disse svarene:

«Ja, man er ensom store deler av tiden. Jeg gjør det meste selv. Da blir det veldig ensomt. Jeg har ikke mulighet til å delta på ting som før.»

«Ja, jeg kjenner det når jeg er hjemme. Med telefon kan jeg ringe noen å prate, men det er ikke det samme. Spesielt når jeg ikke kan gjøre noe på grunn av økonomi, gå ut, ta buss, et tog, få frisk luft på andre måter. Jeg blir frustrert.»

«Ja, hver eneste dag. De dagene jeg ikke er i stallen er jeg hjemme. Jeg tror også barnet mitt føler på ensomhet. Hen vet at vi ikke har råd til å ta med noen hjem etter skolen, fordi vi da må kunne ha mat å servere til vennene. Jeg tror hen kjenner på at det ikke nødvendigvis er penger til alt.»

«Ja, det er mange som skal konfirmeres denne våren, men det kan vi ikke.»

Prioriteringer og strategier

Foreldrene vi har snakket med i denne undersøkelsen viser en sterk vilje og ønske om å gi barna sine det beste de kan, til tross for sine egne økonomiske begrensninger. Flertallet av respondentene holder frem at de vil strekke seg langt for barna sine, både når det gjelder å dekke deres grunnleggende behov for næringsrik mat, klær og utstyr, men også når det gjelder deres muligheter for deltakelse, trygghet og følelsen av normalitet i hverdagen. Mange er opptatt av å sørge for at barnet får deltatt i fritidsaktiviteter på lik linje med andre barn. En sier rett ut:

«Han skal ha like muligheter til fritidsaktiviteter som andre.»

Familiene vi intervjuet hadde ulike prioriteringer og fant ulike strategier for å dekke behovene sine. Det å handle brukt eller arve klær var helt vanlig for noen, mens andre familier prioriterte det å kjøpe nytt foran andre hensyn. Det var ulikheter i hvordan foreldrene så på det å kjøpe brukt. Mens noen så på det som en smart og bærekraftig måte å forbruke på, representerte det for andre en bekreftelse på at man var fattig og ga en negativ assosiasjon. For samtlige av respondentene har dyrtiden medført at de har måttet prioritere enda strengere:

«Jeg har måttet være smart. Byttet ut. Det går mer havregrøt nå enn det gjorde før.»

«Hvis jeg ikke tar de smarte valgene, er det én det går ut over (sønnen).»

«Jeg kan finne ting på finn.no, men jeg har ikke lappen så jeg får hentet det.»

Flere respondenter uttrykker et sterkt ønske om å slippe den daglige bekymringen for økonomien. Det handler ikke nødvendigvis om å ha mye penger, men om å ha nok til å håndtere både løpende utgifter og uforutsette utgifter. Det handler også om følelsen man sitter med:

«Jeg skulle ønske jeg kunne føle meg som en vanlig A4-borger.»

«Jeg drømmer om å ta ett kvartes dusj, uten å måtte tenke på at jeg også må vaske en vaskemaskin.»

«Viktig å kjenne på en trygghet om at det skal gå rundt. Det tærer på humøret.»

Mange har ikke mulighet til å spare, og det skaper uro, særlig med store utgifter i horisonten, som blant annet konfirmasjon. Flere nevner at de ikke har buffer, og at det ikke er rom for at noe går i stykker, må repareres eller erstattes. Mat er et område hvor mange har måttet gjøre store tilpasninger og prioritere:

«Vi spiser mindre kjøtt. Spesielt kjøtt og fisk er veldig dyrt. Jeg har begynt å spise mer bønner og sånne ting.»

I en situasjon preget av marginale ressurser vil prioriteringene og perspektivene endres. En mor vi intervjuet hadde ikke de store tankene for sommeren og uttalte:

«Noen gleder seg til ferie, mens jeg sitter og gleder meg til skolestart.»

Flere forteller at en strategi for å løse utfordringene er å handle på tilbud, bruke 50%-disken i matbutikken og velge de billigste merkene. Gratis mathjelpstilbud trekkes frem hos flere som et viktig supplement, og en mulighet man benytter seg av til tross for at det kan være stigma knyttet til det:

«Det er aldri sånn at vi ikke har noen penger til å kjøpe mat. Det er en ny følelse å kjenne på at man er på grensen til fattig. Maten fra Frelsesarmeen i slutten av måneden er da en hjelp.»

