

Inger Lise Skog Hansen, Tone Fløtten og Gunhild Astrid Frisell

Matutdeling – et etablert tilbud i velferdssamfunnet

Oppfølgingsstudie av det norske matutdelingstilbudet





Matutdeling – et etablert tilbud i velferdssamfunnet. Oppfølgingsstudie av det norske matutdelingstilbudet

I denne rapporten presenteres resultatene fra en studie av det norske matutdelingstilbudet og behovet for mathjelp fra de frivillige organisasjonene. Hvordan er tilbudet om mathjelp i dag, og hvor mange og hvem benytter seg av det?

Studien er en oppfølging av en landsomfattende undersøkelse gjennomført i 2023. Drøyt to år etter forrige undersøkelse er økonomien bedret, selv om dyrtiden fortsatt merkes. Det er gjennomført flere politiske tiltak rettet mot husholdninger med lave inntekter. Men er det endringer i hvor mange og hvem som står i matkø?

Innhold

Forord	3
Sammendrag	5
Summary.....	7
1 Innledning	9
1.1 Bakgrunn.....	9
1.2 Nærmere om oppfølgingsstudien og problemstillingene	12
1.3 Gangen i rapporten.....	12
2 Metode	14
2.1 Digital spørreundersøkelse til matutdelingene.....	14
2.2 Kartlegging av matmottakere	18
2.3 Kvalitative intervju samtaler og dialog med matutdelingene	21
2.4 Forskningsetiske hensyn	22
3 Matutdelingstilbudet	23
3.1 Fremdeles mange matutdelinger	23
3.2 Matutdelinger av ulik størrelse, men omfanget stabilt	25
3.3 De fleste har hyppige utdelinger	28
3.4 Mange utdelinger sliter med å dekke matbehovet.....	29
3.5 Matutdelingene har kontroll på hvem de deler ut til	31
3.6 Oppsummering	35
4 Endring i behov for mathjelp	37
4.1 Hvem ber om mathjelp?	37
4.2 Stort sett de samme gruppene som ber om mathjelp	39
4.3 Oppsummering	41
5 Lokal frivillighet og samarbeid	42
5.1 Matutdelingene driftes av frivillige	42
5.2 Matservering og andre tilbud om hjelp.....	44
5.3 Samarbeid i lokalsamfunnet	46
5.4 Informasjon gjennom uformelle nettverk og sosiale medier	52
5.5 Oppsummering	53
6 Hvem oppsøker matutdelingene	55
6.1 Demografiske kjennetegn.....	55
6.2 Litt færre barnefamilier	61
6.3 Fortsatt få i arbeid og mange er langt fra arbeidsmarkedet	65
6.4 Noen flere stønadsmottakere	69
6.5 De fleste leier bolig	71
6.6 Flere har hentet mat over lengre tid	74
6.7 Oppsummering.....	79
7 Bedring i økonomien, men noen henger etter	81

Litteratur	88
Vedlegg 1 Spørreskjema til matutdelingene.....	91
Vedlegg 2 Kartleggingsskjema til matmottakere.....	99
Vedlegg 3 Organisasjonene som deltok i kartleggingen av matmottakere	101

Forord

I denne rapporten presenterer vi resultatene fra en oppfølgingsstudie av matutdeling i Norge. I 2023 gjennomførte vi, på oppdrag fra Arbeids- og velferdsdirektoratet, den første landsomfattende undersøkelsen av det norske matutdelingstilbudet. Nå har vi hatt anledning til å følge utviklingen to år senere.

Temaet matutdeling kan undersøkes og belyses fra flere perspektiver. Vi har vært – og er fortsatt – særlig opptatt av den sosialpolitiske dimensjonen. Hvor utbredt er tilbudet om matutdeling til vanskeligstilte, og hva er dette et uttrykk for? Hvem er det som ber om hjelp, og hva forteller det oss om hvem som mangler tilstrekkelig økonomisk og materiell trygghet i samfunnet vårt? En annen sentral dimensjon gjelder omfordeling av overskuddsmat. Dette handler både om å forebygge matsvinn og om å sikre at maten som produseres faktisk blir spist opp. I tidligere rapporter har vi gått nærmere inn på det omfattende apparatet som kreves for å organisere matutdeling, og de betydelige ressursene som tas i bruk – i form av ansatte og frivillige, lokaler, logistikk, kjøretøy og annet utstyr. Vi har også belyst hvilke forutsetninger som må være til stede for å håndtere mat på en forsvarlig måte. Dette er ikke tema i denne rapporten, selv om vi også denne gangen viser at matutdeling er ressurskrevende og basert på en stor dugnad rundt på utdelingsstedene.

Oppfølgingsstudien er gjennomført i perioden april til desember 2025. Prosjektteamet har bestått av Gunhild Astrid Frisell, Tone Fløtten og Inger Lise Skog Hansen. Frisell har vært aktivt involvert i arbeidet med å oppdatere listen over aktive matutdelinger og i gjennomføring av den digitale spørreundersøkelsen til matutdelingene. Hun har også hatt et betydelig ansvar for å ha kontakt med utdelingsstedene som har deltatt i kartleggingen av matmottakere samt for registrering av alle innsendte kartleggings skjemaer. Tone Fløtten har hatt hovedansvaret for å behandle dataene og kjøre analyser i statistikkprogrammet. Inger Lise Skog Hansen har vært involvert i alle deler av prosjektet, og har sammen med Fløtten vært ansvarlig for de samlede analysene og skrijving av rapporten.

Vi vil rette en stor takk til alle matutdelingene som har svart på spørreundersøkelsen, og som i mange tilfeller også har benyttet anledningen til å gi åpne tilbakemeldinger og kommentarer. Ikke minst vil vi takke de nær 2000 personene som hentet mat ved et av de mange utdelingsstedene høsten 2025, og som samtidig tok seg tid til å fylle ut kartleggings skjemaet vårt. Deres deltakelse er av stor verdi for denne undersøkelsen.

Takk til Matsentralen Norge, som også denne gangen har bidratt til oversikten over matutdelinger i Norge, i tillegg til flere av de store landsdekkende frivillige organisasjonene som har bidratt i dette arbeidet. Vi vil videre takke Frelsesarmeen og Kirkens Bymisjon som har vært representert i referansegruppen, og som sammen med representanter fra Arbeids- og velferdsdirektoratet har gitt verdifulle innspill i arbeidet med analysene.

Helle Sundby i Arbeids- og velferdsdirektoratet har vært vår kontaktperson hos oppdragsgiver. Vi har satt stor pris på den gode dialogen og samarbeidet gjennom hele prosjektperioden.

Hanne Cecilie Kavli har vært kvalitetssikrer for prosjektet. Som alltid har vi hatt stort utbytte av hennes engasjerte og grundige lesning av rapportutkastet, i tillegg til hennes konstruktive tilbakemeldinger.

Sofie Steensnæs Engedal i Fafos informasjonsavdeling har språkvasket manuset og stått for ferdigstillingen av rapporten.

Mange har bidratt til arbeidet med rapporten, men vi forfatterne står alene ansvarlige for innholdet, inkludert eventuelle feil og mangler.

Oslo, januar 2026

Tone Fløtten og Inger Lise Skog Hansen

Sammendrag

I denne rapporten presenteres resultatene fra en oppfølgingsstudie av matutdeling, to år etter den første landsomfattende undersøkelsen av det norske matutdelingstilbudet.

2023-undersøkelsen viste at matutdelinger var etablert over store deler av landet og at mange av matmottakerne delte kjennetegn med grupper i Norge som har høy fattigdomsrisiko. Oppfølgingsstudien har hatt følgende problemstilling:

Hvordan ser det norske matutdelingstilbudet ut nå, to år etter forrige kartlegging? Er det endringer i tilbudet, eller i hvor mange og hvem som oppsøker en matutdeling?

Selv om studien ikke er utformet for å fastslå årsakssammenhenger, undersøker vi om utviklingen i økonomi og sysselsetting på noen måter gjenspeiles i omfanget og sammensetningen av dem som oppsøker matutdelingene. Vi ser også etter indikasjoner på om politiske tiltak kan ha hatt betydning for hvem som ber om mathjelp.

For å besvare dette har vi gjentatt to deler av den opprinnelige undersøkelsen:

1. en digital spørreundersøkelse til matutdelingene
2. en kartlegging av matmottakere på et utvalg av matutdelingssteder i en definert tidsperiode

For å kunne sammenlikne med 2023-undersøkelsen er majoriteten av spørsmålene i spørreskjemaet bevart, men skjemaet er revidert for å kunne fange opp både status og utvikling siden forrige undersøkelse. Av utvalget samtykket 256 til å delta. Dette tilsvarer en svarprosent på 49.

Spørsmålene i kartleggingsskjemaet til matmottakerne er identisk med 2023-undersøkelsene. Kartleggingsskjemaet var tilgjengelig for matmottakerne på norsk, engelsk, arabisk, ukrainsk og russisk. Det ble gjennomført kartlegging av matmottakere ved 31 matutdelinger rundt i landet. 1906 personer har fylt ut kartleggingsskjema.

Matutdeling refererer i denne undersøkelsen til regelmessig utdeling av dagligvarer.

Resultater

Tilbudet om matutdeling i Norge har stabilisert seg på et høyt nivå. Det er minst like mange organisasjoner som deler ut mat i 2025 som i 2023, og etterspørselen etter mathjelp har ikke gått ned. Matutdeling framstår dermed ikke som et midlertidig krisetiltak, men som et institusjonalisert og varig innslag i det norske velferdssamfunnet. Tilbudet finnes over hele landet, fortsatt med flest utdelinger i storbyene, men det er flere tilbud i mindre kommuner enn tidligere.

Det er stor bredde i hvem som står bak matutdelingene. Landsdekkende ideelle organisasjoner står for nær halvparten av tilbudene, men lokale initiativ, kirkelige tiltak og frivillighetssentraler spiller også en viktig rolle. De fleste matutdelingene har eksistert i flere år; det har blitt et etablert tilbud.

De fleste matutdelingene rapporterer om omtrent like mange mottakere de siste to årene. Det er en noe høyere andel utdelinger enn i 2023 som oppgir å ha færre enn 50 mottakere på en vanlig utdelingsdag.

Det er knapphet på mat. Seks av ti sier at de ikke klarer å dekke matbehovet til de som kommer. En tredel av disse oppgir at de noen ganger sender folk hjem uten mat. Andelen utdelinger med kriterier har økt betydelig siden 2023. Det mest vanlige er å ha definerte målgrupper og krav om at den som trenger mathjelp må møte opp selv for å hente matposen.

Kartleggingen av matmottakere i 2025 viser en bredt sammensatt gruppe. Personer med mange nasjonaliteter og i ulike livssituasjoner er representert. Matmottakerne preges fortsatt og tydeligere enn i 2023 av grupper som tradisjonelt har høy fattigdomsrisiko.

De fleste som henter mat, står utenfor arbeidslivet. Andelen i arbeid var 14 prosent både i 2023 og i 2025, og de fleste av disse jobber deltid eller innimellom. Matmottakerne som nå er kartlagt står samlet sett lenger fra arbeidsmarkedet, da en mindre andel enn i 2023 oppgir å ha vært i jobb i løpet av de siste fem årene.

En stor andel er avhengig av offentlige inntektssikringsordninger; flest mottar økonomisk sosialhjelp. Mange mottar også varige ordninger, som uføretrygd eller alderspensjon.

Det er flere enslige i denne kartleggingen enn i forrige. Det er noe færre barnefamilier, men nedgangen i barnefamilier kommer blant par med barn, ikke enslige forsørgere.

Fortsatt er trefiredeler født utenfor Norge og de nyeste flyktninggruppene er overrepresentert.

Sammenliknet med kartleggingen i 2023, omfatter 2025-kartleggingen flere personer med langvarig kontakt med matutdelingene. Andelen som har hentet matposer i mer enn to år, har økt fra 22 til 38 prosent. Andelen helt nye mottakere er redusert (fra 50 til 32 prosent). For mottakerne som helhet peker dette mot at behovet for mathjelp er vedvarende for mange. Det er også flere mottakere som henter mat ukentlig. Dette kan tolkes som uttrykk både for at flere opplever økt økonomisk press og mer etablerte bruksmønstre.

En intensjon med oppfølgingsstudien var å undersøke om den store utbredelsen av matutdelinger var et utslag av en spesiell krisesituasjon, og følgelig ville reduseres i takt med at dyrtiden slipper taket. Det er lite i denne studien som tyder på at det er tilfelle.

Matutdeling har etablert seg som et vanlig tilbud for enkelte i lavinntektsgruppene. Dette understreker viktigheten av å diskutere om de politiske tiltakene som iverksettes er målrettet nok til å hjelpe de som strever mest økonomisk i Norge, men også om integringspolitikken er tilstrekkelig, om innsatsen for å hindre at barn vokser opp i fattigdom treffer, og ikke minst frivillighetens rolle og funksjon i velferdssamfunnet.

Summary

This report presents findings from a follow-up study of food distribution in Norway, conducted two years after the first nationwide survey of food distribution services. The 2023 study documented that food distribution schemes were established across large parts of the country and that many food recipients shared characteristics with population groups at high risk of poverty in Norway.

The follow-up study addresses the following research question:

What characterises food distribution services in Norway today, two years after the previous mapping? Have there been changes in provision, or in the number and composition of people accessing food distribution services?

Although the study is not designed to establish causal relationships, it examines whether developments in the economy and employment are reflected in the scale and composition of food aid recipients. It also explores indications of whether political measures may have influenced who accesses food assistance.

To answer these questions, two components of the original study were replicated:

1. A digital survey of food distribution organisations.
2. A mapping of food aid recipients at a selected sample of distribution sites during a defined time period.

To ensure comparability with the 2023 survey, most of the questions in the organisational questionnaire were retained. However, the instrument was revised to capture both the current situation and developments since the previous study. Of the organisations invited, 256 consented to participate, corresponding to a response rate of 49 per cent.

The questionnaire used to map food recipients was identical to that employed in 2023 and was available in Norwegian, English, Arabic, Ukrainian, and Russian. Data was collected from recipients at 31 distribution sites across the country, and a total of 1,906 individuals completed the mapping form.

In this study, food distribution refers to the regular provision of groceries.

Results

Food distribution services in Norway appear to have stabilised at a high level. At least as many organisations distributed food in 2025 as in 2023, and demand for food assistance has not declined. Food distribution therefore appears not as a temporary crisis response, but as an institutionalised and enduring feature of the Norwegian welfare society. Services are available throughout the country, still most concentrated in large cities, but with a greater presence in smaller municipalities than previously.

The organisations providing food distribution vary considerably. Nationwide non-profit organisations account for nearly half of the services, while local initiatives, faith-based

organisations, and volunteer centres also play important roles. Most food distribution services have been operating for several years.

Most organisations report approximately the same number of recipients as in the previous two years. However, a slightly higher proportion than in 2023 report fewer than 50 recipients on a typical distribution day.

Food scarcity is widespread. Six out of ten organisations report that they are unable to meet the food needs of all who seek assistance, and one third of these state that they sometimes have to send people away without a food bag. The share of food distribution services applying eligibility criteria has increased substantially since 2023. The most common criteria are that food is only provided to defined target groups and that recipients collect the food themselves.

The 2025 mapping shows that food aid recipients constitute a highly heterogeneous group, representing many nationalities and diverse life situations. Compared with 2023, the recipient group more clearly resembles population groups traditionally at high risk of poverty.

Most food recipients are outside the labour market. The share in employment was 14 per cent in both 2023 and 2025, with most working part-time or intermittently. Overall, recipients appear to have weaker attachment to the labour market than in 2023, as a smaller share report having been employed at any time during the past five years.

A large proportion rely on public income support schemes, most commonly means-tested social assistance. Many also receive long-term benefits, such as disability benefits or old-age pensions.

There are more single-person households in the current mapping than in the previous one. There are somewhat fewer families with children, but this decline is observed among couples with children rather than single-parent households.

Three quarters of recipients are also in the 2025 mapping born outside Norway, and the recently arrived refugee groups are overrepresented.

The proportion who has received food aid for more than two years has increased from 22 to 38 per cent, while the share of new recipients has declined from 50 to 32 per cent. Overall, this indicates that the need for food aid is persistent for many recipients. There is also an increase in the share collecting food on a weekly basis, which may reflect both increased economic pressure and more established patterns of use.

One objective of the follow-up study was to assess whether the widespread provision of food distribution was primarily a response to a temporary crisis and would decline as economic conditions improved. The findings provide little support for this assumption.

Overall, the results indicate that food distribution has become an established form of support for some low-income groups. This points to a need for further discussion of how existing policy measures reach those facing the greatest economic hardship in Norway, including the adequacy of integration policies, the effectiveness of efforts to prevent child poverty, and, not least, the role and function of voluntary organisations within the welfare state.

1 Innledning

Har matutdeling til vanskeligstilte etablert seg som et vanlig innslag i det norske velferdssamfunnet? Dette var ett av spørsmålene Fafo stilte etter undersøkelsen av det norske matutdelingstilbudet i 2023. Undersøkelsen viste at matutdelinger var etablert over store deler av landet og at mange av matmottakerne delte kjennetegn med grupper i Norge som har høy fattigdomsrisiko. Var denne situasjonen først og fremst utslag av en særlig situasjon, med dyrtid, krig i Europa og et rekordhøyt antall flyktninger til Norge? En hypotese var at etterspørselen etter mathjelp ville avta når prisveksten slipper taket. En annen at det er en mer gjenstridig situasjon for dem med lavest inntekt.

Nå, drøyt to år senere, er økonomien bedret, selv om dyrtiden fortsatt merkes. I perioden er det også gjennomført flere politiske tiltak rettet mot husholdninger med lave inntekter. Spørsmålet er om dette har påvirket behovet for mathjelp. Denne rapporten presenterer en oppfølgingsstudie av det norske matutdelingstilbudet to år etter forrige undersøkelse. Problemstillingen er: Har det skjedd endringer i matutdelingstilbudet – og i hvor mange og hvem som benytter seg av det?

1.1 Bakgrunn

Våren 2023 gjennomførte Fafo en landsomfattende undersøkelse av matutdelingstilbudet i Norge (Fløtten et al., 2023b). Undersøkelsen viste at matutdeling ikke lenger var et begrenset tilbud rettet mot enkelte utsatte grupper i de største byene, slik tidligere studier har pekt på (Nuland, 2007). Det ble registrert matutdelinger over hele landet, og to tredeler av aktørene som deltok i undersøkelsen rapporterte om økt etterspørsel etter matposer det siste halvåret.

Økningen hang sammen med at mange nye personer oppsøkte tilbudene. I kartlegging av matmottakerne oppga halvparten at de hentet mat fra en matutdeling for første gang våren 2023, mens ytterligere en firedel hadde gjort det første gang i 2022.

Kartleggingen av matmottakerne ga et omfattende bilde av situasjonen til dem som benyttet tilbudet. I stor grad hadde de kjennetegn som samsvarer med grupper med høy fattigdomsrisiko i Norge. To tredeler mottok en offentlig ytelse. Drøyt en firedel mottok økonomisk sosialhjelp, mens nær like mange mottok varige livsoppholdsytelser som uføretrygd eller alderspensjon. Tre av fire matmottakere var født utenfor Norge. Det vakte betydelig offentlig oppmerksomhet at halvparten av matmottakerne var barnefamilier. Kartleggingen viste også at en mindre andel (14 prosent) hadde tilknytning til arbeidsmarkedet, men for de fleste dreide dette seg om deltidsarbeid eller sporadisk arbeid. Undersøkelsen ble gjennomført i en periode med høy tilstrømming av ukrainske flyktninger, og personer fra Ukraina utgjorde 40 prosent av de kartlagte matmottakerne.

Den norske velferdsstaten er komparativt sett beskrevet som omfattende og generøs (Dølvik et al., 2014). Den er tuftet på ambisjoner om å bidra til gode levekår for alle og å sikre innbyggerne økonomisk i situasjoner der de ikke kan sikre seg selv. Tradisjonelt har den norske velferdsstaten også fungert godt som buffer i økonomiske kriser (Dølvik et al., 2014; Dølvik et al., 2015; Hemerijck & Matsaganis, 2024).

Frivillige organisasjoner har alltid spilt en viktig rolle i det norske velferdssamfunnet, men uten ansvar for å sikre folks økonomiske trygghet. Deres bidrag har i hovedsak vært ment som et supplement til det offentlige velferdstilbudet, primært gjennom tjenesteyting. Veldedighet i form av matutdeling har derfor hatt et begrenset omfang i den moderne norske velferdsstaten.

Under koronapandemien endret dette bildet seg. Organisasjoner som delte ut mat rapporterte om økt etterspørsel. Fafo undersøkte noen av Frelsesarmeens matutdelinger høsten 2022. På dette tidspunktet hadde organisasjonen både erfart en økning i antall henvendelser og en tilstrømming av nye grupper. Matutdelingene ble blant annet oppsøkt av familier hvor en av foreldrene var blitt permittert eller hadde mistet jobben som følge av nedstengning. Dette var familier som ikke tidligere hadde hatt behov for denne typen hjelp (Fløtten et al., 2023a).

Økte levekostnader og dyrtid i årene etter pandemien bidro til at flere enn før fikk problemer med å dekke løpende utgifter. Den landsomfattende undersøkelsen av det norske matutdelingstilbudet i 2023 (Fløtten et al., 2023b) viste at mange benyttet en matutdeling for første gang dette året.

Utviklingen er bekreftet i andre undersøkelser. SIFO (Skuland, 2017) viste at det i 2017 var tre prosent av befolkningen som ofte eller noen ganger hadde opplevd å ha for lite mat (matusikkerhet). I løpet av de siste årene med høye levekostnader har dette bildet forverret seg. I 2023 viste SIFO at tolv prosent av husholdningene hadde opplevd en form for matusikkerhet: Seks prosent var innenfor kategorien lav matsikkerhet, mens seks prosent hadde svært lav matsikkerhet.¹ Denne studien viste også at tre prosent hadde hentet mat fra en matutdeling, og tre prosent hadde kontaktet Nav for å få hjelp med mat (Poppe & Kempson, 2023, s. 29–30).

Utviklingen kan indikere endringer i det norske velferdssamfunnet. Én mulig tolkning er at velferdsstaten i mindre grad enn tidligere evner å sikre økonomisk trygghet for husholdninger med de laveste inntektene. En annen er at frivillig sektor i økende grad fungerer som et siste eller parallelt sikkerhetsnett for personer og familier i økonomisk sårbare situasjoner.

Denne oppfølgingsstudien av det norske matutdelingstilbudet tar sikte på å gi bred kunnskap om utviklingen både i tilbudet av matutdeling og i behovet for mathjelp. Studien er viktig for å kjenne status og eventuelle endringer i tilbud og behov for mathjelp, men ikke minst som grunnlag for analyser og forståelse av utviklingen i det norske velferdssamfunnet, velferdsstatens sikkerhetsnett og frivillighetens rolle.

