



ÅRSRAPPORT 2025

FORBRUGERRÅDET TÆNK



**ØKONOMI- OG
GÆLDSRÅDGIVNING**

Forbrugerrådet Tænks Økonomi- og Gældsrådgivning

Forbrugerrådet Tænks Økonomi- og Gældsrådgivning har siden 2010 ydet gratis, uvildig og fortrolig rådgivning om privatøkonomi og gæld til økonomisk udsatte borgere med gældsproblemer, lav indtægt og lavt rådighedsbeløb.

Rådgivningens formål er at nedbringe antallet af gældsramte borgere samt øge borgernes økonomiske trivsel og tryghed ved at skabe overblik over økonomien og anvise handlemuligheder, som kan styrke borgernes handlekraft og motivation til at tage styring over egen økonomi.

Rådgivningen er landsdækkende og foregår enten ved fysisk fremmøde, online, på telefon eller på mail.

Som forebyggende indsats tilbyder vi økonomiworkshops målrettet unge og afholder oplæg og seminarer for fagpersoner, som arbejder med økonomisk udsatte borgere i fx kommuner, organisationer og uddannelsesinstitutioner.

Økonomi- og Gældsrådgivningen varetages af et korps af frivillige rådgivere, koordinatore og undervisere over hele landet, som understøttes af et lønnet sekretariat i København.

Rådgivningen er akkrediteret af RådgivningsDanmark. Akkrediteringen viser, at rådgivningen lever op til de fælles branchestandarder for høj kvalitet i rådgivning.

Rådgivningen er medlem af Den Nationale Vidensfunktion for frivillig og vederlagsfri økonomi- og gældsrådgivning.

Økonomi- og Gældsrådgivningen er i 2025 finansieret af statslige midler udmøntet af Social- og Boligstyrelsen. Dertil støttes rådgivningen lokalt gennem driftsaftaler og §18-midler fra Esbjerg, Kolding, Københavns, Odense og Ringsted Kommune. Den forebyggende indsats målrettet unge og fagpersoner på FGU- og erhvervsskoler var frem til 31. juli 2025 støttet af Tryg-Fonden og blev herefter en del af driften i Økonomi- og Gældsrådgivningen.

Læs mere om rådgivningen og se åbningstider og adresser på gæld.tenk.dk.

Et rådgivningsforløb består af en eller flere rådgivningssamtaler.

Rådgivningen varetages af frivillige økonomi- og gældsrådgivere med økonomiske, juridiske og socialfaglige kompetencer.

Gennemførte rådgivningsforløb i 2025





Jeg var ret så ængstelig for mødet og meget skamfuld over min situation, men det var der ingen grund til, slet ikke. De var meget forstående, og jeg følte på ingen måder for dømmelse, tværtimod.

Borger efter endt rådgivning, 2025

Hvem møder vi typisk i rådgivningen?

- Borgerne står i en alvorlig og ofte uholdbar økonomisk situation med uoverskuelig gæld og meget begrænset økonomisk råderum.
- De fleste har flere kreditorer og oplever, at overblikket over økonomien er gået tabt.
- Tre ud af fire skylder penge til det offentlige, og mange har gæld til banker eller finansieringsselskaber.
- Gældens størrelse varierer meget, og den ligger typisk mellem 100.000 kr. og 2 mio. kr.
- Over halvdelen modtager offentlig forsørgelse, herunder studerende, efterlønnere, pensionister og borgere uden for arbejdsmarkedet.
- Mere end hver tredje borger har erhvervsfaglig uddannelsesbaggrund, og knap hver fjerde har folkeskolen eller kortere som højeste uddannelse.
- Der kommer stort set lige mange mænd og kvinder i rådgivningen.
- Det er voksne i alle aldersgrupper fra hele landet.
- Langt størstedelen er enlige, og de bor typisk til leje.
- Hver femte har hjemmeboende børn under 18 år.
- Gældsproblemerne opstår ofte i kølvandet på en livskrise som sygdom, arbejdsløshed eller skilsmisse. For andre er forbrugslån blevet begyndelsen på en negativ spiral.
- Mange har også andre udfordringer i livet end økonomiske problemer, og de kæmper med stress, mistrivsel og bekymringer for fremtiden. Fælles for alle er ønsket om at få ro, overblik og en ny start.



