

Julehjælp 2026



Røde Kors





RØDE KORS' JULEHJÆLP

Kernefortælling

Når julen nærmer sig, begynder nogle børn i Danmark at bekymre sig. De vokser op i udsatte familier, hvor økonomien er presset, og hvor der ikke er råd til at holde jul med julemiddag, juletræ og gaver.

Mens andre børn glæder sig og taler om julegaver og juletraditioner, har de ikke de samme forventninger. Julen, som burde være fyldt med glæde, bliver i stedet en tid, hvor de føler sig udenfor.

For forældrene er højtiden ofte præget af bekymringer, stress og følelsen af ikke at slå til. Hvordan giver man sine børn en god jul, når pengene ikke rækker?

Familierne kæmper i forvejen med at få økonomien til at hænge sammen, og for mange er julehjælpen afgørende for, at de kan komme igennem højtiden, og den giver dem et tiltrængt pusterum, med mulighed for at få råd til det, mange tager for givet i julen.

Julehjælpen letter bekymringerne for forældrene, skaber overskud og giver børnene mulighed for at opleve julens glæder på lige fod med deres kammerater. Så flere børn kan føle sig som en del af fællesskabet.

Hvert år oplever Røde Kors et stigende antal familier, der ansøger om julehjælp. Sidste år modtog 23.662 børnefamilier Røde Kors julehjælp.

Men vores hjælp stopper ikke, når julen er ovre. Vi støtter familierne året rundt. Vi hjælper dem med at opbygge netværk, tilbyder børnene ferielejre, lektiehjælp og bidrager til, at de kan deltage i fritidsaktiviteter. Alt sammen for at sikre, at børn i udsatte familier får bedre muligheder og en hverdag med flere lyspunkter.

Tak for din støtte, så vi kan hjælpe flest mulige udsatte børn og deres familier i julen - og resten af året.



FAKTA OM RØDE KORS' JULEHJÆLP

- Hvert år oplever vi et stort antal familier, der efterspørger en håndsækning i julen. I 2025 modtog 23.662 børnefamilier vores julehjælp.
- Hver familie modtager et gavekort til COOP til en værdi af 900 kr. eller en julekurv fyldt med julens madvarer. Ofte får børnene også en lille gave.
- Julehjælpen bliver uddelt lokalt af vores frivillige i 189 Røde Kors-afdelinger landet rundt. Med hjælp af over 2.000 Røde Kors frivillige.
- Vi samarbejder så vidt muligt med kommunerne, når vi udvælger hvilke familier, der modtager hjælp. På den måde sikrer vi, at hjælpen kommer de mest trængte familier til gode.
- Julehjælpen fungerer også som en døråbner. Vi tilbyder hjælp og støtte til familierne resten af året ved at invitere dem indenfor i vores familieaktiviteter, så børnene f.eks. kan få hjælp til lektierne og komme på ferielejr.



DIN STØTTE GØR EN FORSKEL

- For **900 kr.** kan vi uddele julehjælp til **en udsat familie** i Danmark
- For **2.700 kr.** kan vi uddele julehjælp til **tre udsatte familier** i Danmark
- For **10.800 kr.** kan vi uddele julehjælp til **12 udsatte familier** i Danmark
- For **22.500 kr.** kan vi uddele julehjælp til **25 udsatte familier** i Danmark
- For **45.000 kr.** kan vi uddele julehjælp til **50 udsatte familier** i Danmark



Modelfoto: AdobeStock



Citater om julehjælpens betydning

Fra modtager af julehjælp

"Julehjælpen sidste år reddede julen for mig og mine børn men det giver en knude i maven og gå og krydse fingre for at man får fordi man ellers ikke ved hvordan der skal blive råd til gaver og julemad."

"Det betød alverden. Det betød en jul med færre bekymringer, og at mine børn ikke skulle føle sig fattige og ikke behøvede at bemærke den store forskel på jul på fjernsynet og andre børns oplevelse."

"Uden hjælpen fra jer, havde vi ikke spist julemad juleaften. 2024 var et virkelig hårdt økonomisk år for mig og mine to drenge, så jeg var så glad og rørt da vi sad sammen om bordet juleaften og spiste rigtig julemad og ris a la mande."

"Jeg er et meget stærkt menneske, så prøver at finde positive ting i det negative. Men man for da ondt i maven, når man når dertil at må undvære ting selv, for min datter skal det absolut ikke gå udover. Helst så lidt som muligt, men takket være sådan nogle som jer, jamen så for man da lige ekstra 2cm at blive højere på. Tak. Men stresset bliver man da i høj grad, specielt i de vigtige tider."

"Det betød alt at se mine drenge få en julegave hver og hyggen ved spisebordet med god julemad – det er minder for altid der vil bo i mit hjerte."



Modelfoto: AdobeStock



Citater om børns bekymringer

Fra modtager af julehjælp

"Min søn blev rigtig trist og ked af det når vi når til december han bekymrer sig utrolig meget om vi har råd til at holde juleaften om der er råd til en juleaften"

"Min søn siger "mor hvad skal jeg sige til dem når jeg kommer i skole og de spørger om jeg har haft en god juleaften om jeg har fået nogen julegaver?" Det gør mig dybt ulykkelig at jeg ikke har en økonomi der gør at vi kan holde jul."