Flere av familiene forteller at de planlegger måltider i mye større grad enn før, og porsjonerer, sparer og fryser ned rester. Flere av foreldrene forteller at de prioriterer barnas behov i stor grad foran sine egne:

«Det handler om hennes selvfølelse. Jeg prioriterer henne så godt jeg kan, over egne behov.»



Strategier for deltakelse i fritidsaktiviteter

For flertallet var det naturlig å søke støtteordninger og benytte seg av utlånsordninger for å sikre at barna hadde det de trengte for å delta i fritidsaktiviteter, allikevel var ikke det heller en helt ukomplisert øvelse for alle. I intervjuene sier flere at de har benyttet seg av støtteordninger gjennom både kommune og ikke-offentlige organisasjoner. Frelsesarmeen i Oslo har et tilbud om et Aktivetskort som gir gratis inngang til en rekke kulturelle og lærerike aktiviteter for hele familier. Dette blir av en trukket frem som et godt tiltak av en respondent, spesielt måten det kan brukes:

«Jeg setter kjempepris på Aktivetskortet. Det er ikke så synlig å bruke det. Man bare stempler det. Sånt setter man skikkelig, skikkelig stor pris på. Bekymringen min er at barnet ikke skal få være med på ting. Forandring som går utover barnet er det verste.»

Også Frelsesarmeens Bufdir-finansierte prosjekt ALLEMED – Inn i aktivitet ble nevnt av enkelte respondenter, som gjennom prosjektet har fått hjelp av en Fritidskoordinator for at barnet har fått mulighet til å begynne i en organisert fritidsaktivitet. En annen forelder nevner andre lokale lavterskel møteplasser som et fint alternativ for barnet sitt. Flere forteller om at de benytter seg av den kommunale støtten som gis for å betale kontingenter. Offentlige og universelle støtteordninger virker å gi mindre, om noe, opplevelse av stigma og er tiltak som flere respondenter omtaler positivt. Stortingsmelding 28, Tro på Fremtiden, understreker også betydningen av universelle ordninger og hvordan dette kan være med å gi barn og familier mer like muligheter til å delta og oppleve en trygg og god oppvekst.¹²

Når familienes økonomiske ressurser er begrenset blir det naturlig nok krevende å imøtekomme barnas ønsker og behov, særlig gjelder dette når de blir eldre og får egne preferanser. En familie forteller om det såre i når ungdommen ønsker seg spesifikke klær eller ting for å pynte rommet sitt, men møter en virkelighet der det ikke er rom for slike ekstraavgifter.

Flere foreldre beskriver hvordan de forsøker å lære barna verdien av penger og viktigheten av å klare seg med det man har. En familie understreket at det aller viktigste er at barna har

¹² [Meld. St. 28 \(2024–2025\) - regjeringen.no](#)

det de trenger og at de ser ordentlige ut. Det viser et grunnleggende menneskelig behov for å kjenne på verdighet, til tross for en presset levkårssituasjon.

De fleste strategiene som våre respondenter valgte var positive og løsningsfokuserte.

Samtidig er det forståelig at man på den andre siden heller velger unnvikelse eller blir preget av apati når man står i en marginalisert livssituasjon. Mangel på håp om en bedre morgendag øker dessverre sannsynligheten for å resignere. På spørsmål om barnas deltakelse i fritidsaktiviteter fikk vi svar som kunne vise tegn til dette:

«Jeg tenker at hvis ikke hun ønsker det [å delta i fritidsaktivitet – heller game hjemme] har ikke jeg tenkt å tvinge henne til det.»

«Jeg syns at sånne som FA har mange gode tilbud. Jeg skulle ønske at datteren min også turte å ta imot hjelp. Sånn som for eksempel tannlege. Jeg har forsøkt å hjelpe henne litt, men det er så mye som skal gjøres for at det blir bra. Jeg skulle ønske at hun kunne spørre litt mer om hjelp. Jeg vet ikke hva som skal til for at hun skal tørre det.»

En negativ følelse over å ikke ha evne og mulighet til å ivareta sitt barns behov ser vi hos flere av respondentene:

«Jeg blir litt flau. Jeg har hatt god råd, og tenkt at dette blir bedre. Er ikke alt man tør å be om hjelp om. I hvert fall når det gjelder barnet ditt. Spesielt å gå dit der barnet skal gå på aktivitet og be om hjelp, det gjør jeg ikke.»