Borgerne i tal

På tværs af rådgivningskanaler er der gennemført 3.393 rådgivningsforløb i 2025. Da vi har ikke baggrundsdata på alle borgere i rådgivningen, varierer antallet af besvarelser.

Boligforhold

2.522 besvarelser

Lejebolig (inkl. fremleje)



Andelsbolig



Ejerbolig



Andet



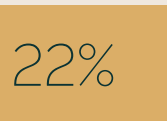
Alder

3.337 besvarelser

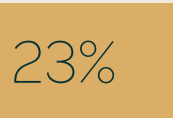
Under 30 år



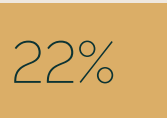
30-39 år



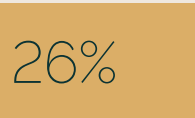
40-49 år



50-59 år



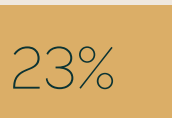
Over 60 år



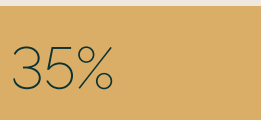
Uddannelse

2.199 besvarelser

Grundskole eller kortere



Erhvervsfaglig uddannelse



Gymnasial uddannelse



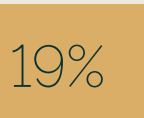
Kort videregående uddannelse



Mellemlang videregående uddannelse



Lang videregående uddannelse eller højere



Familieforhold

2.479 besvarelser

Enlig



Gift/registreret partnerskab



Samlevende



Indtægt

2.486 besvarelser

Offentlig forsørgelse



Arbejde som primær indtægt



Anden eller ingen indtægt



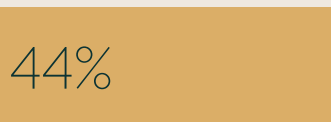
Kreditorer

1.776 besvarelser. Flere svar mulige.

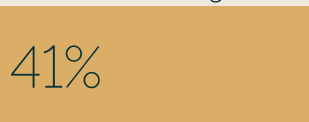
Gæld til det offentlige



Gæld til banker



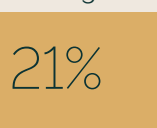
Gæld til finansieringsselskaber



Gæld til realkredit



Anden gæld

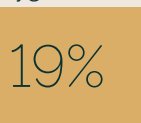


63% af borgerne har mere end én kreditor.

Udløsende årsager

1.942 besvarelser. Flere svar mulige.

Sygdom



Lån til forbrug mv.



Restskat, skattekrav mv.



Brud i familien



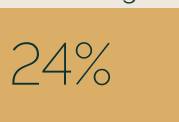
Arbejdsløshed



Nedgang i indkomst



Andre årsager



Andre udløsende årsager til gældsproblemer inkluderer fx lønindeholdelse, misbrug, tvangsauktion mv.



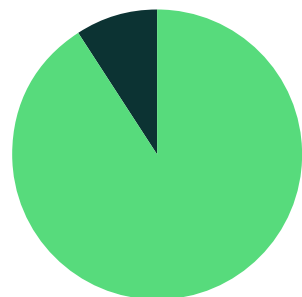
Det var en stor lettelse at blive mødt venligt og sagligt. Det bragte min skyld og skam til ro, så det blev lettere at tænke klart. Jeg fik en saglig vurdering og gode forslag til at bringe 'ro over feltet'. Forslag, som jeg fulgte op på dagen efter med gode resultater og afklaring med mine kreditorer. Jeg er rigtig glad for, at jeg tog derned, og dybt taknemmelig for, at der er frivillige, der tilbyder denne rådgivning.