¹ Poppe og Kempson (2023, s. 30) opererer med fire kategorier av matsikkerhet: Høy matsikkerhet: Husholdningen har ingen problemer med, eller er bekymret for, jevn og tilstrekkelig tilgang på mat; Marginal matsikkerhet: Husholdningen har av og til problemer, eller er bekymret for, å ha jevn og tilstrekkelig tilgang på mat. Kvaliteten, variasjonen og mengden av matinntaket er imidlertid ikke vesentlig redusert; Lav matsikkerhet: Husholdningen har redusert kvalitet, variasjon og ønskelighet knyttet til diettene sine. Men mengden matinntak og normale spisemønstre de siste fire ukene er ikke vesentlig brutt opp; Svært lav matsikkerhet: Noen ganger i løpet av de siste fire ukene er spisemønsteret til ett eller flere husstandsmedlemmer brutt opp og matinntaket redusert fordi husholdningen mangler penger og andre ressurser som er nødvendig for å ha en stabil tilgang på mat.

Utvikling i økonomien og politiske tiltak

Det er tegn til bedring i norsk økonomi (SSB, 2025a). Prisveksten har avtatt noe, styringsrenta har begynt å gå ned og sysselsettingen øker. Likevel er kostnadsnivået på livsnødvendigheter som mat og bolig fortsatt høyt. Prisveksten på mat og drikke er fremdeles sterk, og den har økt med 6,2 prosent det siste året (SSB, 2025b). Presset i boligmarkedet er fortsatt høyt, særlig i de store byene, både i eie- og leiemarkedet (Eiendom Norge, 2025; Medby, 2025; Stende, 2025).

I perioden etter undersøkelsen av matutdelingene i 2023, har det vært gjennomført noen politiske tiltak for å møte dyrtidsutfordringene for husholdninger med lave inntekter, og noen særlige tiltak for barnefamilier.

- I mai 2023 var det en ekstraordinær økning i alderspensjonene på 8,5 prosent. Minste årlig ytelse for AAP og uføretrygd økte samtidig med 6,4 prosent (Regjeringen, 2023).
- Fra 1. juli 2024 økte minstesatsene for uføretrygd, arbeidsavklaringspenger og kvalifiseringsstønad (Regjeringen, 2024a).
- Barnetrygden økte både i statsbudsjettet for 2024 og 2025 (Regjeringen, 2024b, 2025).
- Fra høsten 2024 ble tolv timer gratis SFO i uka utvidet til å inkludere også tredje trinn.
- Barnehage har blitt billigere. I statsbudsjettet for 2024 ble maksprisen redusert til 2000 pr. måned, og fra 1. august i 2025 ble den ytterligere redusert til 1200 per måned.
- De statlige veiledende satsene for økonomisk stønad (sosialhjelp) ble økt med ti prosent fra 1. juli 2023, og har i 2024 og 2025 blitt justert med anslaget for vekst i konsumprisen (Regjeringen, 2023 og 2024c). Det er for øvrig kommunene selv som fastsetter nivået på den økonomiske stønaden.

Utbetalingene til økonomisk sosialhjelp har også økt siden 2023 (Aamodt, 2025; Grebstad & Gurmu, 2025).

I tillegg har myndighetene helt siden 2022 oppfordret vanskeligstilte til å oppsøke Nav for å få hjelp (Regjeringen, 2022). Senest i desember 2024 oppfordret Nav-direktøren folk til å ta kontakt med Nav dersom de hadde behov for hjelp til å gjennomføre julefeiringa (Aslam, 2024).

SIFOs rapporter om økonomisk trygghet under dyrtiden har vist at de med lav inntekt eller en økonomisk krevende situasjon ble hardest rammet av økte levekostnader (Poppe & Kempson, 2023). Rapporten fra 2024 viste minimal endring fra august 2023 til september 2024. Forskerne deler befolkningen inn i fire grupper, avhengig av hvor trygg eller utrygg økonomien deres er. Andelen på de to laveste trygghetsnivåene hadde stabilisert seg på 17 prosent, etter å ha vært på 7 prosent i 2021 (Gyüre & Lynum, 2024, s. 18).

Frelsesarmeens fattigdomsbarometer fra tredje kvartal 2025 (Frelsesarmeen, 2025) viser at 18 prosent av befolkningen har fått bedre økonomi siste halvår.² Den samme

² Opinion har gjennomført jevnlige målinger for Frelsesarmeen siden august 2023. [Frelsesarmeens fattigdomsbarometer - Frelsesarmeen](#).

målingen viste at ni prosent ikke har tilstrekkelig med ressurser til å dekke vanlige levekostnader fra dag til dag. Blant de med lavest inntekt (under 500 000 kroner i husstandsinnkomst), erfarer halvparten at økonomien er forverret det siste halvåret. Samtidig er det en liten andel på 20 prosent blant de med lavest inntekt som har opplevd forbedring. Bildet er med andre ord sammensatt.

I oppfølgingsstudien er vi opptatt av om utviklingen i økonomien og de politiske tiltakene på noen måte gjenspeiles i matutdelingstilbudet og hvem som henter mat.

1.2 Nærmere om oppfølgingsstudien og problemstillingene

En vesentlig hensikt med oppfølgingsstudien er å undersøke om det er en endring i etterspørselen etter mathjelp og i hvem som har behov for denne type bidrag til husholdningen. Selv om studien ikke er utformet for å fastslå årsakssammenhenger, undersøker vi om utviklingen i økonomi og sysselsetting på noen måter gjenspeiles i omfanget og sammensetningen av dem som oppsøker matutdelingene. Vi ser også etter indikasjoner på om politiske tiltak kan ha hatt betydning for hvem som ber om mathjelp. Problemstillingen som belyses i denne rapporten er derfor:

Hvordan ser det norske matutdelingstilbudet ut nå, to år etter forrige kartlegging? Er det endringer i tilbudet, eller i hvor mange og hvem som oppsøker en matutdeling?

For å besvare dette, har vi gjentatt to deler av den opprinnelige undersøkelsen:

1. En undersøkelse av matutdelingstilbudet i Norge.
2. En kartlegging av matmottakere på et utvalg av matutdelingssteder i en definert tidsperiode.

1: Undersøkelse av matutdelingstilbudet

I undersøkelsen av matutdelingstilbudet ser vi på utbredelsen av tilbudet, hvilke aktører som driver matutdeling og om det har kommet nye aktører til. Vi ser også på innretting av tilbudene, hvor store de er, om de har andre tilbud til vanskeligstilte enn matutdeling, hvor ofte de deler ut mat, om de har kriterier for tilgang og eventuelt hvilke, og om de samarbeider med andre aktører lokalt, med kommunen og eventuelt Nav. Vi undersøker også om matutdelingene registrerer en endring i behovet for mathjelp og hvem som har behov for hjelp. Har antallet som oppsøker matutdelingene stabilisert seg på et høyt nivå, fortsatt å øke eller gått ned?

2: Kartlegging av matmottakere

I kartleggingen av matmottakere på et utvalg matutdelinger registrerer vi kjennetegn som alder, kjønn, sivilstatus og om de har barn, om de er i jobb, hvilken inntektssikring de har og landbakgrunn. Vi kartlegger også når mottakerne hentet mat for første gang. Vi benytter samme skjema som i kartleggingen i 2023 og hensikten er å kunne belyse om det er en endring i kjennetegnene til de som står i matkø.

1.3 Gangen i rapporten

I kapittel to redegjør vi for det metodiske opplegget for undersøkelsen av matutdelingene og kartleggingen av matmottakere. I kapittel tre gis en oversikt over dagens matutdelingstilbud, herunder tilbudets omfang, organisering og kriterier for utdeling av mat. I

kapittel fire retter vi oppmerksomheten mot hvem som etterspør mathjelp, slik dette beskrives av utdelingsstedene, mens kapittel fem belyser matutdelingenes plass i lokalsamfunnene. I kapittel seks presenteres resultatene fra kartleggingen av matmottakere. I alle de empiriske kapitlene sammenliknes situasjonen i 2025 med funnene fra undersøkelsen i 2023. Avslutningsvis oppsummeres hovedfunnene, og analysene samles i en helhetlig drøfting av status for det norske matutdelingstilbudet, hvem som har behov for mathjelp, og hvilken plass og rolle matutdelingene har i velferdssamfunnet.

2 Metode

Analysene i denne rapporten er basert på en digital spørreundersøkelse til matutdelingene og en kartlegging blant dem som står i matkø på et utvalg matutdelinger. Vi har i tillegg gjennomført flere intervjusamtaler og besøkt noen av matutdelingene både i forkant av og underveis i undersøkelsesperioden. Dette har vært viktig blant annet i arbeidet med oppdatering av spørreskjema og i analysene av data fra spørreundersøkelse og kartleggings skjemaene fra matmottakerne.

Matutdeling refererer i denne undersøkelsen til regelmessig utdeling av dagligvarer. Det er mye mathjelp til vanskeligstilte i form av servering av måltider på forskjellige lavterskeltiltak og aktiviteter. Denne formen for mathjelp er ikke tema her. Vi benytter konsekvent betegnelsen matposer om det som deles ut, selv om noen matutdelinger benytter kasser, eller at de som henter mat selv må ha med noe å legge dagligvarene de mottar i.

2.1 Digital spørreundersøkelse til matutdelingene

Det ene hovedelementet i prosjektet er en spørreundersøkelse til matutdelingene, sydd over samme lest som spørreundersøkelsen i 2023.

Revidering av spørreskjema

Oppfølgingsstudien har som mål å belyse utviklingen i matutdelingstilbudet: utbredelse, hvilke aktører som driver matutdeling, innretting av tilbudet og erfaringer med utviklingen i behovet for mathjelp. For å kunne sammenlikne med 2023-undersøkelsen er majoriteten av spørsmålene i spørreskjemaet bevart, men skjemaet er revidert for å kunne fange opp både status og utvikling siden forrige undersøkelse. Noen få spørsmål er tilpasset for å bli mer treffsikre enn sist.

I 2023 var det flere tilbakemeldinger på at skjemaet var langt. Vi har derfor gjort en kritisk vurdering av hvilke spørsmål det er mest vesentlig å beholde for å belyse problemstillingene i denne oppfølgingsundersøkelsen. Det betyr for eksempel at spørsmål om innhold i matposene som deles ut ikke er med denne gangen. Vi har også tatt ut spørsmålene om hvordan selve matutdelingen foregår og om hvor mye arbeidstid som går med på å gjennomføre en matutdeling. Det var mange som mente det var vanskelig å estimere dette. Vi har tatt ut spørsmål om hvilke andre tilbud aktørene har i lokalmiljøet, men beholdt spørsmålene om eventuell matservering og andre former for økonomisk eller materiell hjelp. Noen av spørsmålene er tilpasset eller utvidet for å få med informasjon som vi mener er vesentlig etter forrige undersøkelse. Det gjelder blant annet et eget spørsmål om samarbeid med Nav og andre kommunale aktører. Spørreskjemaet er vedlagt (vedlegg 1).

Etablering av ny utvalgsliste

Bruttoutvalg i 2025-undersøkelsen omfatter 519 matutdelinger. Av disse er 416 også med i bruttoutvalget fra 2023 (om lag 80 prosent). 103 matutdelinger er nye i utvalget, i den forstand at de ikke var med i 2023. Vi kan imidlertid ikke med sikkerhet slå fast at alle disse matutdelingene ikke eksisterte i 2023, for det kan også være at vi ikke lyktes

med å fange de opp den gangen. Samtidig viser oppdateringsarbeidet at 64 av matutdelingene som inngikk i bruttoutvalget i 2023, ikke lenger er operative. For noen har vi fått bekreftet at de har avsluttet matutdelingen, mens det for andre ikke har vært mulig å finne oppdatert informasjon. Disse antas derfor ikke lenger å være operative.

I 2023 utarbeidet vi en liste med 480 matutdelinger som ble brukt i spørreundersøkelsen. Listen bygget på oversikter fra Matsentralen Norge (den største distributøren av overskuddsmat i Norge og med et nettverk av åtte matsentraler fordelt over hele landet), informasjon fra landsdekkende ideelle organisasjoner samt systematiske internett-søk etter matutdelinger. Selv om dataene fra 2023-undersøkelsen er aidentifiserte, har vi fortsatt oversikt over organisasjonsnavnene, og vi har brukt disse som utgangspunkt for å oppdatere kontaktinformasjon.

For å etablere et bruttoutvalg i 2025 oppdaterte og supplerte vi 2023-listen ved hjelp av flere kilder. Fra Matsentralen mottok vi, via sikker kanal, en liste med 577 aktører med organisasjonsnavn, e-post til kontaktperson og informasjon om de driver matutdeling og/eller matservering. Vi gjennomgikk listen og ekskluderte aktører som kun driver matservering eller kun sporadisk har matutdeling. Samtidig er det vanskelig å skille aktørene helt klart fra hverandre ut fra tilgjengelig informasjon, og i likhet med sist har vi derfor trolig inkludert enkelte aktører som i praksis kun driver matservering.

Videre mottok vi informasjon fra flere ideelle organisasjoner, blant annet Frelsesarmeen, Blå Kors og Evangeliesenteret. Vi var også i kontakt med Norges frivillighetssentraler, som videreformidlet informasjon om undersøkelsen til sine sentraler og ba dem som drev med matutdeling om å ta kontakt med oss. Dette resulterte i tilbakemeldinger fra 21 frivillighetssentraler, hvorav fem var inkludert i 2023-listen, mens de øvrige var nye. I tillegg gjennomførte vi nettsøk, søk på frivillig.no og søk i Brønnøysundregistrene (Frivillighetsregisteret).

Gjennomføring av ny digital spørreundersøkelse

Spørreundersøkelsen ble gjennomført ved hjelp av Walr (verktøy for nettbaserte spørreundersøkelser) og besto av 31 spørsmål. Spørreundersøkelsen ble distribuert via en e-post med lenke til det digitale spørreskjemaet 5. juni. Det ble sendt to påminnelser per e-post og til slutt en SMS-påminnelse til de som ikke hadde besvart. Siste påminnelse på SMS gikk ut 2. juli., og undersøkelsen ble lukket 5. juli. Purringene bidro til å øke svarprosenten og sikre at flere av de aktive matutdelingene ble representert i datagrunnlaget.

Avgrensning til regelmessig matutdeling

I spørreundersøkelsen har vi benyttet samme avgrensning av matutdeling som i 2023. Vi er opptatt av regelmessig utdeling av matvarer, og ikke servering av ferdige måltider. I spørreskjemaet benyttet vi følgende beskrivelse i innledningen:

Med matutdeling mener vi tilbud der personer får utdelt eller tilkjørt matvarer til holdningen. I undersøkelsen bruker vi begrepet matposer, men undersøkelsen inkluderer også matutdeling i andre former for emballasje, som pappkasser.

Undersøkelsen omfatter ikke utdeling av mat som kun skjer i forbindelse med høytider, restemat fra aktiviteter eller utkjøring av ferdige måltider.

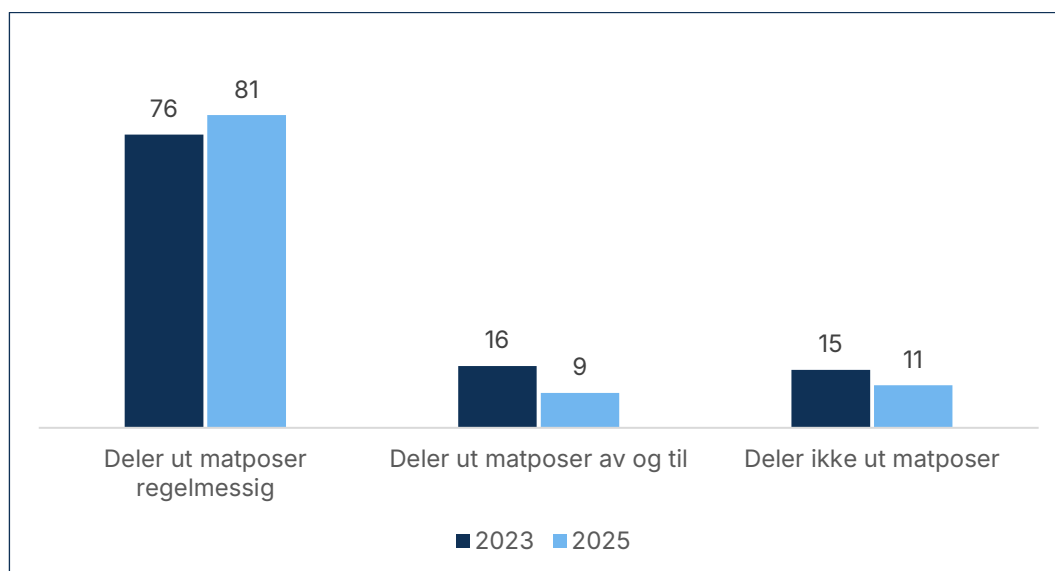
Etter å ha samtykket til å delta i undersøkelsen, var første spørsmål: «Deler du eller din organisasjon ut matvarer?» Respondenter som svarte «ja, regelmessig» fikk også alle de øvrige spørsmålene. Respondenter som svarte «ja, av og til» fikk noen få oppfølgings spørsmål om dette, før de avsluttet. Øvrige respondenter som svarte nei, avsluttet undersøkelsen.

Utvalget

Totalt besvarte 268 respondenter spørreundersøkelsen. Av disse samtykket 12 ikke til deltakelse og ble derfor avsluttet umiddelbart, mens 256 samtykket til å delta. Dette tilsvarer en svarprosent på 49. Blant respondentene som samtykket, oppgir 207 at de deler ut matposer regelmessig, 22 at de deler ut matposer av og til og 27 at de ikke driver med matutdeling. Analysene i rapporten er avgrenset til de 207 utdelingsstedene som har regelmessig matutdeling.

Av de 207 matutdelingene som deler ut regelmessig, og som dermed danner grunnlaget for analysene, deltok 114 (55 prosent) også i 2023-undersøkelsen. Figur 2.1 viser andelen som deler ut mat regelmessig, av og til, og som ikke deler ut mat i 2025, sammenliknet med dem som svarte på undersøkelsen i 2023. I 2025-undersøkelsen har vi truffet målgruppen for undersøkelsen marginalt bedre enn vi gjorde i 2023, i og med at en noe større andel av utvalget deler ut matposer regelmessig.

Figur 2.1. Andel som deler ut mat regelmessig eller av og til. 2023 og 2025. Prosent.
(n 2023 = 259, n 2025 = 256).



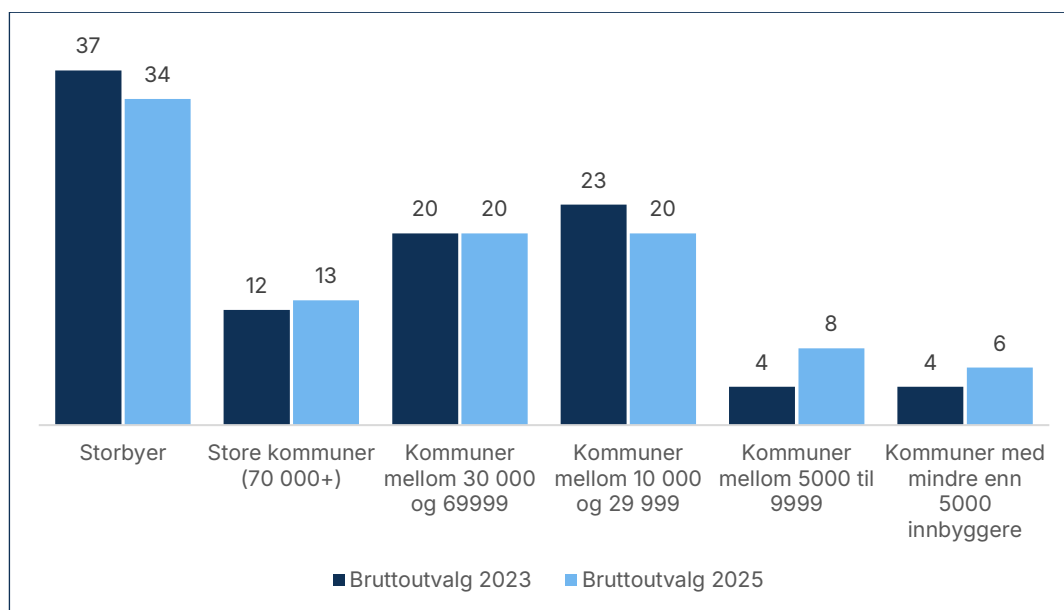
Utvalgets representativitet

For å undersøke representativiteten til utvalget av matutdelinger, har vi sammenliknet bruttoutvalget og nettoutvalg (altså de som deler ut mat regelmessig) etter kommune-størrelse og etter type aktør som står for utdelingen. Denne oversikten over typer aktører og fordeling etter kommune-størrelse vil også inngå som bakgrunnsvariabler i videre analyser der det er aktuelt. Svarprosenten er om lag 50 prosent i begge år.

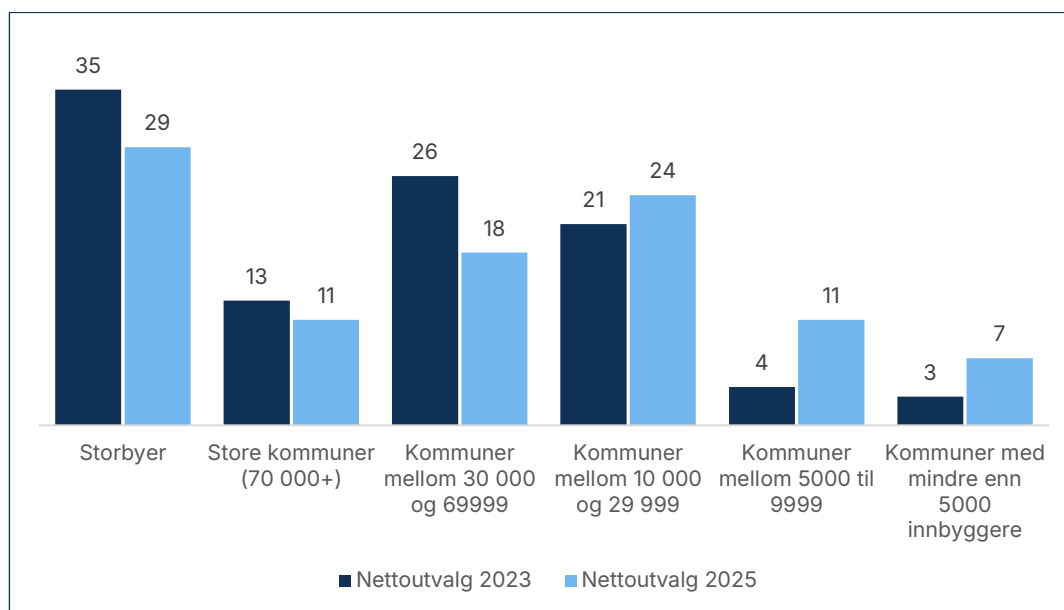
Kommunestørrelse

For fordelingen av matutdelinger etter kommunestørrelse i nettutvalget ligger nær fordelingen i bruttoutvalget, særlig i 2023 (figur 2.2a og 2.2b). I 2025 er storbykommuner noe underrepresentert blant respondentene, mens mindre kommuner er svakt overrepresentert. Vi vurderer likevel nettutvalgene som tilnærmet representative etter kommunestørrelse, men kan ikke helt utelukke at eventuelle forskjeller mellom kommunestørrelsesgrupper påvirker nivået på enkelte mål. Der det er grunn til å anta at variabler varierer tydelig med kommunestørrelse, er resultatene kontrollert for dette, eller presentert etter kommunestørrelse.