I vårt arbeid for inkludering i organiserte fritidsaktiviteter ser vi at en reell barriere kan være nettopp det å ta kontakt med fritidsaktivitetene og be om støtte og hjelp for å komme i gang. At det finnes gode støtteordninger, fritidskasser, dugnader og løsninger hjelper lite hvis man ikke kjenner til dem, eller at det oppleves som for personlig å be om hjelp fordi personen man må kontakte er en forelder i klassen til barnet eller bekjent i nærmiljøet. Frelsesarmeen ser behovet for flere funksjoner som aktivitetsguider¹³ som en mellompart mellom sårbare familier og aktivitetene for å også unngå dette. Familiene beskrev ulike

¹³ [Tilskudd til aktivitetsguide | Bufdir](#)

barrierer og utfordringer med å delta og følge opp fritidsaktiviteter, noe Frelsesarmeen også kartla gjennom en erfaringsrapport utgitt i 2021¹⁴.

Frelsesarmeen mener at det politisk bør vurderes å etablere nasjonale fritidskoordinator-funksjoner som jobber ut fra kommunene som en støttefunksjon for å sikre oppfyllelse av Fritidserklæringen¹⁵. Heldigvis finner vi at flere av respondentene også vet om, og benytter seg av, støtteordningene som finnes. Familier fra ulike byer og tettsteder uttalte at:

«Jeg tenker å høre med håndballklubben om hjelp til kontingent og klær.»

«Om man kan planlegge litt finnes det mange alternativer. Mange tilbud om man følger med.»

«Har benyttet meg av støtteordninger gjennom kommunen. Solidaritetsfondet.»

«Kommunen har støtteordning, som vi har brukt.»

Det viser at informasjonen ofte når frem, men kanskje ikke alltid til de som trenger det mest. Mangel på informasjon om støtteordninger er en svakhet som har blitt pekt på av flere organisasjoner de senere årene, og dette gjenspeiles konkret i et av svarene vi fikk fra en av respondentene:

«Vi ble opplyst via Frelsesarmeen om at vi kunne søke støtte i idrettsgruppene. Klubben informerte ikke om dette. De har begynt å informere mer om det nå. Jeg opplever at det er en terskel for å be om hjelp.»

Ressurssiden www.ungfritid.no¹⁶ er et godt verktøy for å synliggjøre og spre informasjon både om ikke-kommersielle fritidsaktiviteter og støtteordninger, men denne ble ikke nevnt av noen av familiene vi intervjuet som en ressurs de benyttet seg av.

¹⁴ [Erfaringsrapport ALLEMED - Inn i aktivitet 2021](#)

¹⁵ [Fritidserklæringen](#)

¹⁶ www.ungfritid.no (Frivillighet Norge)

Styrke for dagen

Blant svarene vi fikk finner vi at familiene har ulike strategier for å hente seg inn og fylle på med energi. Flere av foreldrene uttrykker behov for ro, refleksjon og egentid. God søvn og hvile trekkes frem av en respondent som viktige faktorer for å få energi. En annen benytter seg av meditasjon og bruker tid alene for å lade opp. Når man har knappe ressurser, blir det å bruke nærmiljøet en viktig strategi og en sentral ramme for fritiden:

«Vi er mye ute og leker. Griller når vi har mulighet. Prøver å få til noe spill. Vi er veldig mye sammen, prøver å finne på ting ute. Benytter oss av parker og steder ute. Da får begge lekt.»

«Jeg og sønnen min er veldig glad i natur og bruker parker. Ute i naturen kobler vi av.»

Flere av familiene prioriterer fysisk aktivitet, ofte i naturen, slik som turer i skog og mark til fots eller på sykkel. Det er tydelig at naturen brukes som et sted for avkobling og fellesskap. Mangel på bil gjør at noen går mer, og det blir en naturlig del av hverdagen.

Tid med familien prioriteres høyt, og flere trekker frem viktigheten av felles måltider, det å se en film sammen, matlaging og lek som viktige arenaer for samvær. I likhet med familier flest sees helgene på som familiedager som brukes til samtaler, turer og aktiviteter:

«Spise middag sammen, der vi er opptatt av å prate om hvordan alle har det.»