Borger efter endt rådgivning, 2025

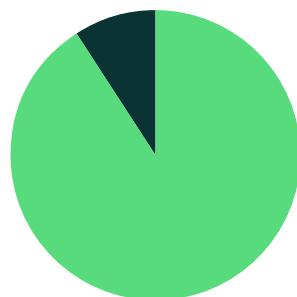
Borgernes oplevelse og udbytte af rådgivningen

Når et rådgivningsforløb slutter, bliver alle borgere spurgt til deres oplevelse og udbytte af rådgivningen. Besvarelsen foregår anonymt via et online spørgeskema. I 2025 fik vi 624 besvarelser på borgerevalueringen. Det svarer til en svarprocent på 18 procent af de rådgivne borgere.

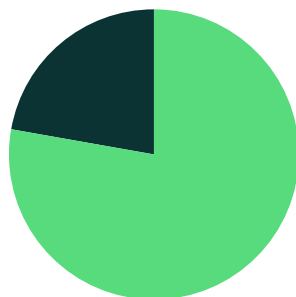
Borgerevalueringen 2025 viser, at:



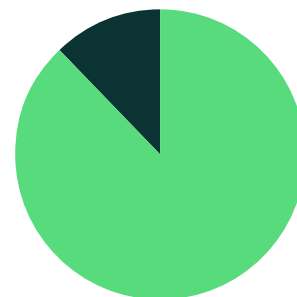
91% er tilfredse med rådgivningen



91% oplever, at rådgiverne har forståelse for deres udfordringer



78% bliver motiveret til at arbejde med deres økonomi



88% har fået brugbare råd til næste skridt





Jeg har fundet ud af meget med min økonomi, og hvordan jeg kan spare mange af mine penge i stedet for at bruge dem megadumt.

Elev på FGU-skole efter deltagelse i økonomiworkshop

Indsats målrettet unge

Som led i at forebygge økonomisk mistrivsel blandt unge tilbyder Forbrugerrådet Tænks Økonomi- og Gældsrådgivning gratis og engagerende økonomiworkshops til udsatte unge og elever særligt på praktiske og forberedende ungdomsuddannelser, fx FGU- og erhvervsskoler.

Vores økonomiworkshops afholdes af frivillige økonomiundervisere, som møder de unge i øjenhøjde og med nysgerrighed. Workshopen handler om penge, forbrug

og vaner, og hvem kan man række ud til, når økonomien er svær.

Undervisningsmaterialerne er skræddersyet til unge, som har brug for en ekstra hånd til at skabe overblik, tale sammen og få idéer til, hvad de kan gøre for at få styr på deres økonomi.

I 2025 har vi gennemført 97 økonomiworkshops over hele landet med deltagelse af 2.694 unge.

Samarbejde med fagprofessionelle, myndigheder og organisationer

Forbrugerrådet Tænks Økonomi- og Gældsrådgivning samarbejder med en bred vifte af fagprofessionelle, myndigheder og organisationer.

Som forebyggende indsats tilbyder vi **kompetenceudviklende oplæg og seminarer for fagpersoner** i blandt andet kommuner, organisationer og uddannelsesinstitutioner, som er i tæt kontakt med borgere i økonomisk sårbare situationer. Indsatsen styrker fagpersoners kompetencer til tidligt at identificere og håndtere økonomiske udfordringer. Fagpersoner klædes på til at tage samtalen om økonomi, identificere gældsproblemer, bygge bro til vores rådgivning samt yde støtte til opfølgning på aftaler.

Vi har en bred vifte af gensidige **henvisningssamarbejder** med aktører, der møder borgere med økonomiske vanskeligheder, herunder behandlingsinstitutioner, boligorganisationer, NGO'er og kommuner.

Vi styrker løbende vores frivilliges faglige kompetencer gennem dialog og **gensidig videndeling** med relevante myndigheder og aktører, bl.a. gennem studiebesøg og webinarer.