Figur 2.2a. Undersøkelsens bruttoutvalg etter kommunestørrelse. 2023 og 2025. Prosent.
(n 2023 = 480, n 2025 = 519).



Figur 2.2b. Undersøkelsens nettutvalg etter kommunestørrelse. 2023 og 2025. Prosent.
(n 2023 = 199, n 2025 = 207).



Matutdelingene etter type organisasjon

Vi har også vurdert undersøkelsens representativitet ut fra hvilke organisasjonstyper som er representert i brutto- og nettoutvalget. Det er relativt god representativitet når det gjelder organisasjonstype. Det er flest ideelle landsdekkende organisasjoner både i brutto- og nettoutvalget. Det er noe lavere andel lokale tiltak og initiativer enn i bruttoutvalget (tabell 2.1).

Tabell 2.1. Fordeling på organisasjonstype i undersøkelsens brutto- og nettoutvalg. 2023 og 2025.

	Bruttoutvalg		Nettoutvalg	
	2023	2025	2023	2025
Ideelle, landsdekkende	42 %	42 %	46 %	44 %
Lokale tiltak og initiativer	20 %	24 %	19 %	19 %
Brukerorganisasjoner	13 %	4 %	5 %	3 %
Kirkelige tiltak	13 %	16 %	19 %	18 %
Offentlige tiltak og tjenester	5 %	4 %	5 %	3 %
Fotballstiftelser	4 %	3 %	3 %	3 %
Frivillighetssentraler	3 %	8 %	5 %	9 %
n	480	519	199	207

Å kategorisere matutdelingene etter organisasjonstype kan være krevende. Det kan for eksempel være vanskelig å skille mellom lokale tiltak og initiativer, kirkelige tiltak og brukerorganisasjoner. Tiltakenes navn gir heller ikke alltid entydig informasjon om hvem som står bak. Noen lokale tiltak er startet av enkeltpersoner eller ildsjeler uten formell tilknytning til en organisasjon, mens andre har sitt utspring i idrettsforeninger eller andre lokale foreninger og organisasjoner. Vi har derfor tilstrebet å benytte samme kategorisering som i 2023. Brutto- og nettoutvalgene i både 2023 og 2025 er relativt like når det gjelder fordelingen på organisasjonstype.

Det er små avvik mellom brutto- og nettoutvalg både når det gjelder kommunestørrelse og organisasjonstype. Bruttoutvalget i denne undersøkelsen er noe større enn i 2023-undersøkelsen. Selv om vi ikke kan garantere at dette er en fulltelling av alle matutdelinger i landet, mener vi at vår brede tilnærming bør ha fanget opp en stor andel av de tilbudene som finnes. Vi vurderer derfor at de som har svart på spørreundersøkelsen, er representative for de matutdelingene i Norge som deler ut matposer på regelmessig basis.

2.2 Kartlegging av matmottakere

For å få kunnskap om hvem som henter mat har vi også denne gangen gjennomført en kartlegging av matmottakere på et utvalg matutdelinger. Kartleggingen ble gjennomført i løpet av to uker i september 2025. I kartleggingen har til sammen 1906 personer, ved 31

matutdelinger, deltatt. Studien har dermed et betydelig høyere antall kartlagte matmottakere enn i studien fra 2023, hvor vi kartla 971 personer ved 22 matutdelinger.

Kartleggingsskjema

Kartleggingsskjemaet utarbeidet i 2023 ble benyttet også denne gangen, for å muliggjøre sammenligninger over tid. Det er ikke gjort andre endringer enn at anonymitet er presisert i overskriften, og at det framgår i skjemaet at kartleggingen inngår i en oppfølgingsstudie (se vedlegg 2).

Skjemaet består av 15 spørsmål og er holdt kort for å øke svarvilligheten. Det inkluderer spørsmål om kjønn, alder, sivilstatus, barn, landbakgrunn, bosituasjon, tilknytning til arbeidslivet, mottak av stønader, erfaring med å hente mat (herunder tidspunkt for første gang) samt eventuell bruk av andre utdelinger.

Skjemaet er tilgjengelig på norsk, engelsk, arabisk, russisk og ukrainsk, for å sikre at flest mulig kan delta på et språk de behersker godt.

Rekruttering av matutdelinger til kartlegging

I likhet med i 2023 ble matutdelingene rekruttert via den digitale spørreundersøkelsen. Mot slutten av spørreundersøkelsen ble det stilt et spørsmål om hvorvidt matutdelingen kunne bidra i en kartlegging av matmottakere. 92 svarte at de kunne bidra. Vi ønsket å ha med opptil 30 utdelinger. Med utgangspunkt i erfaringer med frafall i forrige kartlegging ble 36 matutdelinger valgt ut. Utvalget ble satt sammen for å sikre bredde når det gjelder organisasjonstilknytning, størrelse, eventuelle målgrupper og geografisk plassering.

Av de 36 som ble kontaktet, hadde 11 av dem også deltatt i kartleggingen i 2023. Dette innebar at disse matutdelingene hadde erfaring med gjennomføring, noe som kan bidra til både høyere gjennomføringsgrad og flere deltakere. To av de utvalgte matutdelingene samarbeidet med andre og formidlet kartleggingsskjemaene videre, slik at utvalget til slutt omfattet 38 matutdelinger.

Kartleggingen ble gjennomført av 31 av disse. Seks trakk seg underveis og én falt fra. To av matutdelingene som trakk seg, vurderte i prosessen at de i hovedsak driver matservering og derfor var utenfor målgruppen for kartleggingen. De øvrige trakk seg på grunn av sykdom og endringer i bemanning/drift ved utdelingen. En utdeling oppgir å ha sendt ti kartleggingsskjemaer, men disse er ikke mottatt.

Gjennomføring av kartleggingen

Kartleggingen av matmottakere ble gjennomført i september i 2025. Matutdelingene ble bedt om å kartlegge på én utdelingsdag i kartleggingsperioden. På kartleggingsskjemaet er det opplyst at kartleggingen er helt anonym og at det er frivillig å delta. Dette er også understreket i kommunikasjonen med utdelingsstedene som administrerer kartleggingen.

Gjennomføring av kartleggingen forutsetter et nært samarbeid med utdelingsstedene. Det er de som står for den praktiske delen med utdeling av skjemaene, eventuelt bistår matmottakerne med å fylle ut skjema og sender de ferdig utfylte skjemaene

rekommandert tilbake til Fafo per post. Alle matutdelingene som ble bedt om å kartlegge fikk tilsendt en e-post med trinn-for-trinn-informasjon om gjennomføring av kartleggingen og retur av kartleggingsskjemaene. De som ønsket det, fikk tilsendt det antall skjema de hadde behov for (på ulike språk) i posten og ferdig frankerte konvolutter for retur. Andre valgte at de fikk tilsendt spørreskjemaene på e-post, skrev de ut selv og returnerte de ferdig utfylte skjemaene per post.

I e-posten ble utdelingene bedt om å legge fram penner til kartleggingen, og det ble presisert at de kunne bistå matmottakere som ønsker det med å fylle ut skjemaet. Det ser ut til å være litt variasjon i hvordan utdelingene har gjennomført selve utdelingen. Noen har kun hatt skjemaene liggende framme på utdelingen og hatt en egen boks hvor disse kunne leveres. Andre har fysisk delt ut skjema til alle som kom til matutdelingen en dag og ved behov forklart hva dette er, og så hatt et sted for å levere skjemaet. Noen steder har det vært lagt til rette for at matmottakerne kunne sitte ned og fylle ut skjemaet. Prosjektgruppen har vært til stede på to utdelinger og bidratt i gjennomføringen av kartleggingen.

Prosjektgruppen har hatt kontakt med samtlige matutdelinger som deltok i kartleggingen, både i forkant og underveis i kartleggingsperioden. I e-posten hvor matutdelingen ble invitert til å delta i kartleggingen, opplyste vi at de ville bli oppringt av oss etter noen dager. Samtalen med matutdelingene har vært viktig for å sikre felles forståelse av oppgaven, avklare praktiske spørsmål og legge til rette for en smidig gjennomføring. Disse samtalene har også gitt verdifull innsikt i situasjonen ved de ulike utdelingsstedene.

Denne manuelle gjennomføringen av kartleggingen har mange fordeler. At de som driver matutdelingene har vært aktivt involvert har gitt direkte tilgang til de som henter mat og kanskje økt sannsynligheten for at matmottakerne ønsket å delta. Samtidig har den manuelle håndtering av skjemaene også ført til at det har tatt tid å få skjemaene i hus.

Representativitet

De 31 matutdelingene som deltok med kartlegging av mottakere, representerer et mangfold av matutdelingene. Det er både noen veldig store utdelinger, mellomstore og mindre utdelinger. Noen av utdelingene er knyttet til spesifikke tilbud for enkelte målgrupper, mens andre er store åpne utdelinger. Det er variasjon i hvorvidt de har definerte målgrupper og kriterier for å hente. Det er flere matutdelinger i regi av de landsdekkende ideelle organisasjonene, lokale tiltak og initiativer, frivillighetssentraler, kirker, brukerorganisasjoner og gatelag i regi av fotballstiftelser. Slik sett er de langt på vei representative for mangfoldet i matutdelingstilbudet. Likevel kan vi ikke beregne noen form for representativitet i utvalget bestående av de 1906 matmottakerne som er kartlagt. At det er mange flere matmottakere i utvalget denne gangen, gir noe mer robuste data enn i 2023, men vi har heller ikke denne gangen mulighet for å undersøke om det er skjevheter mellom de som har valgt å fylle ut kartleggingsskjema og de som ikke har gjort det. Det er frivillig å delta i kartleggingen og matmottakeren fyller ut skjema selv. De ansatte og frivillige på matutdelingene kan bidra dersom matmottakeren ønsker det, men det er lagt opp til at den enkelte selv svarer.

Vi har ingen registrering av hvor stor andel av matmottakeren på de ulike matutdelingene som har valgt å svare. Vi har vært til stede på et fåtall steder under kartleggingen, og ellers hatt dialog med matutdelingene som kartlegger underveis. Det varierer noe hvor mange som har ønsket å fylle ut kartleggingsskjemaet. To av stedene er det mer enn 200 mottakere som har fylt ut kartleggingsskjemaene. Ytterligere tre steder har mellom 100 og 200 deltatt. På syv av utdelingene er det 20 eller færre som er kartlagt. På de fleste utdelingene er det dermed mellom 21 og 99 som er kartlagt. Dette kan gjenspeile hvor mange mottakere som vanligvis oppsøker utdelingen, men vi har ikke bedt om informasjon om dette. Samtidig kan vi ut fra kjennskap til utdelingene se at de som har færrest kartlagte i hovedsak er matutdelinger knyttet til en aktivitet for særskilte grupper eller utdelinger på mindre steder.

Skjemaene er tilgjengelige på flere språk, og dette reduserer sannsynligheter for skjevheter knyttet til deltakelse fra matmottakere med annen landbakgrunn. Generelt finnes det ingen form for informasjon om hele populasjonen av matmottakere, og det må vi ta hensyn til i omtalen av resultatene.

Vi kan ikke trekke slutninger om hele populasjonen av matmottakere, men utvalget vurderes som et rimelig godt grunnlag for å beskrive mottakere ved de deltakende utdelingsstedene. I analysene sammenligner vi kjennetegn ved de som er kartlagt nå med utvalget som var kartlagt i 2023. Forskjeller over tid må tolkes med et generelt forbehold om mulig skjevhet i utvalget, knyttet til hvilke steder og hvilke personer som deltar. Vi har imidlertid gjort analyser av underutvalg av kartlagte matmottakere fra utdelingsstedene som deltok i både 2023- og 2025-undersøkelsen. Der vi uttaler oss om forskjeller over tid, er dette sjekket mot forskjeller i utvalgene.

Som sist vil vi se våre resultater opp mot offentlig statistikk og kunnskap om kjennetegn ved befolkningsgrupper som er særlig utsatt for lavinntekt i det norske samfunnet.

2.3 Kvalitative intervju samtaler og dialog med matutdelingene

I denne oppfølgingsstudien har vi ikke hatt egne casestudier av matutdelinger slik som i 2023-studien. For å likevel ha tilgang til matutdelingenes kvalitative vurderinger og erfaringer har vi vektlagt å ha mye dialog med matutdelingene underveis i oppfølgingsstudien. Vi har besøkt noen av matutdelingene. I starten av studien var vi på besøk på hos Fellesskap for mat i Moss. Dette var et av casene i den forrige undersøkelsen. Da vi besøkte Moss i 2023 hadde Frelsesarmeen, Evangeliesenteret og Kirkens bymisjon en prosess for etablering av en felles matutdeling i form av en gratisbutikk. Dette prosjektet er realisert, og tilbudet er utviklet videre. Kontakt med denne og andre matutdelinger i prosjektets tidlige fase var viktig for gjennomgangen og justeringen av spørreskjemaet for oppfølgingsstudien. Kontakt utover i prosjektperioden har gitt viktig bakgrunn for å forstå utviklingen på området.

Dialogen med de 36 matutdelingene som ble bedt om å delta i kartleggingen av matmottakere har bidratt med uformell informasjon og inntrykk fra hverdagen ute i matutdelingene. De har tatt opp utviklingen i hvem som ber om mat slik de vurderer det og hvordan de har tilpasset seg nye behov og rammebetingelser.

2.4 Forskningsetiske hensyn

Matutdeling er et tilbud som oppsøkes av vanskeligstilte grupper. I tidligere rapporter har vi pekt på at det kan oppleves skamfullt å oppsøke matutdelinger, og at noen av dem som har behov for slik hjelp tilhører grupper som kan være særlig utsatt for stigmatisering. Gjennom hele prosjektperioden har vi derfor vært oppmerksomme på forskningsetiske utfordringer.

Opplegget for oppfølgingsstudien er meldt til SIKT og vurdert til å ivareta personvern-hensyn. Kartleggingen blant de som henter mat er anonym. I skjemaet som ble delt ut til matmottakerne er det presisert at deltakelse er frivillig og at det er helt anonymt. I veiledningen til matutdelingene som deltok i kartleggingen er det vektlagt at det er frivillig for matmottakerne å delta. Skjemaet er kort (se vedlegg), og det er tilgjengelig på fem språk for å bidra til at flest mulig får god informasjon om undersøkelsen og hva de bes om å svare på.

I formidlingen av resultatene fra undersøkelsen har vi vært opptatt av å unngå ytterligere stigmatisering av sårbare grupper i samfunnet, men også av vårt ansvar for å belyse utsatte gruppers situasjon. Det betyr at vi har reflektert over hvordan resultatene framstilles og i analysene trukket på annen forskning og kunnskap for å gi et bredere bilde av hva matutdelingene forteller oss om den norske velferdsstaten og situasjonen for de som er vanskeligstilte.

3 Matutdelingstilbudet

Da Fafo kartla det norske matutdelingstilbudet i 2023, var det tydelig at det var vokst fram et mangfoldig matutdelingstilbud over store deler av landet. Var dette et resultat av en særskilt mobilisering i frivilligheten knyttet til dyrtid og rekordhøy tilstrømming av flyktninger, eller er matutdeling blitt et vanlig fenomen i Norge? Den økende pågangen etter mathjelp som ble registrert i 2023 førte til at flere matutdelinger ikke hadde nok mat og noen praktiserte ulike typer kriterier for å hente mat hos dem. De landsdekkende frivillige organisasjonene stod for en betydelig del av matutdelingstilbudet sist, men det var også mange lokale og andre typer av tilbud. I dette kapitlet ser vi nærmere på hvordan det norske matutdelingstilbudet ser ut i 2025, og hvordan det ser ut sammenlignet med for to år siden. Hvilke endringer har skjedd i dette tilbudet?

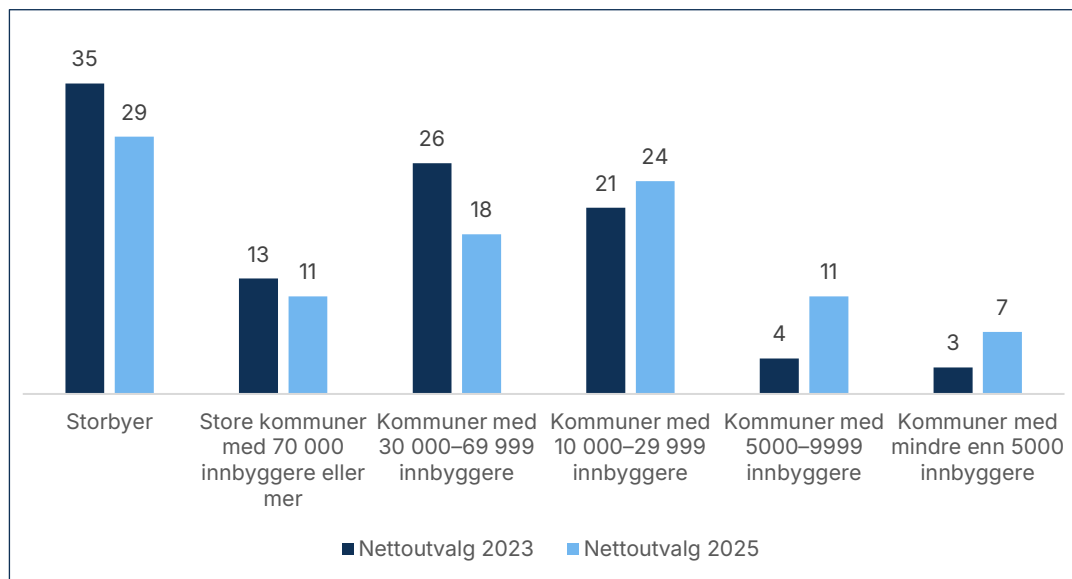
3.1 Fremdeles mange matutdelinger

I arbeidet med å sette sammen en liste over matutdelinger til spørreundersøkelsen (se kapittel 2), ble det tydelig at det er minst like mange organisasjoner som deler ut mat i 2025 som det var i 2023. På samme måte som i 2023, er 2025-undersøkelsen avgrenset til organisasjoner som deler ut matvarer (dagligvarer) regelmessig (se kapittel 2). Siden både bruttolista over utdelinger og nettoutvalget i undersøkelsen er noe større enn i 2023, er vår konklusjon at matutdelingstilbudet har stabilisert seg på et høyt nivå.

Tilbud i flere mindre kommuner, men fortsatt flest i storbyene

Undersøkelsen bekrefter at det er et omfattende matutdelingstilbud over hele landet, slik resultatene fra 2023 viste (figur 3.1). Samtidig er det noen endringer fra sist. Det er fortsatt flest matutdelinger i de store byene. Dette er naturlig, siden høye folketall skaper grunnlag for et større og kanskje også mer differensiert tilbud av matutdelinger. I 2025 inkluderer undersøkelsen imidlertid flere matutdelingssteder i mindre kommuner enn i 2023. En nærliggende forklaring er at flyktninger fra Ukraina, som er en kjent enkeltgruppe blant de som har benyttet matutdelinger, er bosatt i nær sagt alle norske kommuner. Dette kan ha bidratt til å utløse behov for matutdelinger også utenfor de største byene. I tillegg kan den økte offentlige oppmerksomheten om økonomiske problemer og at flere strever med å ha råd til nok mat, ha stimulert flere lokale frivillige miljøer til å etablere nye tilbud. I mindre kommuner og lokalsamfunn hvor mange kjenner hverandre, kan det kanskje være særlig vanskelig for de som strever med økonomien å oppsøke en matutdeling for å be om hjelp. At det er mye oppmerksomhet i offentligheten om at mange sliter med hverdagsøkonomien og at matutdeling er blitt mer vanlig, kan gjøre det lettere å benytte slike tilbud. Dette kan være en forklaring til at tilbudet blir mer utbredt også i mindre kommuner.

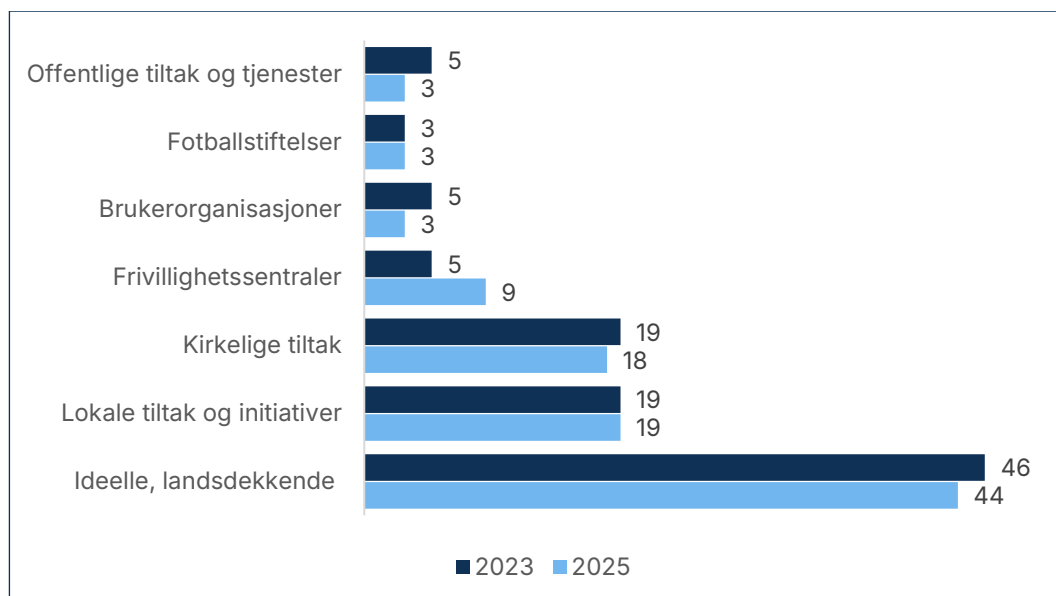
Figur 3.1. Organisasjoner etter kommunistørrelse. 2023 og 2025. Prosent. (n 2023 = 199, n 2025 = 207).



Bredde i tilbud av matutdelinger

Det er stor bredde i typer av matutdelinger, og profilen samsvarer i hovedtrekk med den vi identifiserte i 2023 (figur 3.2). De ideelle, landsdekkende organisasjonene står fortsatt for nær halvparten av utdelingene. Basert på bruttolisten over matutdelinger, ser vi at Frelsesarmeen fortsatt er blant aktørene med flest tilbud, fulgt av blant andre Blå Kors, FriMat og Evangeliesenteret. Røde Kors og Kirkens Bymisjon er også representert i utvalget, men disse organisasjonene har færre tilbud som driver regelmessig utdeling av dagligvarer. Som i 2023 drives en femtedel av matutdelingene av lokale tiltak og initiativer, og en tilsvarende andel drives av kirkelige tiltak. Samtidig er det en høyere andel frivillighetssentraler i utvalget enn sist. Det kan ha sammenheng med at frivillighetssentralene er møteplasser for mye lokalt engasjement og derfor raskt fanger opp behovet for nye hjelpetiltak.