«Jeg kan ikke vente til barna kommer hjem eller har fri. Jeg liker å være med barna! Lørdag og søndag er familiedager. Hvis noen er syke hjelper vi de ekstra. På familiedager ser vi noen bibelske barnefilmer. Vi får styrke av det. Vi spiser sammen og forteller hverandre om det som foregår i livet. Drøfter problemer på skolen, om venner osv. Baker kake, går på tur i skogen, leker på lekeplass. Vi koser oss. På sommeren drar vi til kysten.»

Sett i lys av dyrtiden og endringene de siste årene sier en av respondentene følgende om hvordan familien fyller tiden i feriene:

«Jeg går mer på tur i skogen. Alle i gata reiser til utlandet, men vi er hjemme (...) Uansett reiser vi ikke til utlandet. Men å ha litt ferie i Norge hadde vært fint (...)»

En respondent var en mor som viste at hvilken holdning man møter dagene med kan være en strategi og prioritering i seg selv:

«Man trenger å fylle på med noe positivt. Alle har dårlige dager. I livet går tiden fremover. Man må tenke på andre, takke Gud og tenke på fremtiden. Ikke se på bakken.»

Bruk av barnetrygden

Barnetrygden utgjør i 2025 kroner 1968,- per barn. De som ble intervjuet bruker barnetrygden på ulike måter, men gjennomgående er at den inngår som en viktig del av husholdningsøkonomien. For noen går barnetrygden direkte til å dekke faste utgifter som barnehage, SFO/AKS og bolig. En respondent beskriver helt konkret at 1400 kroner går til barnehage og 300 til skolefritidsordning, i tillegg til aktiviteter. Andre forteller at barnetrygden inngår i den totale økonomiske potten og brukes til nødvendige utgifter som husleie og mat. Sparing er noe enkelte har ønsket å prioritere, men som ikke alltid lar seg gjøre. En familie satte tidligere barnetrygden inn på barnets konto, men måtte slutte med det på grunn av økte boligkostnader. Andre sier rett ut at de ikke har mulighet til å sette av noe til barna for fremtiden.

Flere trekker frem at barnetrygden er avgjørende for å kunne dekke matutgifter. En person sier rett ut at uten barnetrygden måtte de ha bodd på gata, og at den utgjør matpengene deres. Det er også flere som bruker barnetrygden til klær, sko og andre nødvendige ting til barna. Fritidsaktiviteter er et annet viktig område barnetrygden prioriteres å brukes til. Det er tydelig at barnetrygden bidrar til at barna kan delta i sosiale og fysiske aktiviteter. Noen bruker også barnetrygden til transport, slik som månedskort for både foreldre og barn. Det er også uttrykt takknemlighet for ordningen, særlig fra en person som sammenligner med sitt hjemland, hvor en slik støtte ikke finnes.

Oppsummert viser svarene at barnetrygden i stor grad brukes til å dekke grunnleggende behov som bolig, mat, klær og aktiviteter. For mange er den helt avgjørende for å få hverdagen til å gå rundt. Økonomisk fleksibilitet til sparing eller langsiktig planlegging er det få som har.

Håp for i morgen

Til tross for en hverdag preget av økonomisk usikkerhet, helseutfordringer og sosialt utenforskap, uttrykker mange av familiene vi har intervjuet et sterkt håp – særlig på vegne av barna. For flere ligger fremtidstroen ikke nødvendigvis i egen situasjon, men i ønsket om at barna skal få en bedre oppvekst og flere muligheter. For flere av respondentene handlet ikke håpet kun om penger, men det var knyttet til det å holde seg frisk, kunne komme tilbake i arbeid – med alle godene og helsegevinsten det gir – og generelt få en mer stabil livssituasjon. Håp kan defineres som: troen på at fremtiden kan bli bedre, og at det er i din makt å få det til (...) ¹⁷. Håp vokser ut fra relasjoner. Håp inspireres av overbevisningen om at fremtiden er åpen og kan påvirkes, håp holdes oppe gjennom moralsk diskurs, og håp skaper positiv affekt og handling ¹⁸.

Håpet er ikke fraværende i livene til familiene vi har møtt – det er bare skjørere, mer betinget, og ofte knyttet til det nære og konkrete. I svarene springer opplevelsen av håp fra å være en helt avgjørende og tilstedeværende faktor i noen familier, til andre som opplever å ikke ha noe særlig håp overhodet.