I 2025 har vi gennemført
16 oplæg og seminarer for i alt
304 fagpersoner over hele landet.

Frivillig i rådgivningen

Vores rådgivning og undervisningstilbud varetages af de i alt 208 frivillige, som udgør kernen af Forbrugerrådet Tænks Økonomi- og Gældsrådgivning.

I økonomi- og gældsrådgivningen har vi forskellige frivilligfunktioner, som varetages af engagerede og fagligt kompetente frivillige: rådgivere, koordinators, økonomiundervisere. Økonomiunderviserne og de enkelte rådgivningscentre har derudover en centeransvarlig, som fungerer som bindeled til sekretariatet.

Antal frivillige fordelt på frivilligroller 2025

109 rådgivere



34 koordinators



65 økonomiundervisere

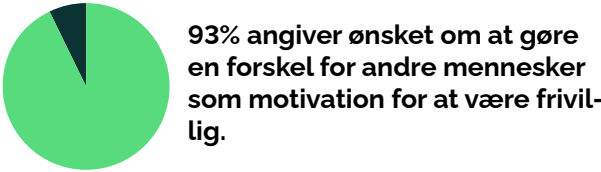
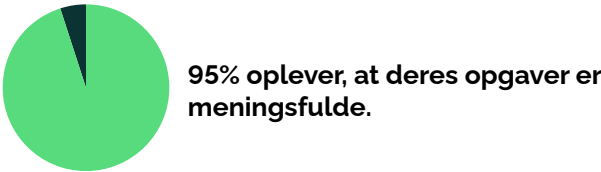
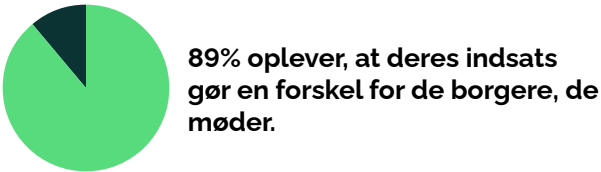


De frivillige har typisk en juridisk, økonomisk eller socialfaglig baggrund. Seks ud af ti pensionerede eller på efterløn, hver tredje er i arbejde, og en lille gruppe er studerende eller arbejdsledige.

I 2025 har vi budt velkommen til 89 nye frivillige, som efter grundig oplæring nu er klar til at tage imod borgere i rådgivningen eller afholde økonomiworkshops for unge.

Frivilliges trivsel

Hvert år gennemfører vi en anonym trivselsundersøgelse blandt vores frivillige. I 2025 fik vi 105 besvarelser.



Det er en fælles indsats, når vi hjælper en borger gennem et kompliceret sagsforløb. I de mere vanskelige sager søger jeg altid sparring hos vores gælds faglige eksperter i sekretariatet og blandt vores egne rådgivere. De er en uvurderlig hjælp til at bekræfte og underbygge argumenter eller få belyst blinde vinkler.

Anne-Mette, frivillig rådgiver i København

Forbrugerrådet Tænk er en uafhængig medlemsorganisation, som taler på vegne af de danske forbrugere. Vi repræsenterer 23 medlemsorganisationer og har ca. 90.000 medlemmer.

Forbrugerrådet Tænk arbejder for en verden, hvor forbrugerne er trygge og handlekraftige, og hvor forbruget er ansvarligt.

Forbrugerrådet Tænk har siden 2010 ydet gratis, uvildig og fortrolig rådgivning om privatøkonomi og gæld til mere end 40.000 økonomisk udsatte borgere med gældsproblemer, lav indtægt og lavt rådighedsbeløb.

Læs mere og book rådgivning på gæld.tænk.dk

**© Forbrugerrådet Tænk,
København, 2026**

Forbrugerrådet Tænk
Ryesgade 3A, 2. th
2200 København N
Telefon: +45 77 41 77 41
E-mail: fbr@fbr.dk