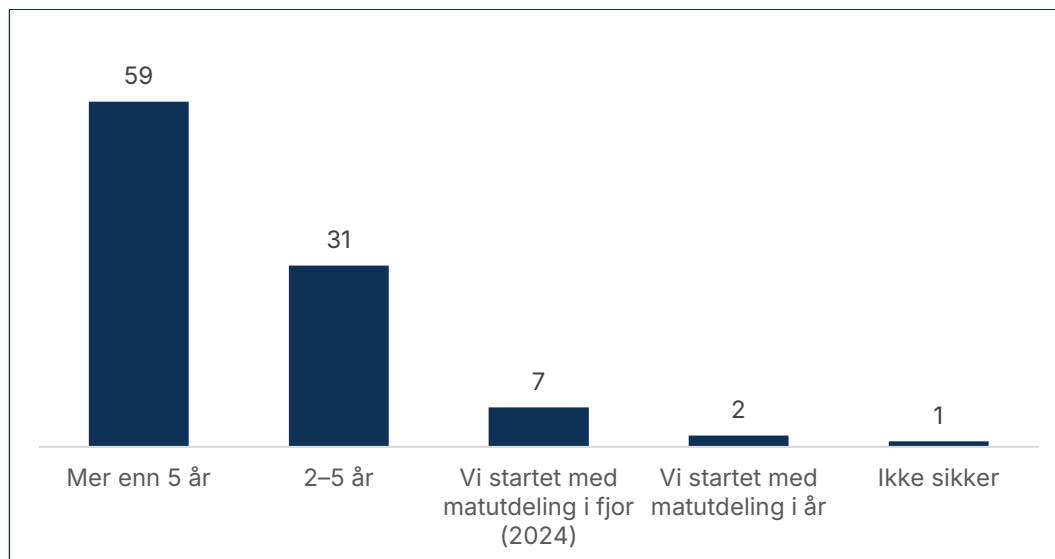
Figur 3.2. Organisasjoner med matutdeling etter organisasjonstype. Prosent. 2023 og 2025. (n 2023 = 199, n 2025 = 207).



Mange har hatt matutdeling over tid

De fleste matutdelingene har eksistert i mer enn fem år (figur 3.3). Når rundt 60 prosent av utdelingene har eksistert i fem år eller mer, betyr det at mange tilbud ble etablert før de siste årenes prisvekst og økte oppmerksomhet om matmangel. Det peker mot at det finnes et relativt stabilt, institusjonalisert tilbud, der matutdeling er en etablert del av det lokale hjelpetilbudet.

Figur 3.3. Andel matutdelinger etter hvor lenge de har eksistert. 2025. Prosent. (n = 207).



Kun ni prosent av utdelingene som har svart på undersøkelsen er etablert i 2024 eller i løpet av 2025. Det betyr likevel at det fortsatt etableres nye matutdelinger. Nye eller eksisterende aktører ser behov og etablerer tilbud, noe som både kan henge sammen med økt oppmerksomhet om matmangel og at det er nye grupper med behov for mat, som ukrainske flyktninger, i kommunene.

Det er ingen klare mønster i vårt materiale i hvor de nye matutdelingene er etablert eller hvilken type aktører som står bak dem. Av de 18 utdelingene som er etablert i 2024 eller 2025, er ni lokalisert i storbyene eller kommuner med mer enn 70 000 innbyggere. Seks er etablert i kommuner med mellom 10 000 og 30 000 innbyggere, mens to er etablert i de minste kommunene (færre enn 10 000 innbyggere).

Også når det gjelder organisasjonstype er det variasjon blant nykommerne. Fem er i regi av ideelle landsdekkende organisasjoner, fem av kirkelige tiltak og fem er lokale tiltak og initiativer. To er i regi av frivillighetssentraler og ett er i offentlig regi.

3.2 Matutdelinger av ulik størrelse, men omfanget stabilt

Det er et mangfold av organisasjoner som driver matutdeling. Undersøkelsen viser også at det er stor bredde i hvor store matutdelingene er (tabell 3.1). Hovedbildet er at omfanget av matutdeling i 2025 ligger på omtrent samme nivå som i 2023, og respondene i 2025-undersøkelsen oppgir heller ikke store endringer mellom 2024 og 2025. Det kan se ut som det er en liten forskyvning mot en noe større andel små utdelinger (med 50 eller færre mottakere).

I 2025 hadde 17 prosent av utdelingene mer enn 100 mottakere på siste utdeling, mens drøyt en firedel hadde færre en 20 mottakere. I snitt hadde utdelingene 66 mottakere på en utdelingsdag. Snittet er redusert, fra 75 i 2023 og 78 i 2024.

Tabell 3.1. Andel utdelingssteder som registrerer matposemottakerne etter hvor mange mottakere de hadde registrert på siste utdeling (2023 og 2025) og på en utdelingsdag for et år siden (2025-respondentenes svar for 2024).

	2023	2024	2025
1–20 mottakere	25 %	28 %	26 %
21–50 mottakere	28 %	29 %	36 %
51–100 mottakere	24 %	22 %	21 %
Over 100 mottakere	23 %	21 %	17 %
Gjennomsnittlig antall mottakere	75	78	66
n	169	158	169

Når vi ser på forskjellen i registrerte antall mottakere i 2024 og 2025, har de aller fleste (to tredeler) registrert omtrent like mange mottakere på de to tidspunktene (tabell 3.2). Utover dette er det om lag like mange som har registrert færre som flere mottakere (15 og 16 prosent).

Blant de 37 matutdelingene som ikke registrerer antall mottakere, men som anslår utviklingen i besøkstallene, oppgir over halvparten (19) at antallet mottakere i 2025 er det samme som i 2024. Tretten matutdelinger har inntrykk av at flere henter matposer i 2025, mens fire mener antallet har gått ned (tall ikke vist her). Dette mønsteret samsvarer med funnene i 2023-undersøkelsen.

Tabell 3.2. Andel og antall matutdelinger etter registrerte endringer i antall matmottakere mellom 2024 og 2025.

	Antall matutdelinger	Prosent
Minst 100 færre mottakere i 2025 enn 2024	4	4 %
Mellom 11 og 99 færre mottakere i 2025 enn 2024	18	11 %
Omtrent like mange mottakere (+/-10)	107	68 %
Mellom 11 og 99 flere mottakere i 2025 enn 2024	24	15 %
Minst 100 flere mottakere i 2025 enn 2024	2	1 %
n (antall som har oppgitt registrering for begge år)	157	

Tabell 3.3 viser gjennomsnitt, minste og største antall mottakere på forrige matutdelingsdag etter kommunestørrelse og organisasjonstype. Vi har inkludert både de 169 som har registrert antall mottakere og de 36 som har oppgitt et anslag av hvor mange som hentet mat på siste utdeling. Ikke overraskende er det en av matutdelingene i

storbyene som har det høyest registrerte antall mottakere på sist utdeling (576). Det er samtidig også i en av storbyene vi finner matutdelingen med færrest mottakere på siste utdeling (4). Det forteller at det i storbyene ofte vil være flere ulike typer utdelinger og også noen små for særskilte målgrupper. Samtidig er det store bildet at det er relativt liten forskjell mellom storbyene og andre kommuner, både når det gjelder gjennomsnitt, største og minste registrerte antall mottakere. Det overordna bildet var det samme i 2023, men da var den største utdelingen i en av de øvrige kommunene – og snittet der noe høyere enn i storbyene (Fløtten et al., 2023, s. 30). Også fordelingen etter organisasjonstype samsvarer i hovedsak med 2023.

Det er få forskjeller i antall mottakere knyttet til type av matutdelinger (det vil si hvilke organisasjoner som står bak utdelingene). Det er små og store matutdelinger i regi av alle typer aktører. Det er likevel slik, som i 2023-undersøkelsen, at de lokale, ideelle og kirkelige tiltakene har et høyere gjennomsnitt i antall mottakere enn kategorien «andre». Det skyldes at vi i kategorien andre finner en del matutdelinger for særskilte grupper.

For de 36 utdelingene som kun har anslått antall som hentet matpose sist, er det så få at det ikke er noe poeng å dele de opp på ulik størrelse og type organisasjon. Gjennomsnittlig antall mottakere er 61, det vil si omtrent på samme nivå som for de som har konkrete registreringer av matmottakere.

Tabell 3.3. Antall mottakere av matpose på forrige matutdeling etter kommunestørrelse og organisasjonstype. 2025. (n = 169 som har registrert antall mottakere og n = 36 som har anslått antall).

	Kommunestørrelse		Organisasjonstyper				Samlet
	Storby	Andre kommuner	Ideelle, landsdek-kende	Kirkelige tiltak	Lokale tiltak	Andre	
Gjennomsnittlig registrerte antall	79	61	64	64	82	52	66
Minste registrerte antall	4	5	4	10	5	8	4
Største registrerte antall	576	472	576	400	489	472	576
n	40	129	77	34	30	27	169
Snitt anslåtte mottakere (n = 36)							61

Oversikten i tabellene 3.1, 3.2 og 3.3 viser den betydelige variasjonen i størrelsen på matutdelingene. Med et så lite utvalg og så stor spredning i mottakertall er hovedbildet at omfanget av matutdelingen i 2025 ligger på omtrent samme nivå som i 2023.

Dataene våre gir ikke grunnlag for å konkludere om hvor mange personer i Norge som mottok mathjelp på undersøkelsestidspunktet. Vi har ikke svar fra alle aktive matutdelinger. En grov beregning ut fra svaret på spørsmålet om hvor mange personer som fikk matpose på forrige utdeling (registrert eller anslått) i undersøkelsen for 2025, tilsier at vi har fanget opp drøyt 13 200 matposemottakere på de 207 utdelingsstedene som besvarte undersøkelsen. Samme type anslag i 2023 var 14 000 mottakere. Siden det er

noen flere utdelingssteder i 2025- enn i 2023-undersøkelsen, bekrefter dette inntrykket av at antallet mottakere ikke har økt, men snarere stabilisert seg.

Samtidig må vi ta inn i beregningen at antall mottakere ikke nødvendigvis gjenspeiler behovet for mathjelp. Vi kommer tilbake til dette når vi nedenfor diskuterer utdelingsstedenes kriterier for å få mathjelp.

3.3 De fleste har hyppige utdelinger

De fleste matutdelingene har stor aktivitet og deler ut mat ofte. Sju av ti utdelinger deler ut mat minst én gang i uka (tabell 3.4). Det er litt færre enn i 2023 som har utdeling flere ganger i uka, og tilsvarende noen flere som har utdeling ukentlig. Det er lite vanlig å ha utdeling så sjelden som en gang i måneden.

Tabell 3.4. Hvor ofte organisasjonene deler ut mat. 2023 og 2025. Antall og prosent.

	2023		2025	
	Antall	Prosent	Antall	Prosent
Flere ganger i uken	44	22 %	38	18 %
Én gang i uken	89	45 %	108	52 %
Flere ganger i måneden	26	13 %	28	14 %
Én gang i måneden	15	9 %	17	8 %
Annet	25	12 %	15	7 %
n	198		207	

Av de som har krysset av for annet, er det noen som oppgir at de har utdeling hver 14. dag, mens de øvrige har utdypet ulike former utdeling etter behov.

I 2023 viste casestudien at flere mente det var ressurskrevende å drive matutdeling, at det var begrenset med mat, og at de derfor hadde gjort noen begrensninger i tilbudet. Likevel er det store bildet at de fleste utdelingene også i 2025 har stor aktivitet. Det er ingen systematiske forskjeller mellom ulike kategorier av matutdelinger når det gjelder hvor ofte det deles ut mat.

Selv om en organisasjon har utdeling hver uke, eller flere ganger i uken, betyr ikke det at alle matmottakere kan hente mat hver gang det er utdeling. Åtte av ti matutdelinger oppgir at mottakerne kan hente én gang per utdelingsdag eller at det ikke er begrensninger knyttet til dette (tall ikke vist her). To av ti svarer at de har en form for begrensning i antall matposer som kan hentes hver uke eller måned. Blant dem som har utdypet svarene sine på dette spørsmålet (40 respondenter), oppgir de fleste at de regulerer hvor ofte det er mulig å hente matposer.

En respondent føyer til sin oppgitte begrensning på to ganger i måneden, «men oftere ved behov», noe som er en god illustrasjon på matutdelingenes fleksibilitet og behovsvurdering. De øvrige kommentarene beskriver avgrensinger basert på nettopp slike former for skjønnsvurdering. En skriver for eksempel at folk kan hente mat annenhver uke, men at dette ikke gjelder barnefamilier som kan få mat oftere. Et annet eksempel er en

som skriver: «De som tilhører rusomsorgen får litt mat hver uke, frukt, grønt og brød. De som ikke tilhører rusomsorgen, får hjelp en gang pr måned». Noen utdyper at tilgangen på mat har betydning for hvor ofte de deler ut mat. En respondent skriver: «På grunn av lite tilgang på mat er gruppen som trenger mat delt i to. Det kan hentes mat annen hver uke, og utkjøring av mat til dem som ikke klarer å hente selv er hver tredje uke».

Det finnes også ordninger som skiller mellom mottakergrupper. Ett eksempel er en matutdeling som har innført en egen dag for barnefamilier og en annen dag for husholdninger uten hjemmeboende barn. Andre steder benyttes påmelding til utdelingen, der de som melder seg på fordeles mellom ulike tidspunkter. Til sammen illustrerer dette at hyppigheten av utdeling ikke nødvendigvis reflekterer hvor ofte den enkelte har tilgang på matutdeling. Samtaler med utdelingssteder i forbindelse med undersøkelsen, samt erfaringer fra samarbeidet om kartleggingen av matmottakere, viser at slike ordninger gjerne håndteres gjennom ulike former for registrering, som gjør det mulig å fordele mottakerne på ulike utdelingsdager.

Det overordnede bildet av utdelingshyppighet er i tråd med resultatene fra 2023-undersøkelsen. De fleste har et system med at det er mulig å hente mat en gang per utdeling. De åpne tilbakemeldingene i begge undersøkelsene viser at en del utdelingssteder begrenser hvor mange matposer som kan hentes hver uke eller måned.

3.4 Mange utdelinger sliter med å dekke matbehovet.

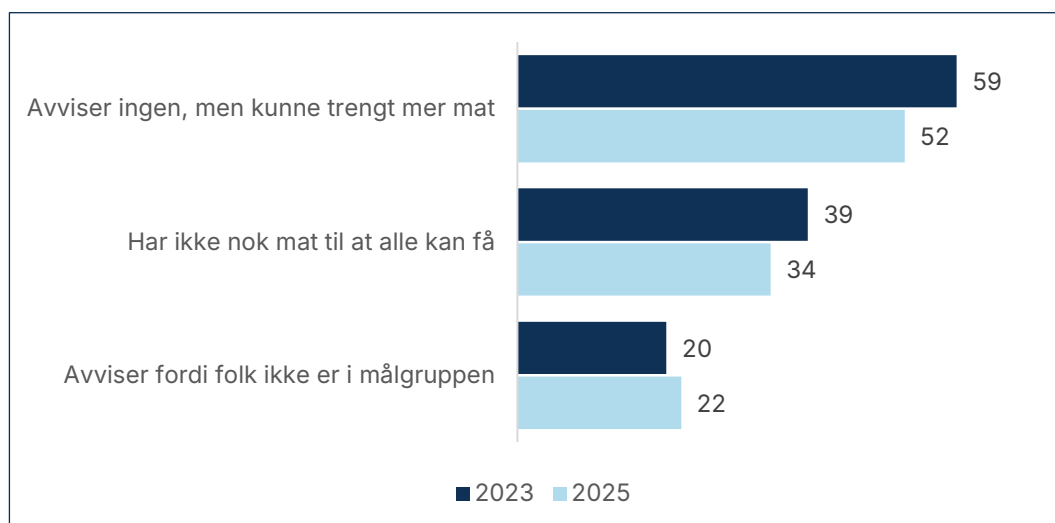
Flertallet av matutdelingene klarer ikke å dekke matbehovet til de som ber om mathjelp. 41 prosent oppgir at de har nok mat, mens 59 prosent må rasjonere. Utdelingene beskriver ulike konsekvenser av begrenset tilgang på mat (figur 3.4). Det flest oppgir, er at de ikke avviser noen, men at de som får mat kunne trengt mer mat i posen. Av utdelingene som sliter med å dekke matbehovet til de som tar kontakt, sier en av tre at de sender noen hjem uten matposer.

Dialogen med matutdelingene viser at det å avvise folk gjøres på forskjellige måter. Noen bruker først til mølla-prinsippet, som si at matmottakere står i kø og at folk avvises når det er slutt på maten. Noen matutdelinger har kølappsystem, mens andre opererer med påmelding. I en åpen tilbakemelding skriver en av matutdelingene at de har noen VIP-billetter til personer med nedsatt funksjonsevne. De blir prioritert i køen.

En mindre andel (to av ti) oppgir at de må si nei til personer som oppsøker matutdelingen fordi de ikke er i målgruppen for deres utdeling.

Samlet ser vi det samme bildet som i 2023-undersøkelsen: Det er mange som ber om mathjelp, og de som deler ut mat opplever ofte at de ikke klarer å dekke behovet til de som oppsøker dem.

Figur 3.4 Andel matutdelere som oppgir at de på ulike måter ikke klarer å dekke matbehovet til alle som oppsøker dem. Flere svar mulig. Prosent. (n 2023 = 131, n 2025 = 122).



Knappheten på mat til utdeling kan ha flere forklaringer. Det er en generell trend at dagligvarebransjen tilstreber reduksjon av matsvinn og i større grad har systemer for å selge matvarer som nærmer seg utløpsdato til redusert pris. Det kan resultere i at mindre mat blir videreformidlet til Matsentralen, som er den største aktøren for omfordeling av overskuddsmat, eller til lokale matutdelinger. Matsentralen Norge omfordelte 5735 tonn mat i 2024 (Matsentralen Norge, 2025). Dette er en liten nedgang fra 2023, selv om Matsentralen har samarbeidet med flere leverandører enn tidligere. Dette medfører selvsagt at det er mindre mat å omfordele til de som trenger mathjelp. Når det i tillegg er minst like mange matutdelinger i landet nå som i 2023, kan det være noe av årsaken til at mange utdelinger strever med å dekke matbehovet til dem som tar kontakt.

Tilgang til mat

Matutdelingene i undersøkelsen får mat fra ulike kilder, men i likhet med 2023-undersøkelsen, henter nær ni av ti matutdelinger mat fra en av matsentralene (figur 3.5). Nesten halvparten av utdelingene får også mat fra lokale butikker og næringsliv. Det er noen færre enn i 2023-undersøkelsen som supplerer matposene ved å kjøpe mat for egne midler. Det kan bety at flere enn tidligere klarer å dekke behovet for mathjelp via andre kilder. Siden det flertallet av matutdelingene oppgir at de ikke dekker matbehovet, er en mer sannsynlig forklaring at færre av utdelingene har økonomisk mulighet for denne type supplering. Økte matpriser får også konsekvenser for organisasjonenes handlingsrom.

16 respondenter har gitt utdypende svar på hvor de henter mat. Et fåtall skriver at de noen ganger kjøper inn ekstra mat fordi det er lite å få på matsentralen, eller at de kan supplere noen ganger i året fordi de har fått donasjoner eller hatt innsamling av midler til dette. Mange oppgir ulike former for avtaler med lokale aktører, bakerier og andre produsenter om å motta mat.

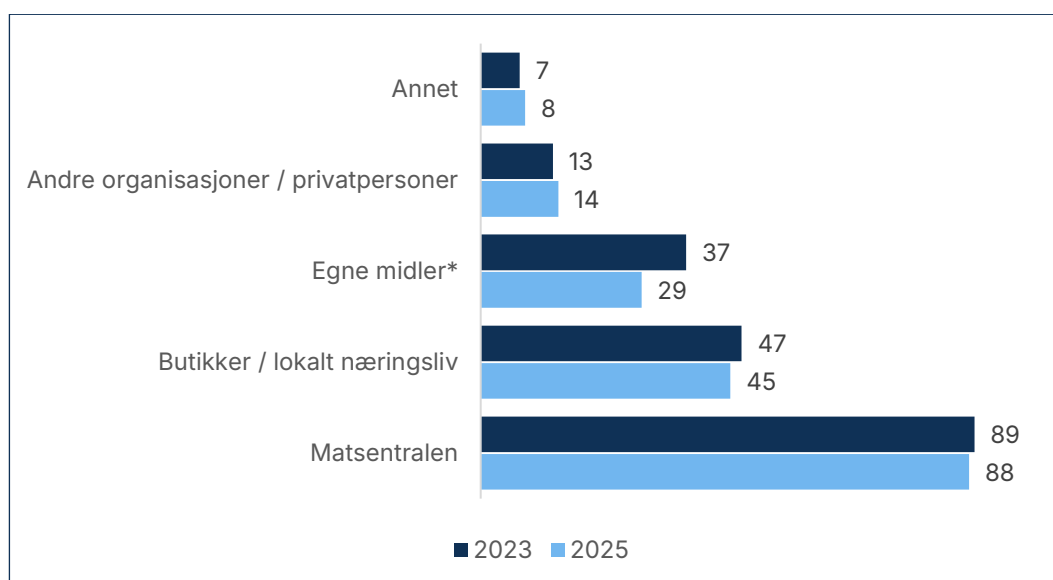
I 2023-undersøkelsen spurte vi utdelingene om hva matposene inneholdt. Dette spørsmålet er ikke inkludert i 2025-undersøkelsen. I 2023 var mange av de som jobbet med matutdelingene opptatt av at det var mangel på næringsrik mat, middagsmat og pålegg.

Flere åpne tilbakemeldinger i denne undersøkelsen viser lignende betraktninger. En respondent skriver: «Det er lite middag. Kjøper egg eller kylling iblant for gaver fra menigheten». En annen tar opp at det er mindre mat: «Det har blitt merkbart mindre mat å hente hos Matsentralen og det er sterke begrensninger på hva vi får hente og hvor mye vi får. Nå er det en pakke med kjøtt eller fisk eller egg pr. familie. Generelt lite middagsmat og pålegg å få tak i».

I mai 2025 vedtok Stortinget en ny lov om forebygging og reduksjon av matsvinn (Matsvinnloven, 2025). Med dagens regelverk har det vært mindre lønnsomt å donere enn å destruere mat. I Stortingets behandling ble det vedtatt at regjeringen skal følge opp med nødvendige tiltak for å sikre at det ikke lønner seg for virksomheter å destruere mat, framfor å gi den bort (Stortinget, 2025). Dette kan ha betydning for tilgangen til overskuddsmat framover.

Samlet viser spørreundersøkelsen, tallene fra Matsentralen og de kvalitative kommentarene at etterspørselen etter mathjelp er større enn det tilbyderne klarer å dekke i 2025, slik det også var i 2023.

Figur 3.5. Andel matutdelinger etter hvordan de skaffer maten de deler ut. 2023 og 2025. Prosent. Flere svar mulig. (n 2023 = 199, n 2025 = 207).



* Forskjellen er statistisk signifikant på 5 %-nivå.

3.5 Matutdelingene har kontroll på hvem de deler ut til

Matutdelingene benytter både registrering av mottakere og ulike kriterier for tildeling av mat for å ha oversikt over hvem de deler ut mat til.