Enkelte uttrykte resignasjon og mistillit til systemet, og opplever at støtteordninger er vanskelige å forstå og lite tilgjengelige, og at prisøkninger har spist opp effekten av eventuelle forbedringer som har kommet – slik som økte satser eller strømstøtteordninger. På tilsvarende måte som informasjon om støtte til deltakelse i fritidsaktiviteter ikke alltid når frem, virker noen av respondentene å oppleve at de ikke får god nok veiledning fra offentlige kontorer, slik som Husbanken og Nav. Dette er sterkt knyttet til håpet om en bedret situasjon, og mangel på dialog og informasjon gir lite håp. En respondent hadde levd i en marginal situasjon over mange år, og hadde lite tro på at det ville komme endringer som kunne gi henne bedre levekår:

«Jeg er forberedt på at det blir verre. Jeg har ingen tro på at det blir bedre.»

¹⁷ Gwinn & Hellmann, 2020

¹⁸ Ludema et al., 1997

Andre tillater seg ikke å drømme for mye, fordi det oppleves som en ekstra belastning når drømmene ikke kan realiseres, eller veien fra den opplevde realiteten er lang. For en mann var det viktig å holde håpet på et nøkternt nivå, for å unngå fremtidig skuffelse:

«Kona drømmer litt mer enn meg. Jeg kjenner at jeg ikke kan drømme om det jeg vet ikke er sånn. Da drar drømmen meg mer ned.»

Det er et ærlig uttrykk for hvordan håp også kan smerte, når veien til bedring kjennes lang og dels lite tilgjengelig. Flere av respondentene uttrykker også en dypere refleksjon over hva som virkelig betyr noe. «Mange vet prisen på alt, men ikke verdien av noe», sier en. Sitatet kan tolkes, og peke på at selv om man befinner seg i en situasjon preget av økonomisk fattigdom kan det finnes en annen form for rikdom i verdier som innsikt, gode fellesskap og kjærlighet. En respondent snakker om håp mere som et valg og livsholdning i møte med hva enn som måtte komme:

«Man må håpe at ting skal bli bedre. Noen ganger føler jeg at jeg må gråte, men vi velger heller å synge sammen. Det gjør oss glade.»

For denne familien ble håpet et viktig verdivalg, fordi de egentlig ikke kan vurdere alternativet. Til tross for utfordringene, finner mange av familiene vi intervjuet løsninger og skaper mening i hverdagen sin. Flere nevner at de har støttespillere – familie, venner eller frivillige – som bidrar med praktisk hjelp, mat eller transport. Slike relasjoner er avgjørende for å håndtere hverdagen. Samtidig er det tydelig at mange savner mer forutsigbar og tilgjengelig støtte fra det offentlige. Avslag på søknader om klær eller nødhjelp oppleves som en ekstra belastning i en allerede presset situasjon.

Målgruppeinnsikt – på én side:

1. Sammenheng mellom økonomi og livskvalitet

Undersøkelsen bekrefter at en stabil økonomisk situasjon er tett knyttet til god fysisk og psykisk helse, sosial inkludering, trygghet og håp for fremtiden. Foreldre prioriterer ofte barnas behov på bekostning av egen helse og velvære.

2. Utfordrende og varierende bosituasjon

Mange av familiene bor i boliger med lav standard, uavhengig av om de leier eller eier. Dårlig isolasjon, støy og brannfarlige forhold er utbredt. Sentral beliggenhet er ønsket for å redusere transportkostnader og få bedre tilgang til tjenester og aktiviteter.

3. Psykisk belastning og sosial isolasjon

Flere av familiene opplever ensomhet og isolasjon, men graden varierer. Det er indikasjoner på at sosiale nettverk er svake eller mangelfulle, noe som forsterker den psykiske belastningen.

4. Begrenset egenomsorg og helseoppfølging

Økonomiske utfordringer kan påvirke selvbildet og gi manglende egenomsorg. Det er lite rom for aktiviteter som gir overskudd, som fritid, reiser og fysisk aktivitet. Mange nedprioriterer helse, særlig tannhelse, og forsøker å kompensere med gratis tilbud i nærmiljøet.

5. Liten tro på systemene

Mange av familiene har liten tro på forbedring og lav tillit til myndighetene. Den økonomiske situasjonen skaper konflikter, spesielt i familier med tenåringer. Flere opplever at de må kjempe for å få tilgang til hjelp, og at systemet ikke fungerer etter hensikten.