"Han siger ikke hvad han ønsker sig. Når han siger noget er det altid sagt samtidig med "ved godt vi ikke har penge til det, men..." eller "hvis vi har penge til...". Han fortæller ikke at de har nissevenner i skolen. Det får jeg altid at vide fra skolen. Han siger også, at de ikke må have noget med til julehygge/afslutning osv. hvor jeg efterfølgende spørger på skolen og får at vide at de f.eks. må tage slik med"

"Min søn bliver mest af alt, ked af, at se hans mor være ulykkelig over hun ikke råd til, alt det der høre sig en jul til. Han har i mange år sagt, han ikke behøver julegaver og det fordi han ved jeg ikke har penge til det. Det smerter dybt i mig, at mit barn hellere undvære julegaver mm, for at hans mor ikke går og er ulykkelig og bekymre sig."

"Mit barn ved godt der ikke er råd til julegaver , men han er trist over når han skal tilbage til skolen og de andre fortæller hvad de har fået i julegaver , det her jeg kan mærke på mit barn at han bliver ked af det."



Modelfoto: AdobeStock



Citater om afsavn i julen

Fra modtagere af julehjælp

"Vores økonomi udelukker at der er plads til og holde jul eller lave jule aktiviteter der koster det mindste og julegaver bliver heller ikke en mulighed, vi har svært ved i forvejen og få enderne til at mødes økonomisk til mad i hverdagen og madpakker."

"Vi kommer til at sidde i gæld hvis der skal være julegaver. Det betyder at børnene ikke oplever at få en magisk jul, og jeg sidder endnu et år med en følelse af utilstrækkelighed."

"Vi får det rigtig stramt. Uden julegave eller juletræ, men ved at vi sparer der kan vi forhåbentlig få lidt julemad på bordet. Så det bliver psykisk hårdt igen i år."

"Jeg er under uddannelse og pengene er små med mange børn er det hårdt at få det hele til at løbe rundt. Men jeg kæmper og kæmper og giver ikke op... lige nu må vi klare os med det vi har – nemlig tag over hovedet, elektricitet, varme, tøj og mad på bordet."

"Den tid jeg ønskede skulle være fyldt af mere hygge og nærvær overskygges desværre af en hel del bekymringer for om pengene rækker - Trods jeg gør mit bedste for at gøre julen hyggelig med det vi nu har at gøre godt med, fylder sorgen over, ikke at kunne give mit barn den jul som jeg havde ønsket jeg kunne."

"Jeg tror ikke vi kommer til at holde rigtig jul i år. Vi har mange medicinudgifter og mad er meget dyrt, så jeg fokuserer på at holde et tag over hovedet på min datter og holde hende sund."



Modelfoto: AdobeStock



Afsavnsundersøgelse julen 2025

JUL UNDER PRES

Afsavn og stress i økonomisk trængte børnefamilier

Undersøgelse afdækker økonomisk trængte familiers materielle og sociale afsavn, samt nogle af de konsekvenser, som en presset økonomi kan have – særligt i forhold til julen. Undersøgelsen berører også familiernes økonomiske stress og deres oplevelse af stigmatisering.

Undersøgelsen viser, at:



86 % af forældrene må spare kraftigt, eller helt undvære at købe julegaver til deres børn, fordi der ikke er råd.



83 % af forældrene må spare kraftigt, eller helt undvære julemad juleaften og i juledagene.



19 % af forældrene har undladt at købe nødvendige måltider til deres børn af økonomiske årsager.



69 % af forældrene har et højt stressniveau.



Afsavnsundersøgelse julen 2025

Undersøgelsen tegner et billede af børnefamilier, der lever med et vedvarende økonomisk pres i hverdagen, og hvor pengene ofte ikke rækker til basale behov som mad, tøj og sociale aktiviteter. Mange forældre fortæller, hvordan de må springe måltider over, for at deres børn kan få, hvad de har behov for.

For mange bliver afsavnene mere synlige i julen. En stor del af forældrene oplever et højt stressniveau, og flere giver udtryk for oplevelser af stigmatisering og en følelse af skam, fordi de ikke kan give deres børn den jul og hverdag, de ønsker.

Om undersøgelsen

I december 2024 uddelte Røde Kors julehjælp til 22.458 økonomisk trængte børnefamilier. Spørgeskemaundersøgelsen er baseret på svar fra 3.910 af disse forældre, der alle har et begrænset økonomisk råderum. Formålet med denne undersøgelse er at belyse materielle og sociale afsavn, særligt i julen, samt stress og stigmatisering blandt økonomisk trængte børnefamilier.

Spørgeskemaet er besvaret i perioden 23. september - 20. oktober 2025 med en svarprocent på 32 % (gennemførte besvarelser). Der er foretaget en bortfaldsanalyse, som fremgår sidst i notatet.

Ønskes hele undersøgelsen tilsendt, skriv mail til sibov@rodekors.dk eller på Atlas sag her: [Røde Kors 2025 - Jul under pres - afsavn og stress i økonomisk trængte børnefamilier_endelig.pdf](#)

Afsavnundersøgelse julen 2026 er tilgængelig 1. december 2026