Nesten alle registrerer matmottakere

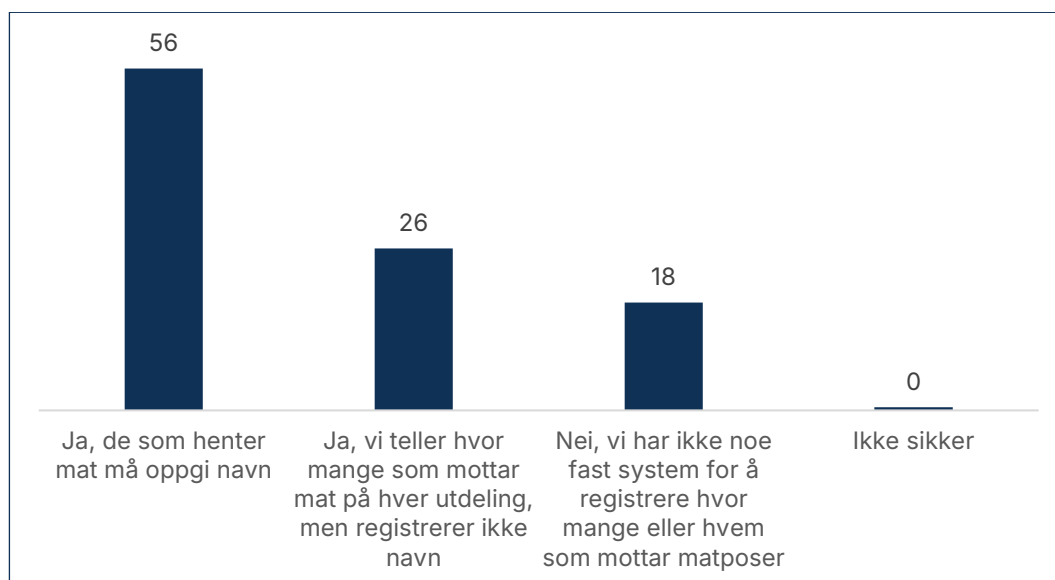
De fleste matutdelingene (81 prosent) har en form for registrering av de som henter mat (figur 3.6). Over halvparten av utdelingene oppgir at de registrerer navnet til de som henter mat (figur 3.6). Ytterligere en firedel av matmottakerne har en telling av antall som henter mat hver gang, uten navneregistrering. Registreringen gjør det mulig å holde oversikt over hvor mange som henter mat og utvikling over tid på hver enkelt utdeling.

Andelen som registrerer mottakere av mat er på samme nivå i 2025 som det var i 2023 (Fløtten et al., 2023, s. 29).

At nær seks av ti registrerer navnet til dem som henter mat, er interessant. Dette kan ha betydning for hvem som benytter tilbudene. Noen vil kanskje vegre seg for å benytte et tilbud hvor de må legge fram personinformasjon for å kunne hente mat. Det kan være skambelagt å bli registrert som en som er så fattig at en trenger mathjelp. Krav om navn kan også avskrekke grupper som er uten lovlig opphold og folk som kan være redde for at opplysningene brukes mot dem. Dessuten kan registrering gjøre at tilbudet oppleves mindre «lavterskel» og mer som en ordning der man vurderes og kontrolleres, på samme måte som hvis man ber Nav om økonomisk hjelp.

Utdelingene kan likevel ha legitime grunner til å registrere mottakerne. Slike rutiner kan gjøre det enklere for dem å planlegge utdelingene, følge opp brukere og dokumentere virksomheten overfor tilskuddsgivere eller mororganisasjoner.

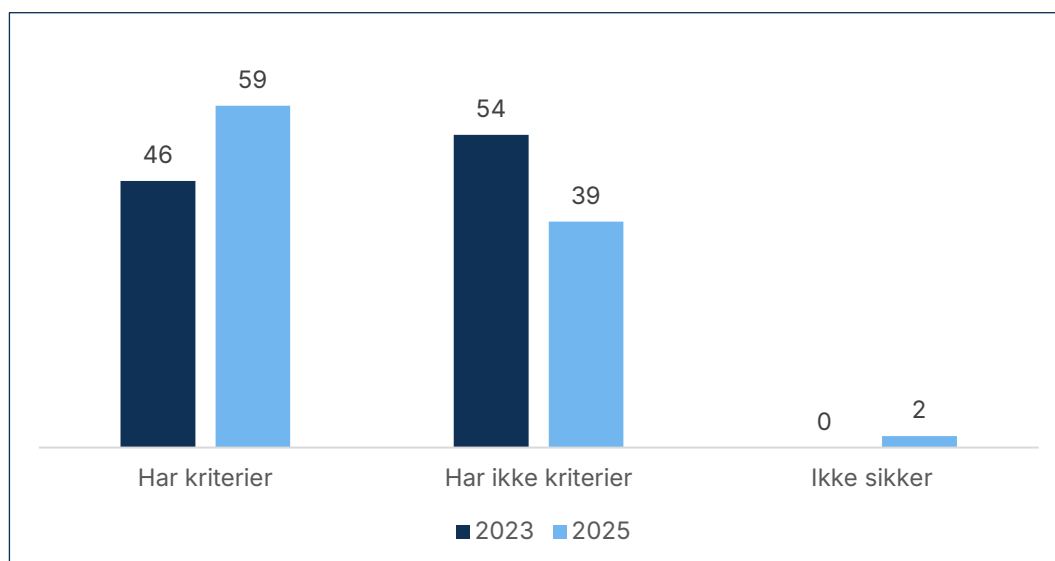
Figur 3.6. Andel utdelingssteder etter om de har system for registrering av mottakere. Prosent. (n = 207).



Flere har kriterier for tilgang til mat

Andelen matutdelinger som praktiserer noen form for kriterier har økt. Behovet for kriterier, eller for en avgrensning av tilgangen til mat, ble identifisert som en problemstilling i forrige undersøkelse. Dette hang sammen med at flere utdelinger opplevde en økning i antall som ba om mathjelp og at det var begrenset tilgang til overskuddsmat. I kartleggingen i 2023 svarte 91 av 199 matutdelinger (47 prosent) at de hadde en eller annen form for kriterier. I 2025 har nær seks av ti (59 prosent) svart det samme (figur 3.7).

Figur 3.7. Andel matutdelinger med vilkår eller kriterier for mottak av matposer. 2025. Prosent.
(n 2023 = 199, n 2025 = 207).



Det mest vanlige kriteriet som benyttes, er at de som henter mat må tilhøre en målgruppe for utdelingen (figur 3.8), dernest kommer kriteriet om at mottakerne selv må møte opp for å hente mat. Disse kriteriene var også mest vanlige i 2023, sammen med kriteriet om at matbehovet ble skjønnsmessig vurdert. Kriteriet om skjønnsmessig vurdering er det signifikant færre som nevner i 2025 enn i 2023 (38 mot 57 prosent).

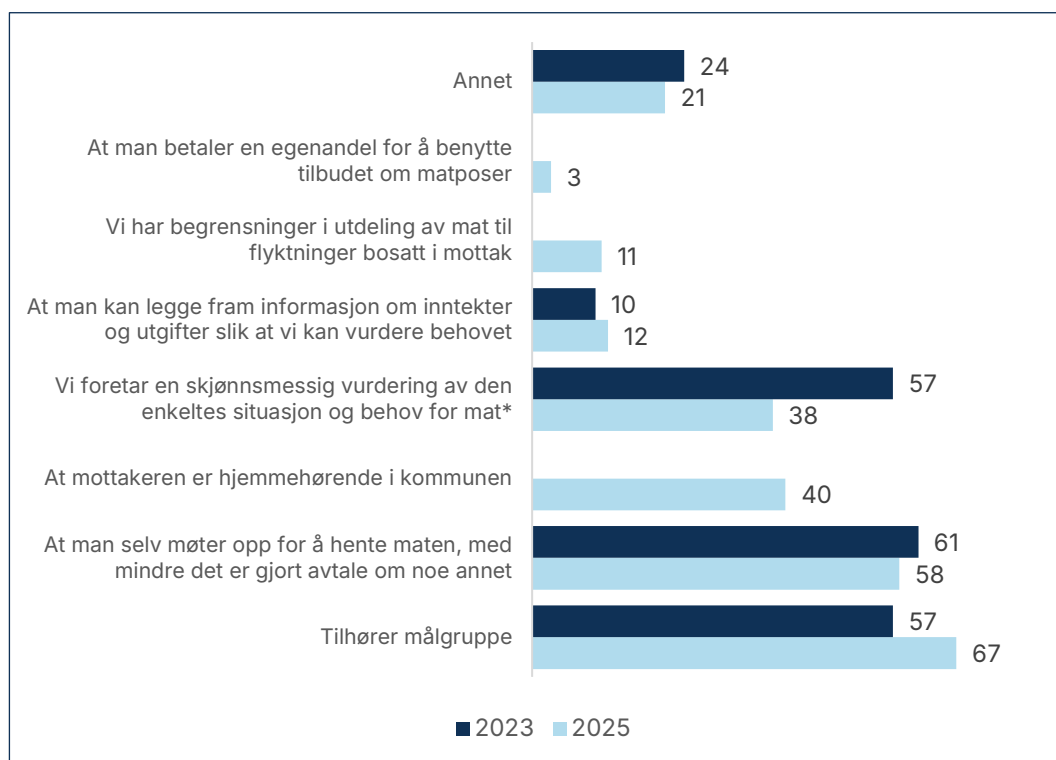
Utover dette praktiserer fire av ti matutdelinger at de som henter mat må være hjemmeboende i kommunen. En liten andel krever at de som skal hente mat dokumenterer sin egen økonomiske situasjon, og noen gir ikke ut mat til personer som bor på asylmottak.

Et nytt kriterium som er tatt med i denne undersøkelsen, er at man må betale egenandel for å kunne hente mat. Dette var ikke et tema i 2023-undersøkelsen. I forberedelsene til 2025-spørreundersøkelsen fanget vi imidlertid opp at noen utdelinger hadde innført et slikt kriterium, og vi inkluderte derfor et spørsmål om det i spørreskjemaet. Det er kun tre av utdelingene som oppgir at de har innført en egenandel. Ifølge informasjon i de åpne svarene, er det snakk om en begrenset egenandel på 50 til 100 kroner.

Fra besøk hos matutdelingen Fellesskap for mat i Moss, vet vi at de er en av de svært få matutdelingene som har innført egenbetaling i sin gratisbutikk. Her betaler de som skal hente mat en egenandel på 50 kroner hver gang. De som driver matutdelingen, har begrunnet dette overfor matmottakerne med at driftsutgiftene knyttet til matutdelingen har økt. På matutdelingen er det også innført påmelding. Dette er gjort for å kunne fordele de som henter mat på ulike tidspunkter. Tidligere var det svært mange som sto i kø utenfor matutdelingen. Dette førte til at en del av deres kjente mottakere ikke kom, selv om de, etter matutdelingens vurdering, var mennesker med behov for mathjelp. Det skal nevnes at Fellesskap for mat er en stor matutdeling med et differensiert og omfattende utvalg av matvarer, der de som henter mat går rundt i gratisbutikken sammen med en frivillig og velger ut de matvarene de ønsker å ta med hjem. Denne formen for butikkliknende matutdeling, er ikke utbredt.

Selv om det er svært få som har innført egenandel, er dette et interessant fenomen. På den ene siden kan egenandeler bidra til å dekke litt av arrangørens kostnader. I tillegg kan det gjøre tilbudet litt mindre stigmatiserende for dem som henter mat, siden det signaliserer mer vanlig handel enn ren nødhjelp. Det kan også begrense tendenser til hamstring, og det kan være med på å sikre at maten fordeles på alle som trenger den. På den andre siden kan selv en relativt lav egenandel være en terskel for personer med svært trang økonomi. Det vil kunne gjøre at de mest utsatte i mindre grad vil oppsøke denne type tilbud. Sett i lys av gratisbutikken i Moss, som generelt har god tilgang på et differensiert tilbud av overskuddsmat, kan man tenke at nettopp god tilgang til mat er et premiss for at egenbetaling kan fungere.

Figur 3.8. Andel som oppgir ulike typer kriterier for mottak av matpose på matutdelingene. Flere svar mulig. Prosent. (n 2023 = 91, n 2025 = 120).



* Forskjellen er signifikant på 5 %-nivå.

Endringer i kriteriene

I 2025-undersøkelsen spurte vi om matutdelingene som har hatt utdelingen over tid har gjort noen endringer i bruk av kriterier de to siste årene (siden 2023). En av fem utdelinger har enten innført nye kriterier eller endret kriterier i denne perioden. Det er flest som har innført nye kriterier (13 prosent, ikke vist her). Dette samsvarer med at det nå er en større andel utdelinger som oppgir at de praktiserer en eller annen form for kriterier enn tilfellet var i 2023. Det er ingen utdelinger som oppgir at de har sluttet med kriterier.

27 respondenter har kommentert hvilke nye kriterier de har innført, mens ti har angitt hvilke kriterier de har endret. Det er stor variasjonsbredde, og de fleste utdypningene av endret eller ny praksis dekkes i svaralternativene vist i figur 3.8. Flere av de åpne tilbakemeldingene dreier seg om at matutdelingen gjør strengere vurderinger av behovene

til de som oppsøker matutdelingen, for eksempel gjennom inntakssamtale, konkret vurdering av inntekt eller hvorvidt de som kommer er i en akutt situasjon. Det er også noen som oppgir at de har sluttet å gi matposer til flyktninger, særlig de som bor i mottak eller mottar introduksjonsstønad, og noen stiller strengere bostedskrav (mottakerne må bo i kommunen).

I dialogen med matutdelinger underveis i prosjektperioden har vi blitt fortalt om lignende former for avgrensinger og praktisering av kriterier. Ofte er de knyttet til et ønske om å nå definerte målgrupper og begrense andre. Undersøkelsen i 2023 viste at ukrainske flyktninger var en stor enkeltgruppe blant dem som hentet mat. Det var en sterk mobilisering i mange lokalsamfunn for å hjelpe ukrainerne i en vanskelig situasjon. Samtidig var det krevende for en del matutdelinger å håndtere den store etterspørselen, noe som bidro til økt oppmerksomhet om kriterier for hjelp. Det var for eksempel noen som hadde regler om at personer på introduksjonsprogram ikke kunne hente mat. I denne undersøkelsen er det noen som tar opp at de har gjort noen justeringer for å avgrense hvem i gruppen av ukrainske flyktninger som kan få matpose.

I utdypning av endringene skriver en matutdeling at de har delt de som henter mat inn i to. Utdelingen har etablert et eget tilbud for ukrainere knyttet til en språkkafe, og så har de en egen utdeling for alle andre. En annen matutdeling skriver at de har laget strengere regler for å begrense hvilke grupper av ukrainske flyktninger som kan hente mat, og en tredje at de helt har avsluttet utdeling til ukrainere. Det er lite som tyder på at det er utbredt praksis å ikke gi mat til ukrainere eller andre flyktninggrupper. Samtidig kan det være noen matutdelinger som gjør enkelte avgrensninger knyttet til at noen flere ukrainere er mer etablert i Norge og at flere har kommet i arbeid.

Det er også eksempler på tiltak for å hindre at mottakere kan hente mat flere steder. En respondent oppgir at de har fått hjelp av en jurist til å lage et samtykkeskjema for å sammenligne egne lister med andre matutdelinger i området, slik at en person kun kan hente ett sted.

At en så stor andel av matutdelingene nå har definerte kriterier, kan bidra til å begrense antallet personer som mottar mat. Dette er et viktig forhold å ta hensyn til når vi vurderer om behovet for mathjelp har økt. Når mange matutdelinger opererer med avgrensede målgrupper, innebærer det også indirekte at enkelte blir avvist. Som vist tidligere (figur 3.4) har mange matutdelinger for lite mat til å dekke behovet hos alle som oppsøker dem, og en strategi kan da være å avvise personer som ikke tilhører målgruppen. Dialog med matutdelingene i prosjektperioden viser også at flere har arbeidet med å tydeliggjøre hvem tilbudet er ment for, nettopp for å unngå at personer utenfor målgruppen oppsøker matutdelingen.

3.6 Oppsummering

Tilbudet om matutdeling i Norge har stabilisert seg på et høyt nivå. Det er minst like mange organisasjoner som deler ut mat i 2025 som i 2023, og etterspørselen etter mathjelp har ikke gått ned. Matutdeling framstår dermed ikke som et midlertidig krisetiltak, men som et institusjonalisert og varig innslag i det norske velferdssamfunnet. Tilbudet

finnes over hele landet, fortsatt med flest utdelinger i storbyene, men det er flere tilbud i mindre kommuner enn tidligere.

Det er stor bredde i hvem som står bak matutdelingene. Landsdekkende ideelle organisasjoner står for nær halvparten av tilbudene, men lokale initiativ, kirkelige tiltak og frivillighetssentraler spiller også en viktig rolle. De fleste matutdelingene har eksistert i flere år; det har blitt et etablert tilbud.

De fleste matutdelingene rapporterer om omtrent like mange mottakere de siste to årene. Det er en noe høyere andel utdelinger enn i 2023 som oppgir å ha færre enn 50 mottakere på en vanlig utdelingsdag.

Det er knapphet på mat. Seks av ti sier at de ikke klarer å dekke matbehovet til de som kommer, en tredel av disse oppgir at de noen ganger sender folk hjem uten mat.

De fleste matutdelinger har hyppige utdelinger, det vil si ukentlig eller oftere, men mange begrenser hvor ofte den enkelte kan hente mat. Flere har registrering av mottakere og kriterier for tilgang. Andelen utdelinger med kriterier har økt betydelig siden 2023. Det mest vanlige er å ha definerte målgrupper og krav om at den som trenger mathjelp må møte opp selv for å hente matposen.

4 Endring i behov for mathjelp

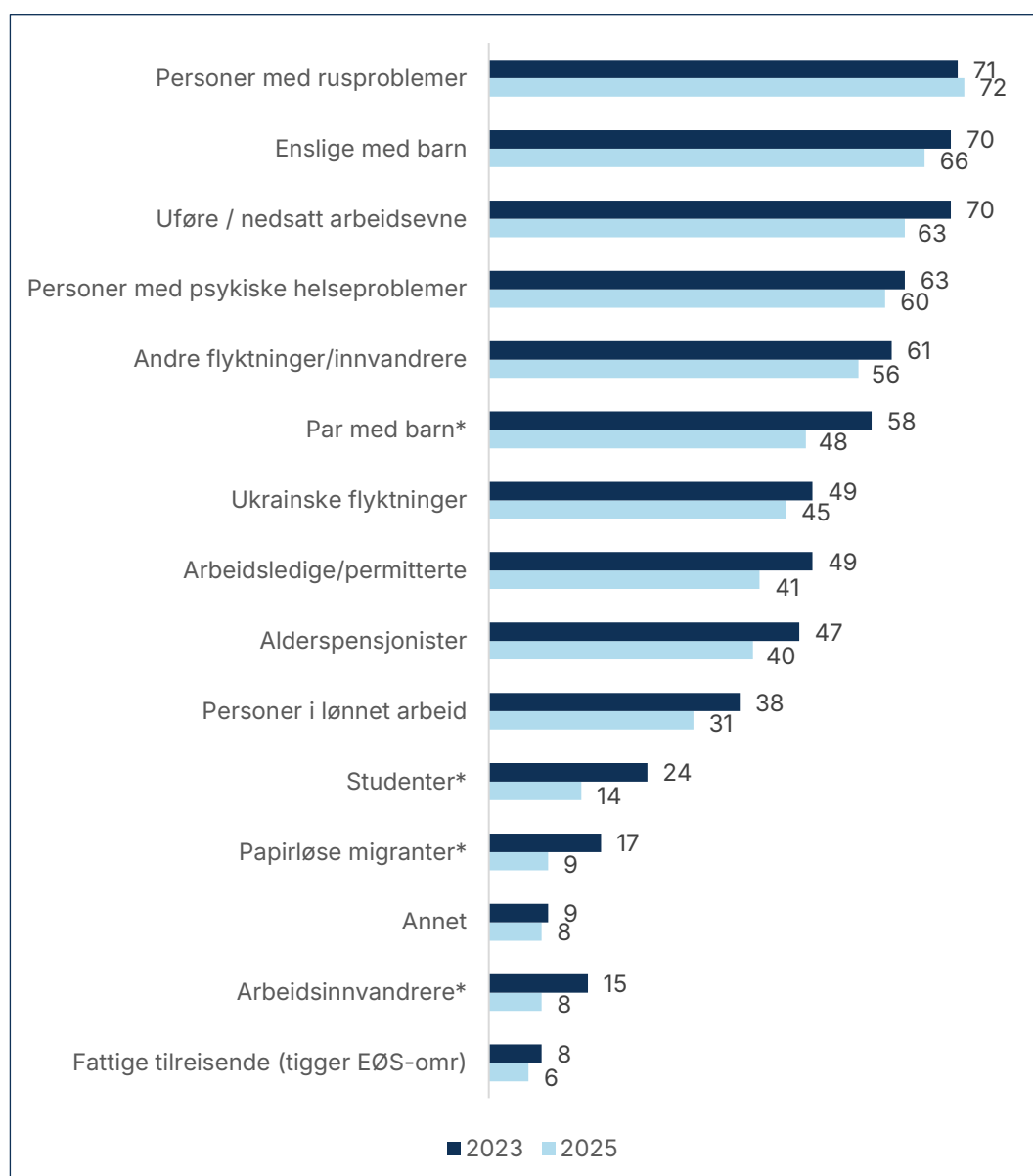
I forrige kapittel viste vi at tilbudet om matutdeling ikke ser ut til å ha blitt redusert i takt med at den økonomiske situasjonen har bedret seg. Tilbudet ser snarere ut til å ha blitt ytterligere utbredt i den forstand at det er noen flere matutdelinger i både brutto- og nettoutvalget til 2025-undersøkelsen enn tilfellet var i 2023. Det er heller ingen store endringer i det registrerte behovet for mathjelp; antallet matmottakere er stabilt. Kan vi likevel se noen endringer i hvem som ber om hjelp nå som det er høyere sysselsetting, noe bedring i økonomien og det har blitt iverksatt flere politiske tiltak for å bedre situasjonen til vanskeligstilte? I dette kapitlet presenterer vi matutdelingenes rapportering av hvilke grupper som etterspør mathjelp hos dem.

4.1 Hvem ber om mathjelp?

Profilen til de som ber om mathjelp, slik utdelingene selv vurderer det, er relativt stabil sammenlignet med 2023 (figur 4.1). De gruppene flest oppgir at vanligvis mottar mat, er personer med rusproblemer, enslige med barn og personer som har uføretrygd / ned-satt arbeidsevne.

Forskjellene mellom 2023- og 2025-undersøkelsen som framkommer i figuren er i hovedsak ikke signifikante. Noen endringer er det likevel verdt å merke seg: Det er en signifikant nedgang i andel utdelinger som sier at par med barn, studenter, papirløse migranter og arbeidsinnvandrere er blant grupper som vanligvis mottar mathjelp hos dem.

Figur 4.1. Grupper som vanligvis mottar mathjelp ved matutdelingene, 2023 og 2025. Ikke gjensidig utelukkende kategorier. Prosent. (n 2023 = 198, n 2025 = 206).



* Forskjellen er statistisk signifikant på 5 %-nivå.

I 2023 var det mye oppmerksomhet rundt at mange barnefamilier hentet mat. Enslige forsørgere er en gruppe med kjent forhøyet fattigdomsrisiko, men matutdelingene rapporterte den gang også om mange par med barn blant mottakerne (Fløtten et al., 2023). I 2025-undersøkelsen er det færre av matutdelingene oppgir at par med barn vanligvis mottar mat hos dem, men nesten halvparten av utdelingene peker også nå på barnefamilier som en viktig mottakergruppe.