Formåls- og metodebeskrivelse

For Frelsesarmeen er det viktig å få en dypere forståelse av hva som skjuler seg bak tallene i en statistisk undersøkelse som Fattigdomsbarometeret. Vi vet at materielle utfordringer ofte fører med seg både sosiale og psykiske belastninger – for enkeltpersoner, så vel som for hele familier. Hver dag møter Frelsesarmeen familier som trenger støtte og hjelp for å få hverdagen til å gå opp. Deres historier er unike – og de er viktige.

Målet med denne rapporten har ikke vært å produsere forskning, men å tilføre kontekst og menneskelige perspektiver til tallene fra Fattigdomsbarometeret. Vi ønsker å løfte frem stemmene til dem som ofte ikke blir hørt – fordi vi trenger denne innsikten for å forstå, se muligheter og finne nye løsninger.

I Frelsesarmeens internasjonale oppdrag ligger et sterkt ønske om å bidra – både med praktisk og akutt hjelp, og med langsiktige og bærekraftige løsninger. Vi har et særlig fokus på egenmestring, fellesskap og håp. Denne rapporten belyser både konsekvensene av fattigdom – for individet og for samfunnet – og de ressursene som finnes i mennesker, selv når de står i vedvarende krevende livssituasjoner.

Målgruppen

Familier med barn som benytter seg av hjelpetilbudet hos Frelsesarmeens lokale kirke og nærmiljøsentre, og som lever i en sårbar økonomisk og sosial situasjon.

Utvalg

Utvalg av personene til undersøkelsen ble gjort av ansatte i Frelsesarmeen lokalt, som hadde kjennskap til familiene. Følgende erfaringer var ønskelige hos de som skulle bidra til undersøkelsen:

- ✓ Barn under 18 år i ulike aldre.
- ✓ Gjennomføre samtale på norsk/engelsk.
- ✓ Hentet mat eller benyttet Frelsesarmeens korpsbaserte sosiale tilbud over noe tid.

Metode

Det er brukt en kvalitativ metode i undersøkelsen med fokus på strukturerte samtaler/intervjuer. Det ble gjennomført dybdesamtaler med ni familier. Samtalene ble gjennomført av ansatte i Frelsesarmeen som ikke kjente til familiene på forhånd. Intervjuene ble ikke tatt opp eller transkribert, men samtalene ble dokumentert i form av notater og refleksjoner umiddelbart etter møtene. I tillegg er det brukt materiale fra Fattigdomsbarometeret 2. kvartal, sammen med rapporter som Frelsesarmeen har gitt ut om relaterte tema, for å bekrefte det innsamlede materialet.

Varighet: Varierte, men i snitt 45–60 minutter

Sted: I egne samtalerom, hos tre av Frelsesarmeens lokale kirker og nærmiljøsentre (korps) på Østlandet.

Temaer: Hverdagsliv, økonomiske utfordringer og dyrtid, opplevelse av hjelpetilbud, verdighet, tilhørighet og håp for fremtiden.

Analyse

Samtalene ble brukt som grunnlag for å identifisere gjennomgående temaer og erfaringer. Disse ble deretter sammenholdt med funn fra Fattigdomsbarometeret for å belyse hva som ligger bak de statistiske trendene. Analysen er tematisk og fortolkende, og søker å løfte frem stemmer og erfaringer som ofte ikke fanges opp i kvantitative undersøkelser. *Analysen ble gjennomført av arbeidsgruppen samlet, og det ble vektlagt å fremheve de individuelle stemmene til deltakere og gjester i sitater, fremfor omfattende analysetekst.*

Etiske hensyn

Deltakelse var frivillig, og det ble lagt stor vekt på trygghet, respekt og anonymitet. Alle deltakere ble spurt direkte om deltakelse. I denne samtalen ble undersøkelsens formål og hensikt fremlagt, samt hvordan opplysningene skulle brukes i en rapport. Ingen sensitive personopplysninger ble registrert i løpet av intervjuene, og samtalene ble gjennomført med stor varsomhet og respekt for deltakernes situasjon.

Tematikk

I intervjuene besvarte familiene et spørreskjema som omfattet temaene:

- Bolig
- Helse/mental helse
- Aktiviteter
- Utstyr
- Håp

Etter intervjuene er det foretatt analyse i to trinn. Først en analyse hvor de som har intervjuet beskriver sine opplevelser og tanker om materialet de har samlet inn. Trinn to handlet om å finne tematiske sammenhenger i materialet som kan bidra til å beskrive situasjonene som familiene opplever.

*Styrke
for dagen
– håp for
i morgen*



www.frelsesarmeen.no