Endringen kan være et resultat av at noen av de mest sårbare barnefamiliene har fått litt bedre økonomi. Justering i barnetrygden, redusert barnehagepris og gratis kjernetid i SFO kan ha hatt en slik effekt for noen. Det er også mulig at noen flere av foreldrene har kommet i arbeid. Rapporteringen fra matutdelingene gir ikke grunnlag for å konkludere om dette, men det er andre studier som peker i denne retningen. I en analyse av den

økonomiske situasjonen til barnefamilier med lavest inntekt, finner Skuland et al. (2025) en svak, men ikke signifikant, forbedring fra 2023 til 2024. Forfatterne påpeker at tryggheten øker med økende inntektsnivå i familiene. Vi vil følge opp dette med barnefamilienes situasjon i kapittel 6, der vi ser på resultatene fra kartleggingen av matmottakere.

Det er en liten, men ikke signifikant nedgang i andel matutdelinger som rapporterer at uføre / personer med redusert arbeidsevne ofte henter mat. En dyrtidsrapport fra SIFO (Gyüre & Lylum, 2024) viste også en svak tendens til bedring i økonomien for uføretrygdde og pensjonister. Det er vanskelig å si om dette skyldes at endringer i minstesatsene har hatt betydning for noen av gruppene med lavest inntekt. Uansett, uføre er fortsatt en av de gruppene som størst andel av matutdelingene vanligvis gir mathjelp til.

At det er færre matutdelinger som har arbeidsinnvandrere og studenter som sine faste mottakergrupper, kan henge sammen med bedre tilgang på arbeid. I 2025-undersøkelsen er det få utdelinger som oppgir disse gruppene som vanlige mottakere. Når det gjelder arbeidsinnvandrere, kan endringen siden 2023 henge sammen med at det nå kommer færre arbeidsinnvandrere til Norge enn tidligere (Statistikkbanken til SSB, tabell 07113). Nedgangen i andelen utdelingssteder som oppgir at de ofte deler ut mat til papirløse migranter har vi ingen god forklaring på, men dette er en svært liten gruppe, og for mange matutdelinger vil vi anta at det er vanskelig å skille mellom denne gruppen og øvrige migranter.

Vi minner til slutt om at tallene i figur 4.1 må tolkes med forsiktighet. Selv om mange matutdelinger registrerer matmottakere, er det uvanlig med detaljert registrering av hvem som henter mat. Figuren bygger på ansatte og frivilliges vurderinger og det kan variere hvor presist dette er.

Som påpekt over, er figur 4.1 en gjengivelse av hvilke grupper matutdelingene vurderer er blant de som vanligvis mottar matposer fra dem. I spørsmålet var det mulig å krysse av for «annet», og 17 har gitt utdypende svar. To av respondentene skriver at de ikke har denne type oversikt, og den ene presiserer at å svare på dette vil være basert på ren synsing. Fra undersøkelsen i 2023 vet vi at mange utdelinger likevel har en god oversikt over hvem som henter mat hos dem, og noen har også spesifikke målgrupper. De øvrige åpne svarene illustrerer dette. Noen har benyttet anledningen til å poengtere at de for eksempel kun deler ut til barnefamilier med bostedsadresse i kommunen, at de er et tilbud for veteraner, eller at de har personer med erfaring fra kriminalitet og straffegjennomføring som sin målgruppe osv. Utover dette er det ikke andre grupper enn de som er inkludert i undersøkelsen som blir nevnt i disse åpne tilbakemeldingene.

4.2 Stort sett de samme gruppene som ber om mathjelp

Vi har spurt utdelingsstedene direkte om de har registrert noen endring i hvem som oppsøker dem. Halvparten oppgir at det ikke har vært noen endring i hvem som har hentet mat det siste året (tabell 4.3). Av dem som har registrert en endring, er det flest som har erfart at det er en økning fra noen grupper, mens en liten andel oppgir at det er kommet færre fra noen grupper.

Tabell 4.1. Andel og antall matutdelinger etter om det har vært endringer i gruppene som oppsøker utdelingene sammenlignet med for et år siden. 2025.

	Antall	Prosent
Det har kommet flere fra noen grupper	68	34 %
Det har kommet færre fra noen grupper	25	13 %
Det har ikke vært noen endring	99	49 %
Vet ikke	8	4 %
n	200	

Flere har benyttet muligheten for å utdype endringene de har observert. Det tegner seg ikke noe tydelig mønster, men respondentene beskriver et bredt spekter av erfaringer. Totalt har 64 respondenter utdypet hvilke grupper de ser det har blitt flere av, og 25 hvilke grupper det har blitt færre av. Ukrainske flyktninger er gruppen som nevnes oftest. 22 respondenter oppgir at det har blitt flere ukrainske flyktninger som henter mat hos dem siste året, mens 12 sier det har blitt færre.

Det er noen som beskriver at endringer i deres praksis på matutdelingen har bidratt til endring i hvem som henter mat. En respondent skriver at de har satt en grense slik at kun enslige ukrainere med barn og eldre over 60 år kan hente mat hos dem. En annen sier de deler ut til færre ukrainere «fordi kommunens integreringstjeneste påtok seg å henvise de med virkelig behov – og vi hjelper kun disse, ikke ALLE ukrainske flyktninger per se». En tredje oppgir at de har omdefinert målgruppen for matutdelingen og derfor har færre ukrainere. To respondenter presiserer at flere ukrainere kommer i jobb og at de derfor ikke har behov for å få matposer lenger. Dette bildet samsvarer med beskrivelsen i forrige kapittel av at det er flere utdelingssteder som har gjort tiltak for å begrense målgruppen for matutdelingen.

Elleve respondenter oppgir det er blitt flere flyktninger/asylsøkere fra andre land enn Ukraina, mens fire oppgir at det har blitt færre. Elleve respondenter oppgir at det er flere uføretrygde eller pensjonister blant matmottakerne. Åtte kommenterer at det har blitt flere med norsk bakgrunn blant de som henter mat, og et lite mindretall (4) sier at det kommer flere som er i jobb.

Når det gjelder barnefamilier, oppgir elleve at det har blitt flere barnefamilier, og de fleste av dem presiserer at det er snakk om enslige forsørgere. Noen kommenterer at det har kommet noen flere store barnefamilier. To respondenter oppgir at det har blitt færre barnefamilier hos dem.

Personer med rusproblemer er den gruppen flest matutdelinger oppgir at vanligvis mottar mathjelp hos dem. Ti av dem som har presisert hvilke nye grupper de har sett det siste året, har nevnt personer med rusavhengighet/rusproblemer blant de som nå ofte henter mat hos dem. En respondent sier de ser færre i denne gruppen.

Det er med andre ord et sammensatt bilde, men hovedtrekkene samsvarer i stor grad med undersøkelsen fra 2023.

4.3 Oppsummering

Profilen på hvem som ber om mathjelp er ifølge matutdelingene i hovedsak uendret fra 2023. De gruppene som matutdelingene sier de oftest gir mathjelp til, er fortsatt personer med rusproblemer, enslige med barn og uføre / personer med nedsatt arbeidsevne. Samtidig er det en signifikant nedgang i andelen matutdelinger som oppgir at par med barn, studenter, arbeidsinnvandrere og papirløse migranter vanligvis mottar mat.

Barnefamilier er fortsatt en viktig mottakergruppe, men i større grad knyttet til enslige forsørgere enn til par med barn. Det er også tegn til en svak, ikke-signifikant nedgang i andelen utdelinger som rapporterer mange uføre blant mottakerne, selv om denne gruppen fortsatt er sentral.

Halvparten av matutdelingene oppgir at det ikke har vært noen endring det siste året i hvem som oppsøker dem for å be om mathjelp. Blant dem som ser endringer, rapporterer flest om økning i enkelte grupper og en liten andel om nedgang.

De åpne svarene om endringer i hvem som henter mat gir et sammensatt bilde uten noe tydelig mønster. Ukrainske flyktninger er den gruppen som oftest nevnes, men utviklingen går i begge retninger: noen utdelinger opplever en økning i denne gruppen, mens andre opplever en nedgang. Forskjellene forklares ofte med endrede kriterier, målgruppeavgrensninger og med at flere ukrainere har kommet i arbeid.

5 Lokal frivillighet og samarbeid

Rapporten fra undersøkelsen i 2023 hadde tittelen «Mathjelp på dugnad». Dugnadsbegrepet illustrerte at matutdelingene i all hovedsak var basert på en stor mobilisering av frivillige. Matutdeling har tradisjonelt vært en del av et større hjelpetilbud hos de ideelle organisasjonene. I 2023 viste vi at det var vokst fram et større innslag av rene matutdelinger, altså tiltak hvor matutdeling er den primære aktiviteten (Fløtten et al., 2023). Likevel hadde de fleste matutdelingene mange andre tilbud, og det var mye samarbeid både med andre organisasjoner og med ulike tjenester i lokalsamfunnet. I dette kapitlet viser vi utviklingen i involvering av frivillige, om de som driver matutdeling også har andre tilbud, og deres samarbeid med andre aktører i lokalsamfunnet, inkludert kommunen og Nav.

5.1 Matutdelingene driftes av frivillige

2025-undersøkelsen bekrefter at matutdelinger i stor grad drives på dugnad (tabell 5.1). Det er mange matutdelinger som har en eller flere ansatte, men de som sikrer drift av matutdelingene er i hovedsak frivillige. Det er i snitt fem ganger flere frivillige enn ansatte involvert på en typisk matutdelingsdag.

På samme måte som det er stor bredde i antall mottakere på de enkelte utdelingsstedene, er det stor bredde i hvor mange som er involvert i hver enkelt matutdeling. Noen utdelinger drives nærmest av en ildsjel alene, mens det på den største utdelingen er opptil 77 personer involvert i en typisk matutdeling.

Tabell 5.1. Antall frivillige og ansatte som er involvert i arbeidet med en typisk utdeling. 2023 og 2025.

	Involverte ansatte		Involverte frivillige		Sum ansatte og frivillige	
	2023	2025	2023	2025	2023	2025
Gjennomsnitt	1,9	2	8,3	10,4	9,8	12
Median	1,5	1	5	6,5	7	8
Færrest	0	0	0	0	1	1
Flest	15	35	60	77	60	77
n	163	154	171	180	139	136

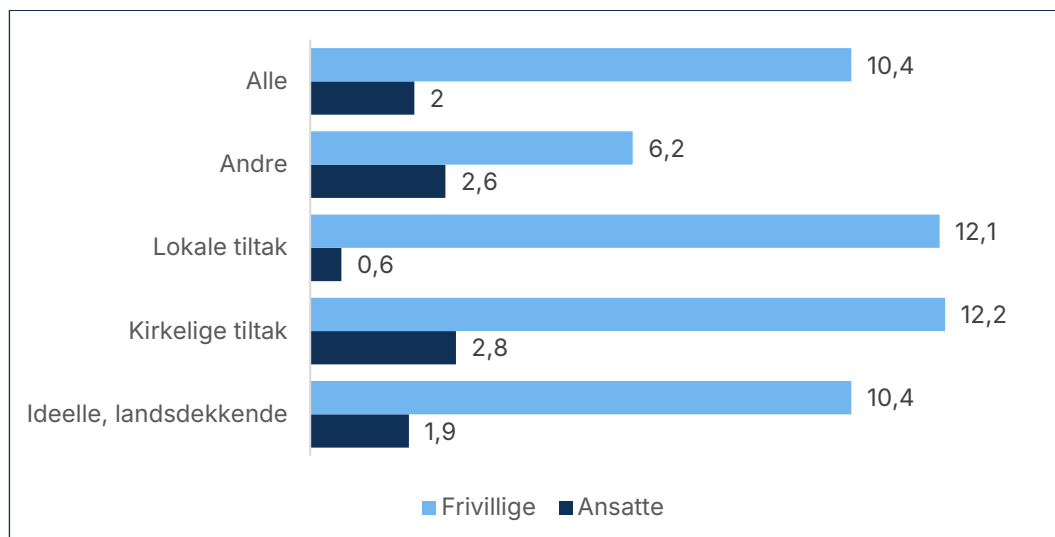
I 2025 er det i gjennomsnitt flere personer involvert i en matutdeling enn tilfellet var i 2023 (tolv versus ti). Samtidig øker maksverdiene betydelig, og noen enkelttiltak drar opp gjennomsnittet. Selv om både gjennomsnitt, median og maksimumsverdier for antall involverte frivillige og ansatte øker fra 2023 til 2025, må disse tallene tolkes med stor varsomhet. Det er som vi allerede har understreket i kapittel tre betydelig variasjon i størrelse på utdelingene – fra helt små tiltak til store organisasjoner som mobiliserer mange personer. Det betyr at små endringer i hvem som svarer gir store utslag.

Økningene i bemanningstallene kan derfor like gjerne gjenspeile endringer i utvalget som en faktisk utvikling i bemanningen ved norske matutdelinger.

Bemanning etter organisasjonstype

Det er også noen forskjeller mellom ulike kategorier av matutdelinger i hvor mange ansatte og frivillige som er involvert (figur 5.1).

Figur 5.1. Gjennomsnitt antall ansatte og frivillige på en typisk matutdeling i 2025, etter organisasjonstype. (n = 154 (som oppgir tall for ansatte)/180 (som oppgir tall for frivillige)).



De kirkelige tiltakene har i gjennomsnitt flest ansatte, og de engasjerer også flest frivillige i driften av matutdelingene. Fra 2023-undersøkelsen vet vi at blant annet en del diakoner er involverte i utdelingen av mat.

Vi ser dessuten at tiltakene i kategorien andre i gjennomsnitt har nesten like mange ansatte involvert som tilfellet er i de kirkelige tiltakene. Andre-kategorien er en sammenslåing av matutdelinger kategorisert under frivillighetssentraler, brukerorganisasjoner, fotballstiftelser og offentlige tiltak og tjenester. Slike tilbud har ofte, i likhet med kirken, flere ansatte innenfor sin kjernevirksomhet. Noen av disse ansattressursene er dedikert til å jobbe med matutdeling. Dette samme er tilfellet i de ideelle, landsdekkende organisasjonene.

Forskjellene i gjennomsnitt mellom de landsdekkende, de kirkelige tiltakene og tiltakene i andre-kategorien er ikke store. Det er de lokale tiltakene som skiller seg ut med langt færre ansatte involvert i matutdelingene. Disse tiltakene framstår som i større grad å være basert på ildsjeler og frivillighet.

Figur 5.1 viser at det er kirkene og, ikke overraskende, de lokale tiltakene som engasjerer flest frivillige i driften. Kirkene har, med utgangspunkt i menighetene, et bredt rekrutteringsgrunnlag for frivillige knyttet til matutdeling. Også de lokale tiltakene er i stor grad basert på frivillig innsats. I kategorien «Andre» er det flere frivillige enn ansatte involvert, men som figur 5.1. viser, er det i gjennomsnitt betydelig færre frivillige i disse tiltakene. Dette kan henge sammen med at det i denne kategorien ofte inngår matutdelinger som er knyttet til en annen primær aktivitet og bemannet med dedikerte ansatte.

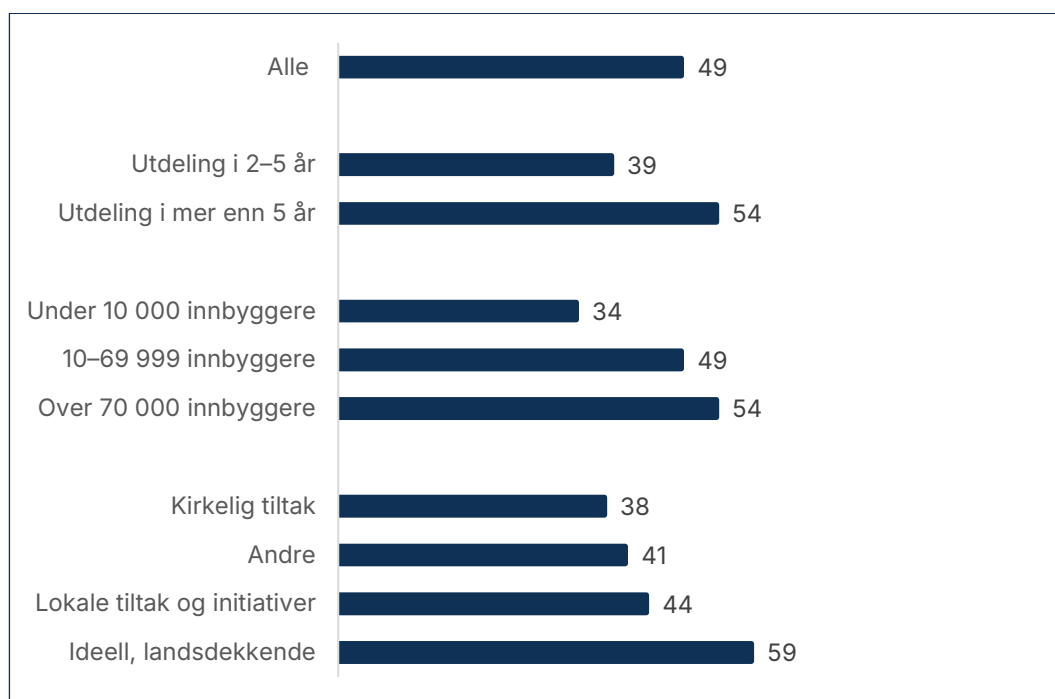
5.2 Matservering og andre tilbud om hjelp

En god del matutdelinger har andre tilbud, og det som er mest utbredt er å ha et tilbud om matservering. Om lag halvparten av matutdelingene oppgir at de har matservering i tillegg til utdeling av matposer. Det er en liten nedgang fra 2023, men nedgangen er ikke statistisk signifikant (ikke vist).

Det er noen tydelige skiller mellom ulike kategorier av matutdeling når det gjelder om de har matservering eller ikke. Matservering er mest utbredt hos de ideelle landsdekkende organisasjonene, og minst utbredt i de kirkelige tiltakene (figur 5.2.) Dette kan gjenspeile at de ideelle landsdekkende organisasjonene ofte har et større hjelpearbeid eller aktiviteter hvor de som deltar får mat, eller at de har en kafe eller et møtested med servering for sine målgrupper.

Det er også mer utbredt at matutdelingene i storbyene og store kommuner serverer mat, enn tilfellet er i de mindre kommunene. Det ser også ut til å være en trend med at flere av matutdelingene som er etablert de siste årene først og fremst er et matutdelingstilbud. Det er en mindre andel av de nye matutdelingene som har matservering enn det er blant de mer veletablerte.

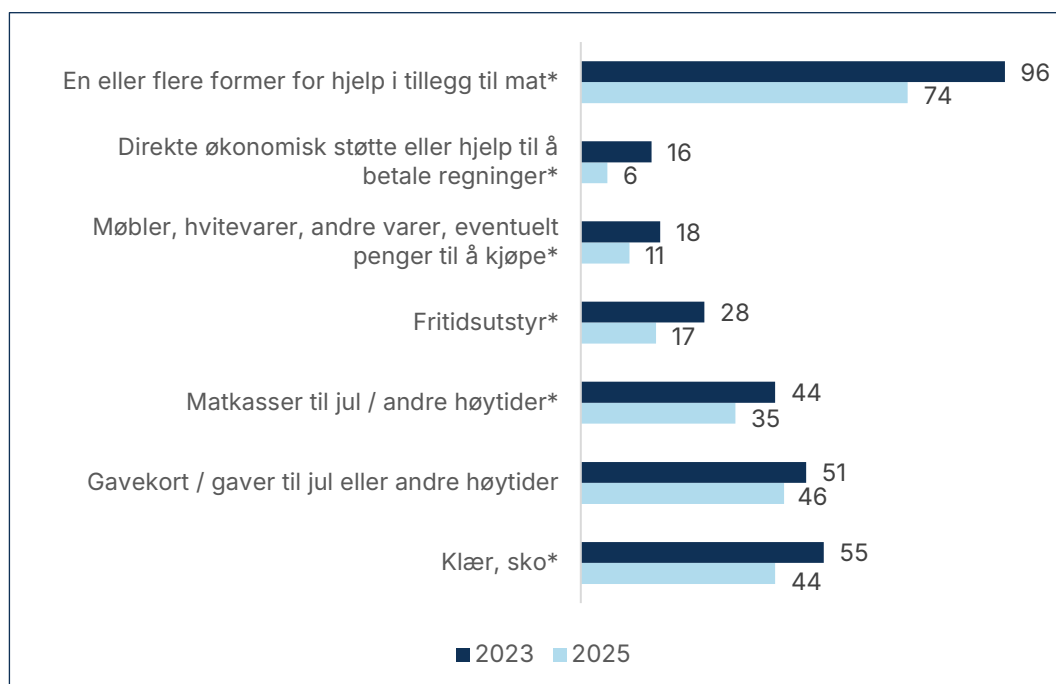
Figur 5.2. Andel utdelingssteder som serverer mat etter hvor lenge utdelingen har eksistert, kommunestørrelse og type organisasjon som har utdelingen. Noen grupper er slått sammen og noen er utelatt på grunn av liten n. 2025. Prosent. (n = 101).



Materiell eller økonomisk hjelp

Det er fortsatt en stor andel av matutdelingene som har ulike former for materiell eller økonomisk hjelp i tillegg til mathjelp (figur 5.3.). Dette gjelder tre firedeler av matutdelingene. Det er likevel en signifikant nedgang fra forrige undersøkelse. I 2023 oppga nesten alle at de hadde en eller flere former for hjelp; flest av dem fikk hjelp med klær og sko. Også nå er det mest vanlig at de som driver matutdelingene tilbyr hjelp med klær og sko, og at de gir ut gavekort eller gaver til jul eller andre høytider.

Figur 5.3. Andel matutdelere som tilbyr økonomisk og/eller materiell hjelp. Prosent, flere svar mulig. (n 2023 = 198, n 2025 = 206).



* Forskjellen er statistisk signifikant på 5%-nivå.

Det er en nedgang i alle former for annen økonomisk og materiell hjelp. Den eneste reduksjonen som ikke er signifikant, er gaver/gavekort ved høytider. Vi har ikke noen opplagt forklaring på hvorfor det er færre som har andre hjelpetilbud nå enn tilfellet var i 2023. Det kan være at det er så ressurskrevende å drive med matutdeling, at mange ikke har kapasitet til å yte andre tjenester. Denne situasjonen er kjent fra matutdelende organisasjoner i andre nordiske land, der matutdelingene utgjør en stadig større andel av den hjelpen de tilbyr (Stadsmissionen, 2023; Fødevarebanken, 2023).

Økte kostnader generelt, strømpriser og høye renter kan også ha påvirket organisasjonenes mulighet for å ha et større økonomisk hjelpetilbud. En av tilbakemeldingene i spørreskjemaet illustrerer dette: En av aktørene skriver at de har tatt en pause når det gjelder diakonale tiltak fordi de har for liten kapasitet, og at de har måttet kutte ned på økonomisk bistand / hjelp med regninger fordi økonomien er blitt strammere. Det kan også være at flere av matutdelingstilbudene som er opprettet de siste årene springer ut av et engasjement for å bidra med mathjelp og ikke er knyttet til et større hjelpearbeid for vanskeligstilte. Dette gjenspeiles i figur 5.2 – som viser en tydelig forskjell mellom de etablerte matutdelingene og de som er kommet til de siste årene når det gjelder hvorvidt de også har tilbud om matservering.

I tillegg til de oppgitte kategoriene i figur 5.3, hadde respondentene mulighet til å spesifisere andre former for hjelp. 53 respondenter har gitt utdypende svar på dette spørsmålet. Eksempler på andre former for hjelp er økonomisk rådgivning for ulike grupper og andre typer veiledning og hjelp. Noen oppgir at de driver rehabiliteringstilbud, noen har lavterskel jobbtilbud, noen har gatemagasin, og noen har et værested med tilbud om frisør. Det er også noen som har flere tilbud for familier og barn, som at de gir ut

aktivitetskort, har fritids- og sommeraktiviteter eller tilbyr leksehjelp. Dette illustrerer at det er mange aktører som har mer omfattende tilbud enn bare ren matutdeling.

Det er også respondenter som understreker at de driver et større hjelpearbeid enn det å kun dele ut mat. En skriver at de har gjennomgått matutdelingstilbudet, og situasjonen som følge av dette er forbedret, slik at de «klarer å møte mennesker med mer enn mat-posen».

Det er et stort ideelt engasjement bak det mangfoldige matutdelingstilbudet. For noen er det viktig å framheve at matutdelingen ikke er det primære. En av dem formulerer det slik: «Vi tilbyr helhetlig oppfølging for å løfte familien ut av fattigdom. Matutdeling er kun en liten andel av tilbudet». En annen skriver at de er takknemlige for at de mottar mat fra Matsentralen, og for at de nå også har med seg en økonomisk rådgiver i tiltaket sitt. Dette er tydeligvis en matutdeling knyttet til et inkluderingstiltak, for respondenten skriver videre: «Kombinasjon inkluderingstiltak, aktiviteter, felles måltid og matutdeling fungerer veldig bra for oss».

5.3 Samarbeid i lokalsamfunnet

De fleste matutdelingene har noe samarbeid med andre aktører i lokalsamfunnet, men i likhet med de økonomiske hjelpetiltakene er det også her en nedgang fra 2023-undersøkelsen (tabell 5.2). Av de som har samarbeid med andre aktører, er det som sist flest som har samarbeid med andre frivillige organisasjoner (nedgangen fra 2023 er ikke signifikant).

Tabell 5.2. Andel matutdelingsaktører som samarbeider med andre aktører i lokalsamfunnet. 2023 og 2025. (n 2023 = 198, n 2024 = 206).

	2025	2023
Andre frivillige organisasjoner	51 %	56 %
Private aktører*	17 %	30 %
Nav	23 %	
Andre kommunale tjenester enn Nav	32 %	
Kommunale tjenester og/eller Nav (summert i 2025)	38 %	43 %
Samarbeider ikke med noen*	37 %	25 %
n	206	199

* Forskjellen er statistisk signifikant på 5 %-nivå.

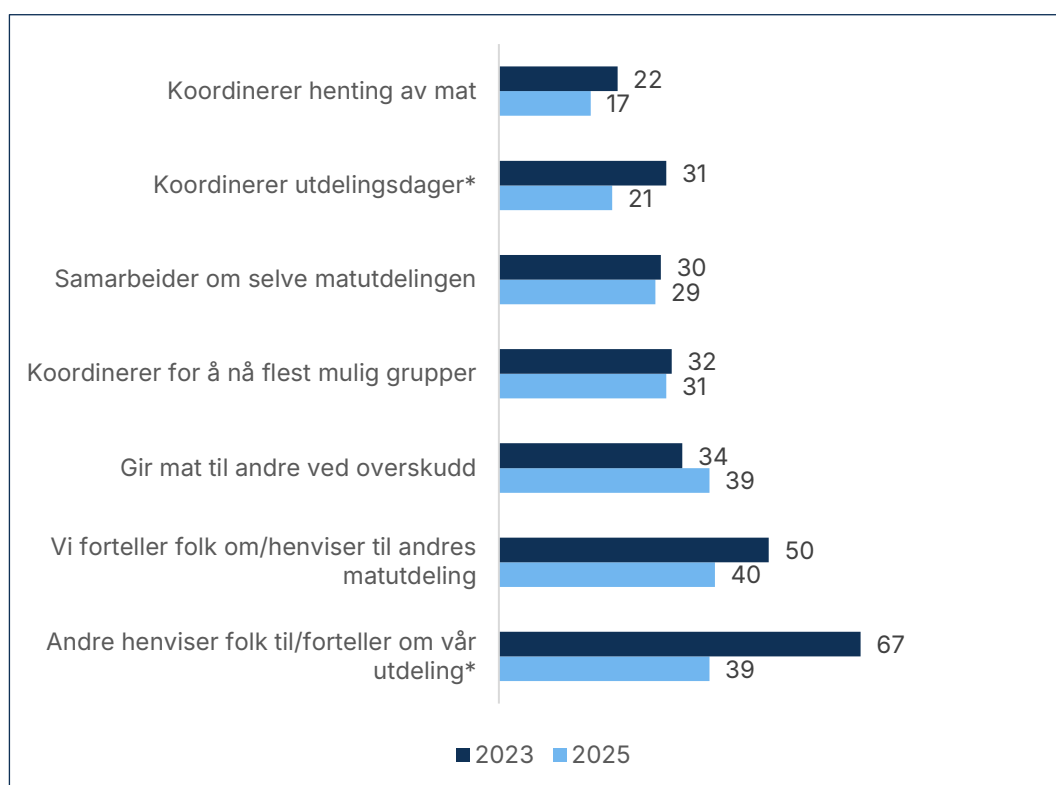
Samarbeidet med andre frivillige

Det mest vanlige er å ha samarbeid med andre frivillige. Dette samarbeidet dreier seg i stor grad om det samme som i 2023, men med én tydelig endring: Det er en signifikant nedgang i andelen som oppgir at det er andre frivillige som henviser eller forteller personer om utdelingen deres (figur 5.4).³ Det er fremdeles fire av ti som oppgir at dette er

³ I 2025 benyttet vi begrepet «forteller om» i stedet for «henviser til» som ble benyttet i 2023. Dette fordi bruken av ordet henvise kunne gi assosiasjoner til en mer formalisert atferd enn at man forteller om et tilbud».

en del av deres samarbeid med andre frivillige, men altså langt færre enn i 2023-undersøkelsen. Det er like mange som i 2023 som sier at de gir mat til andre frivilliges matutdeling når de har overskudd, men det er en signifikant nedgang i andel matutdelinger som sier at de koordinerer utdelingsdager. Det er samtidig stabilt – tre av ti – som oppgir at de samarbeider om selve matutdelingen og at de koordinerer seg for å nå flest mulig grupper.

Figur 5.4. Innholdet i samarbeidet med andre frivillige aktører, blant dem som oppga at de hadde slikt samarbeid. 2023 og 2025. Prosent. (n 2023 = 111, 2025 = 104).



* Forskjellen er statistisk signifikant på 5 %-nivå.

19 utdelinger har utdypet hva samarbeidet med de andre frivillige organisasjonene går ut på. Dette er i all hovedsak utdypning av bildet som kommer fram i figur 5.4. Utdelingene kan for eksempel samarbeide om å kjøre til Matsentralen for å hente mat eller om å gjennomføre matutdeling. En annen form for samarbeid som nevnes av en respondent, er at flere organisasjoner har utviklet felles registrering av nye mottakere og felles kriterier for tilgang til hjelp. De øvrige eksemplene er samarbeid om andre hjelpetiltak, at de gir informasjon om andre aktørers tilbud om hjelp, aktiviteter og tjenester når de ser at det er relevant. Noen respondenter spesifiserer også at de samarbeider om tilbud og aktiviteter for barn og barnefamilier.

Samarbeid med private

Den mest markante endringen fra 2023 er nedgangen i matutdelingenes samarbeid med private aktører. Dette har falt fra 30 til 17 prosent. Blant den begrensede andelen som har samarbeid med private i 2025, er innholdet i samarbeidet hovedsakelig det samme som i 2023. Det vanligste samarbeidet er fortsatt at aktørene mottar mat (åtte av ti) eller at de får økonomiske bidrag (halvparten). En mindre andel (tre av ti) oppgir at

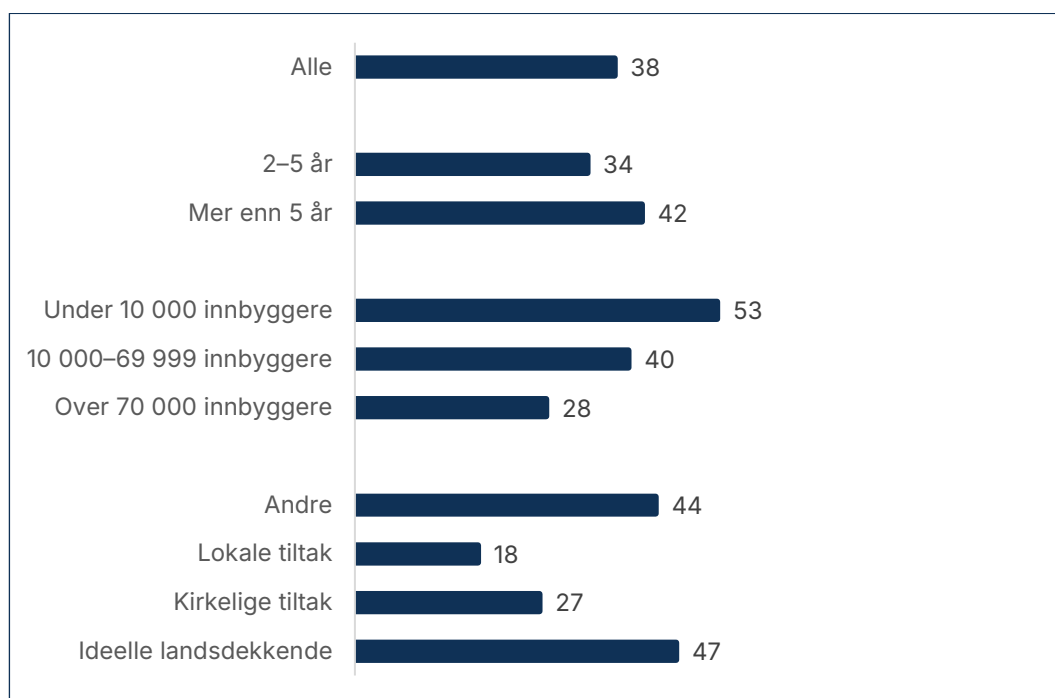
private informerer om tilbudet deres, og like mange at de leier eller låner lokaler av private (tall ikke vist her). I en utdypning skriver en respondent at de får transport og renovasjon gratis av en privat aktør. En annen skriver også at de har gratis tilgang til transport (bil) for å hente mat.

Samarbeid med kommunale tjenester og Nav

I 2023 spurte vi matutdelingene om de samarbeidet med Nav eller andre kommunale tjenester. Denne gangen har vi skilt mellom samarbeid med Nav og samarbeid med andre kommunale tjenester (tabell 5.2). Andelen matutdelinger som oppgir at de har samarbeid med kommunale tjenester og Nav er noe lavere enn i 2023, men forskjellen er ikke signifikant. 38 prosent av matutdelingene oppgir at de samarbeider med Nav og/eller andre kommunale tjenester i 2025, mot 43 prosent i 2023 (Fløtten et al., 2023, s. 51). Det er flest som oppgir at de har samarbeid med andre kommunale tjenester (32 prosent). Kun 23 prosent har samarbeid med Nav. Samarbeidet med kommunale tjenester og Nav varierer tydelig mellom ulike matutdelingssteder, etter kommunestørrelse og hvor lenge de har vært i drift (figur 5.5).

Forskjellene etter kommunestørrelse er særlig markante: Mens over halvparten av tiltakene i de minste kommunene samarbeider med Nav eller andre kommunale tjenester, gjelder dette bare 28 prosent av tiltakene i de største kommunene. Denne forskjellen er signifikant. En mulig forklaring kan være at det er flere, eller sterkere, uformelle sosiale nettverk i mindre kommuner og lokalsamfunn. Det kan gjøre det lettere å ha kontakt med ansatte som jobber med vanskeligstilte grupper i kommunen eller med Nav. Det er også mulig at det generelt er mer samarbeid mellom organisasjoner eller tiltak og kommunale etater i mindre kommuner.

Figur 5.5. Andel utdelingssteder som samarbeider med Nav og/eller andre kommunale tjenester, etter hvor lenge utdelingen har eksistert, kommunestørrelse og type organisasjon som har utdelingen. Noen grupper er slått sammen og noen er utelatt på grunn av liten n. 2025. (n = 207).



Det er også klare forskjeller i samarbeid med kommunale tjenester etter type tiltak. Matutdelingene i regi av de ideelle landsdekkende organisasjonene har i større grad samarbeid med kommunale tjenester enn både lokale og kirkelige tiltak. Lokale tiltak ligger lavest, med bare 18 prosent som oppgir slikt samarbeid. Dette kan gjenspeile at større og mer etablerte ideelle organisasjoner ofte har et mer omfattende hjelpearbeid og gjennom dette kanskje bedre tilgang til formelle samarbeidskanaler i kommunen. Dette kan også gjelde mange i kategorien andre, om blant annet består av frivillighetssentraler, brukerorganisasjoner og fotballstiftelser. Slike aktører har i utgangspunktet gjerne samarbeid med kommunen. En del ideelle aktører drifter for eksempel ulike tiltak i samarbeid med kommunen eller på oppdrag for kommunen. De kan drifte botilbud for vanskeligstilte eller ha samarbeid med kommunen om gatenære tiltak. Dette kan bety at kontakter og nettverk allerede er etablert, og disse kan være operative også i forbindelse med tilbud om matutdeling.

Videre er samarbeid med Nav eller andre kommunale tjenester vanligere blant tiltak som har eksistert lenge. Blant de som har vært i drift i mer enn fem år samarbeider 42 prosent med kommunale tjenester, mot 34 prosent blant de som har eksistert i 2–5 år (forskjellen er statistisk signifikant). Dette kan illustrere at veletablerte tilbud i et lokalmiljø har hatt mulighet for å utvikle samarbeidsrelasjoner med kommunen og blitt kjent med og i de kommunale tjenestene.

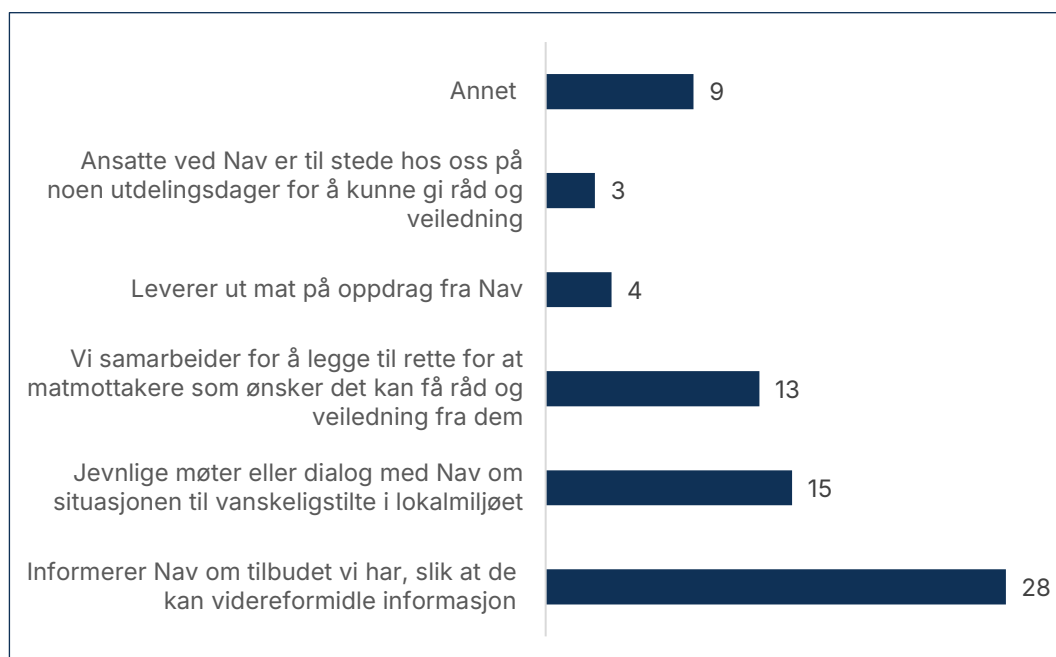
Samarbeid med Nav

Etter lansering av matutdelingsundersøkelsen i 2023, fikk det stor oppmerksomhet at en del matutdelinger opplyste om at Nav informerte brukere om muligheten for å hente mat på matutdeling. Dette ble av en del oppfattet som at Nav sendte folk til de frivillige organisasjonene i stedet for å bistå dem selv. I etterkant har både Nav og representanter for regjeringen vektlagt at de som har behov for mathjelp skal oppsøke Nav for å be om hjelp.

Samtidig kan samarbeid mellom Nav og frivilligheten ha en merverdi, for gjennom dette kan brukere får tilgang til et større hjelpetilbud enn Nav alene kan tilby. Arbeids- og velferdsdirektoratet inngikk i 2023 en intensjonsavtale med Frivillighet Norge, som blant annet har som mål å styrke kontakten mellom Nav-kontorene og frivillig sektor lokalt (Frivillighet Norge, 2024). Slik samarbeidet er presentert i avtalen, omfattes ikke mathjelp. Det blir heller vektlagt å legge til rette for at Nav-brukere kan delta i aktiviteter og tilbud i regi av frivilligheten i lokalsamfunnet, og at dette kan fremme sosial inkludering og bidra til deltakelse i arbeidsmarkedet. I 2024 og 2025 er det gitt tilskudd til tolv Nav-kontorer slik at de kan utvikle samarbeidet med frivillige organisasjoner og sosiale entreprenører for å forebygge utenforskap og sosial ekskludering.⁴

⁴ Informasjon fra Nav, i prosjektets referansegruppe.

Figur 5.6. Innholdet i samarbeidet med Nav, blant dem som oppga at de hadde slikt samarbeid. Antall. (n 2025 = 47).



Det er likevel relativt få, 23 prosent, av matutdelingene som oppgir at de har samarbeid med Nav. På spørsmål om hva dette samarbeidet går ut på, svarer de fleste (28 av utdelingene) at de informerer Nav om tilbudet sitt for at de eventuelt skal kunne videreformidle informasjon til sine brukere (figur 5.6).

Utover å informere Nav om tilbudet sitt, er det en del som oppgir at de deltar på jevnlig møter eller har dialog med Nav om situasjonen for vanskeligstilte i kommunen (15 utdelinger). Nær like mange samarbeider for at mottakere som ønsker det kan få råd og veiledning fra Nav (13 utdelinger). I vår dialog med matutdelinger tar noen opp at de gir sine brukere informasjon om rettigheter og muligheten for å få hjelp hos Nav. Utdelingene kan gi informasjon om hvordan deres brukere skal komme i kontakt med Nav eller hvordan de kan søke om økonomisk sosialhjelp.

Kun et fåtall matutdelinger oppgir at Nav er til stede under utdelingen for å gi råd og veiledning til mottakerne (tre utdelinger). Ett av utdelingsstedene vi har hatt dialog med beskriver en slik ordning der Nav-ansatte var tilgjengelige i lokalene deres på utvalgte dager, og hadde et eget rom for samtaler med dem som ønsket det. Dette var ment som et lavterskeltiltak. Ordningen er nå avsluttet.

Kun fire utdelingssteder svarer at de deler ut mat på oppdrag fra Nav. Dette, i likhet med at Nav er til stede under matutdeling, er ikke vanlig. I 2023-undersøkelse var det ikke et eget spørsmål om ulike former for samarbeid med Nav, men kun samlet om ulike kommunale tjenester. Som vi kommer til nedenfor, er det flere som oppgir at de deler ut mat på oppdrag fra en annen kommunal tjeneste enn Nav (15 utdelingssteder (23 prosent), figur 5.7).

Andre opplysninger i spørreskjemaet, sammen med dialog med utdelingssteder i prosjektet, tyder på at en del av disse oppdragene gjelder tilkjøring av mat til personer som mottar tjenester innen rus og psykisk helse, blant annet i tilknytning til kommunale

botilbud. Det finnes også enkelte eksempler på botilbud for andre grupper der beboere får mat levert.

I noen kommuner inngår praktisk oppfølging (for eksempel booppfølging) i Nav-konto-rets tjenestetilbud. I slike tilfeller kan det være etablert avtaler der enkelte brukere får matposer tilkjørt i stedet for å møte på matutdelingen. Det er også eksempler på at kommunale tjenester legger til rette for at særlig sårbare brukere kan få følge når de henter mat, eller få anledning til å hente matpose uten å stå i kø.

Ni respondenter har i åpne tilbakemeldinger utdypet sitt samarbeid med Nav. Disse beskrivelsene utfyller bildet av samarbeidet. Flere viser til møter med både Nav og kommunen. Én respondent oppgir at hensikten med møtene er å holde seg oppdatert på hvilke ytelser Nav gir, mens en annen framhever at møtene brukes til å informere Nav om egne tilbud.

En respondent skriver at de bistår sin målgruppe med økonomi- og gjeldsarbeid, og at dette innebærer et visst samarbeid med Nav. Et annet eksempel er en respondent som beskriver at de kan delta i møter med Nav sammen med deltakere i sine tilbud, og på denne måten bistå deltakerne i dialogen med Nav. Det er også et tilfelle der respondenter skriver at de har personer utplassert hos seg i språktrening og arbeidstrening.

Endringer i samarbeidet med Nav

Den lille andelen som har samarbeid med Nav oppgir hovedsakelig at dette samarbeidet er uendret eller blitt mer omfattende de siste to årene. Elleve har fått et mer omfattende samarbeid, mens fire har et mindre omfattende samarbeid med Nav enn tidligere. 26 sier at samarbeidet er uendret, mens seks ikke er sikre på hvordan utviklingen har vært.

To av matutdelingene vi har hatt dialog med i prosjektet sier at deres samarbeid med Nav er blitt mindre omfattende. Den ene begrunner det med at det lokale Nav-kontoret reagerte på omtalen av samarbeidet med Nav i 2023-undersøkelsen og oppslagene i media om at Nav henviste brukere til matutdeling. Etter dette hadde Nav-kontoret blitt mer avgrenset i dialogen med matutdelingen for å unngå et slikt inntrykk. Den andre matutdelingen sier at samarbeidet de hadde med Nav-kontoret var veldig personavhengig, og også knyttet til andre aktiviteter/tilbud hos organisasjonen. Nå var deres kontaktperson ikke lenger ansatt i Nav og det hadde ført til mindre kontakt.

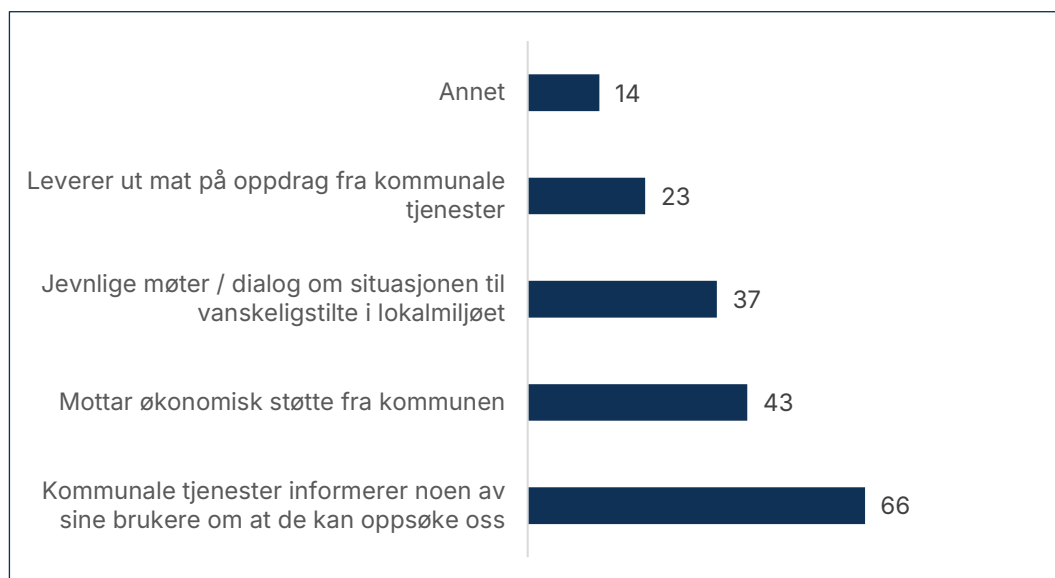
Samarbeid med andre kommunale tjenester

Drøyt tre av ti matutdelinger oppgir at de har samarbeid med andre kommunale tjenester enn Nav (tabell 5.2). Den klart vanligste formen for samarbeid er at kommunale tjenester informerer sine brukere om at de kan oppsøke en matutdeling; dette svarer to av tre utdelinger (figur 5.7). Her må vi minne om at dette likevel utgjør en liten andel av matutdelingene, i og med at det er kun drøyt tre av ti som har samarbeid med kommunen. Tallene i denne figuren er ikke direkte sammenlignbare med 2023-undersøkelsen fordi det der ble spurt om samarbeid med Nav / kommunale tjenester samlet.

Fra dialog med matutdelingene og andre svar i denne undersøkelsen vet vi som sagt at det er en del dialog mellom noen matutdelinger og ulike kommunale tjenester for blant annet rusmiddelavhengige eller andre vanskeligstilte grupper. Dette kan være

bakgrunnen for at matutdelingene erfarer at disse tjenestene opplyser brukere om at det er mulig å hente mat hos dem. Vi har blant annet fått kjennskap til at det ved noen matutdelinger er laget avtaler med ansatte i botilbud om at enkelte brukere som ikke mestrer å stå i kø med andre, kan få hente mat på andre tidspunkter.

Figur 5.7. Innholdet i samarbeidet med andre kommunale tjenester enn Nav, blant dem som oppga at de hadde slikt samarbeid. Prosent. (n 2025 = 65).



Nesten halvparten av de som har samarbeid med kommunale tjenester oppgir at de mottar økonomisk støtte fra kommunen. Vi har ikke informasjon om hva slags økonomisk støtte det er snakk om. Fire av ti har jevnlig dialog med kommunale tjenester om situasjonen til vanskeligstilte i nærmiljøet. Noen matutdelinger kjører ut mat og leverer matposer. I sist undersøkelse viste vi at det var noen matutdelinger som regelmessig leverte mat til noen botilbud eller til noen brukere blant annet med rus- og psykiske helseproblemer. Figur 5.7 viser at 23 prosent av dem som samarbeider med kommunen oppgir at de leverer ut mat på oppdrag fra kommunen (15 utdelinger). Dette tilsvarer sju prosent av alle utdelingsstedene.

Sistnevnte kategori overlapper med samarbeid om matutdeling etter oppdrag fra Nav (se figur 5.6). Alle som oppgir at de deler ut mat på oppdrag fra Nav, deler også ut mat på oppdrag fra andre kommunale tjenester. Dette er samme nivå som i 2023, hvor 16 av 199 tiltak (åtte prosent) delte ut mat på oppdrag fra en kommunal tjeneste.

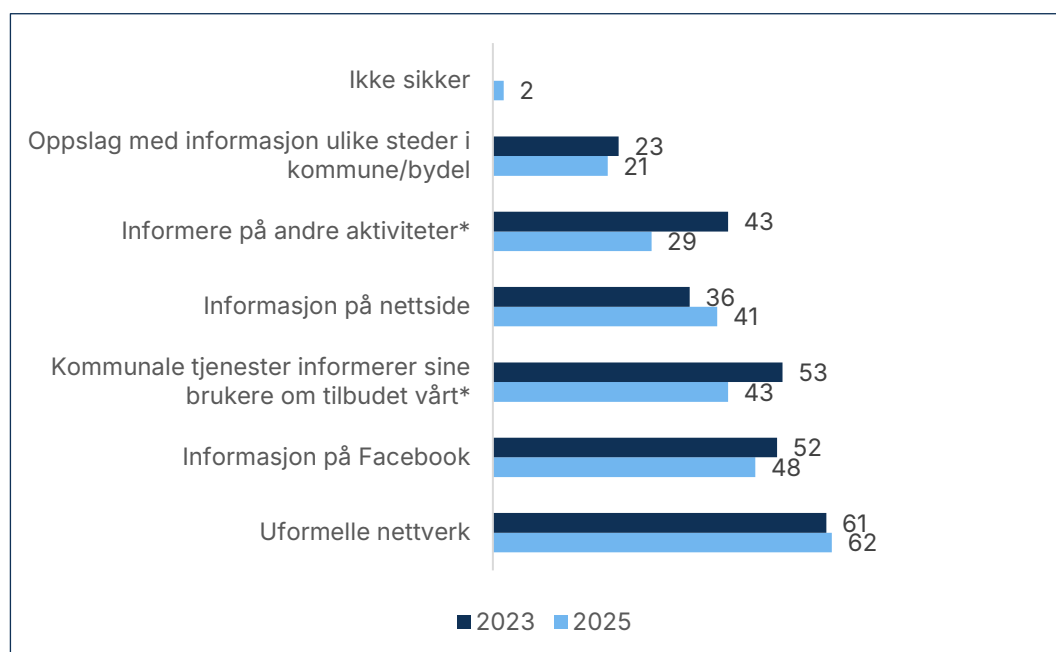
5.4 Informasjon gjennom uformelle nettverk og sosiale medier

De fleste matutdelingene oppgir at matmottakernes uformelle nettverk er en viktig kilde til informasjon om tilbudet (figur 3.10). Den nest vanligste informasjonskanalen er sosiale medier (oppslag på Facebook). I 2023-undersøkelsen oppga over halvparten av utdelingene at kommunale tjenester informerte sine brukere om matutdelingstilbudet. Denne andelen er signifikant lavere nå. Som kommentert over, kan dette henge sammen med diskusjoner etter 2023-undersøkelsen om forholdet mellom Nav og matutdelingene. Vi har ingen andre forklaringer på hva denne nedgangen kan skyldes.

I dialogen med matutdelingene i prosjektet har flere fortalt at de opplever at mottakerne ofte sprer informasjon videre i egne nettverk, og at det finnes ulike Facebook-grupper der tilbudet omtales. Dette kan for eksempel være ulike grupper for vanskeligstilte, og én matutdeling forteller at slik informasjonsformidling i perioder fører til at de får mange nye brukere fra bestemte miljøer.

Vi ser også at en del matutdelinger informerer gjennom andre aktiviteter eller via oppslag i kommunen. I de åpne tilbakemeldingene beskrives dette blant annet som omtale i menighetsblad eller annet informasjonsmateriell knyttet til aktivitetene de driver. Det at færre informerer via andre aktiviteter i 2025 enn i 2023, henger nok sammen med at det er flere rene matutdelinger i utvalget i 2025.

Figur 5.8 Andel matutdelinger etter hvordan de mener matmottakerne har blitt gjort kjent med matutdelingen. Flere svar mulig. Prosent. 2023 og 2025. (n = 206).



* Forskjellen er statistisk signifikant på 5 %-nivå.

5.5 Oppsummering

Frivillige fortsatt utgjør ryggraden i driften av matutdelingene, selv om mange utdelinger også har ansatte. Det er i snitt fem ganger flere frivillige enn ansatte involvert i en typisk matutdelingsdag. Samtidig er det store variasjoner i størrelse og hvor mange som er involvert, fra små ildsjeldrevne tiltak til etablerte organisasjoner med flere ansatte. Det er samlet sett flere personer involvert i en typisk utdeling i 2025 enn i 2023, men endringene må tolkes med varsomhet på grunn av ulikheter i utvalget.

De fleste matutdelinger tilbyr noe mer enn bare utdeling av matposer. Rundt halvparten har også matservering, og tre av fire tilbyr i tillegg ulike former for materiell eller økonomisk hjelp, særlig klær, sko og gaver ved høytider. Samtidig har andelen som har slike tilbud gått ned siden 2023.

De fleste matutdelinger har samarbeid med andre aktører i lokalsamfunnet, særlig andre frivillige organisasjoner. Det er likevel samlet en nedgang i samarbeid sammenlignet

med 2023. Samarbeid med private aktører har falt betydelig, mens samarbeid med kommunale tjenester og Nav også er noe mindre utbredt enn tidligere. Kun 23 prosent av matutdelingene oppgir samarbeid med Nav, og dette samarbeidet handler i hovedsak om informasjonsutveksling, og dialog om situasjonen for vanskeligstilte lokalt.

Drøyt tre av ti matutdelinger har samarbeid med andre kommunale tjenester enn Nav, og den vanligste formen for samarbeid er at kommunale tjenester informerer sine brukere om matutdelingen. Drøyt fire av ti mottar økonomisk støtte fra kommunen. Det er en liten andel som deler ut mat etter avtaler med kommunale tjenester. Samarbeid med kommunale tjenester er vanligere i små kommuner, blant veletablerte tiltak og blant større, ideelle organisasjoner. Dette kan reflektere både sterkere lokale nettverk og at disse aktørene har bedre tilgang til formelle samarbeidskanaler.

Informasjon om matutdeling formidles i hovedsak gjennom mottakernes uformelle nettverk og sosiale medier, mens andelen som får informasjon via kommunale tjenester har gått ned siden 2023.

6 Hvem oppsøker matutdelingene

Sammensetningen av matmottakerne kan si mye om hvilke deler av befolkningen som opplever å ha særlig store økonomiske problemer og streve med å få hverdagsøkonomien til å gå opp. I 2023 deltok nær 1000 matmottakere i en enkel kartlegging. I denne oppfølgingsstudien i 2025 har nesten dobbelt så mange deltatt, totalt 1906 personer. Før vi presenterer resultatene fra kartleggingen av matmottakere i 2025, gir vi først en liten oppsummering av funnene fra 2023.

Hovedinntrykket fra kartleggingen i 2023 var at matmottakerne utgjorde en sammensatt gruppe, men at deres kjennetegn i stor grad samsvarte med grupper som er kjent for å ha høy fattigdomsrisiko (Fløtten et al., 2023):

- Halvparten hadde oppsøkt en matutdeling for første gang i løpet av det siste halvåret.
- De aller fleste som hentet mat, sto utenfor arbeidslivet. Like fullt oppga tre prosent at de jobbet heltid og ytterligere 11 prosent jobbet deltid eller innimellom.
- Et stort flertall (to av tre) mottok en offentlig inntektssikringsordning. Det vanligste var å motta sosialhjelp eller uføretrygd, men det var også alderspensjonister og mottakere av andre typer stønader i gruppa.
- Den svake økonomien gjenspeilet seg i at svært få eide egen bolig.
- Det mest overraskende funnet i 2023, var at nær halvparten av mottakerne bodde sammen med barn under 18 år. Det var også en betydelig andel (33 prosent) som var gifte/samboende med barn.
- Tre av fire matmottakere var født utenfor Norge. Over halvparten hadde bakgrunn fra Ukraina (40 prosent) eller Syria (13 prosent).
- Det var store forskjeller mellom matmottakerne avhengig av landbakgrunn, for eksempel når det gjaldt familiesituasjon, erfaring med å hente matposer og hva slags offentlige stønader de mottok.

I dette kapitlet presenterer vi resultatene fra kartlegging av 1906 matmottakere på 31 utdelingssteder høsten 2025. Hva sier denne kartleggingen om hvem som oppsøker matutdelingene nå, og har det vært noen endringer siden 2023?

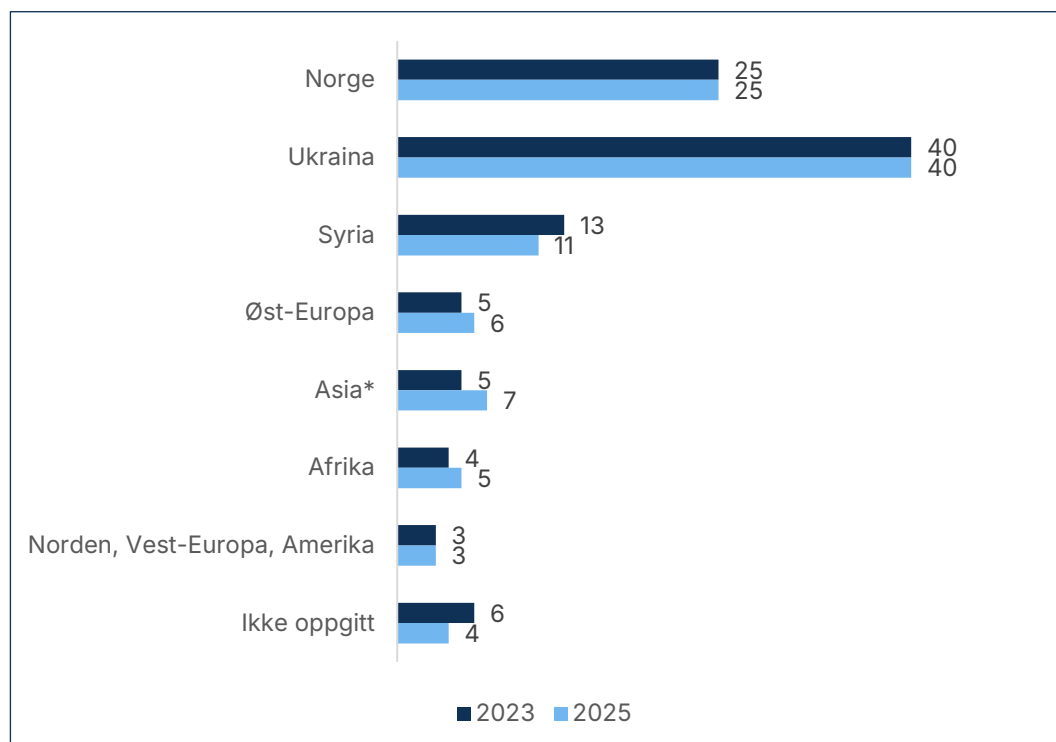
6.1 Demografiske kjennetegn

Denne kartleggingen gir, i likhet med kartleggingen i 2023, en oversikt over demografiske kjennetegn ved mottakerne. Kartleggingen bekrefter bildet fra 2023 om at det er mange matmottakere fra gruppene som tradisjonelt har stor fattigdomsrisiko.

Ukrainere er fremdeles den største mottakergruppen

Matutdelingene er et sted der mange nasjonaliteter møtes. Totalt er hele 90 nasjonaliteter representert i utvalget i 2025, mot 63 nasjonaliteter i 2023. Også i 2025 har tre fire-deler av matmottakerne bakgrunn utenfor Norge (figur 6.1).

Figur 6.1. Landbakgrunn til mottakere av mathjelp i 2023 og 2025. Prosent. (n 2023 = 971, n 2025 = 1906).

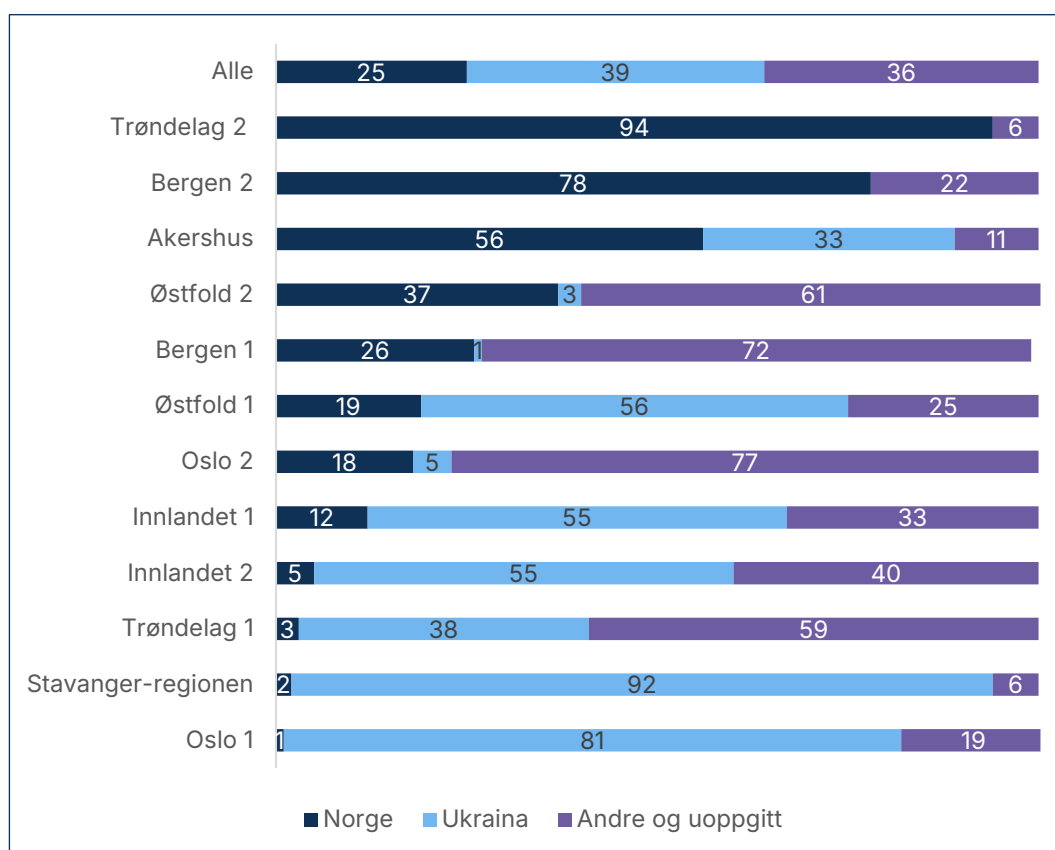


* Forskjellen er statistisk signifikant på 5 %-nivå.

Ukrainere utgjør fremdeles den største mottakergruppa. Andelen med norsk bakgrunn, som er den nest største gruppa, er også helt stabil. Den eneste signifikante endringen sammenliknet med 2023 er en økning i andelen matmottakere med bakgrunn fra et asiatisk land. Likevel utgjør dette fremdeles bare sju prosent av utvalget. Som i 2023, utgjør dermed de sist ankomne flyktninggruppene (syrrere og ukrainere) halvparten av utvalget.

Når det gjelder ukrainske flyktninger blant matmottakene, er det verdt å merke seg at andelen er høyere ved utdelingsstedene i utvalget som ikke deltok i 2023-kartleggingen, enn ved utdelingsstedene som deltok i både 2023 og 2025. Avgrenses analysen til kun å omfatte matmottakere fra de elleve utdelingsstedene som er med i kartleggingen begge år, er det en nedgang i andel fra Ukraina. Dette illustrerer de store variasjonene mellom utdelingsstedene når det gjelder matmottakernes bakgrunn. En oversikt over landssammensetningen til mottakerne ved de tolv største utdelingsstedene i utvalget utdyper dette bildet (figur 6.2). Andelen mottakere med norsk bakgrunn varierer fra 1 til 94 prosent, mens andelen med ukrainsk bakgrunn varierer fra 1 til 92 prosent. Utdelingsstedet med høyest andel mottakere med norsk bakgrunn er et tilbud rettet mot personer med rusavhengighet, mens utdelingsstedet med høyest andel mottakere med ukrainsk bakgrunn er et helt åpent tilbud.

Figur 6.2. Fordeling etter landbakgrunn på de tolv matutdelingene med flest registrerte matmottakere i kartleggingen. Prosent. (n er mellom 61 og 220).



Overrepresentasjonen av flyktninger og ikke-vestlige innvandrere blant matmottakerne er ikke overraskende, gitt at disse gruppene er sterkt overrepresentert blant personer med vedvarende lavinntekt. Det tar ofte tid før nyankomne flyktninger kommer i arbeid, og før de kommer i jobb forsørgeres de i hovedsak via introduksjonsstønad og/eller sosialhjelp. En rapport fra Statistisk sentralbyrå (Lunde et al., 2025), viser at litt under halvparten av overføringsflyktningene var i arbeid ved utgangen av 2023.

Etter hvert som flyktningene fullfører introduksjonsprogrammet og botiden øker, øker også sysselsettingen. Selv om mange kommer i jobb, er husholdinntekten hos både overføringsflyktninger og andre flyktninger mye lavere enn hos befolkningen uten innvandrerbakgrunn. Dette skyldes blant annet store barnefamilier i en del grupper og at mange har et stort innslag av offentlige ytelser i inntektssammensetningen. Lavest er inntektsnivået blant syrerne, etterfulgt av flyktninger fra Kongo, Sudan og Eritrea.

Ukrainske flyktninger har ikke vært lenge nok i Norge til at de var inkludert i rapporten til Lunde et al. (2025). En annen rapport, også den fra SSB (Skjæveland & Røv, 2025), viser imidlertid at mer enn 40 prosent av ukrainerne mellom 20 og 66 år som har kommet til Norge etter Russlands invasjon var i arbeid per oktober 2025. På tidspunktet for 2023-kartleggingen var kun 12–14 prosent i jobb (Skjæveland & Røv, 2025, figur 1).

Isolert sett kunne økningen i sysselsetting tilsa at det ble færre ukrainere i matkøene, men flere forhold kan forklare at de også i 2025 utgjør en stor gruppe: For det første har det kommet mange nye flyktninger fra Ukraina siden 2023. For det andre er 60 prosent av de ukrainske flyktningene i typisk arbeidsdyktig alder foreløpig *ikke* i jobb. Dette

utgjør nesten 30 000 personer som dermed, potensielt, kan ha økonomiske problemer. For det tredje er en stor andel av de ukrainske flyktninger over 55 år, og deltar ikke automatisk i introduksjonsprogrammet (aldersgrensen for deltakelse er nå hevet til 60 år, men endringen har ikke tilbakevirkende kraft (IMDi, 2025b). For det fjerde er ikke sysselsetting ensbetydende med full stilling og/eller god inntekt. Situasjonen for ukrainere kan ha likhetstrekk med det Lunde et al. (2025) viser for andre flyktninggrupper, der sysselsettingen øker med botid, men hvor mange fortsatt har lave inntekter også etter de kommer i arbeid. I lys av dette er det ikke uventet at det fremdeles er mange ukrainere som henter matposer. Vi kan heller ikke se bort fra at det faktisk at mange ukrainere står i matkø, kan ha bidratt til at denne aktiviteten er mer normalisert blant ukrainere enn blant andre grupper. Vi har imidlertid ikke data til å bekrefte eller avkrefte en slik antakelse.

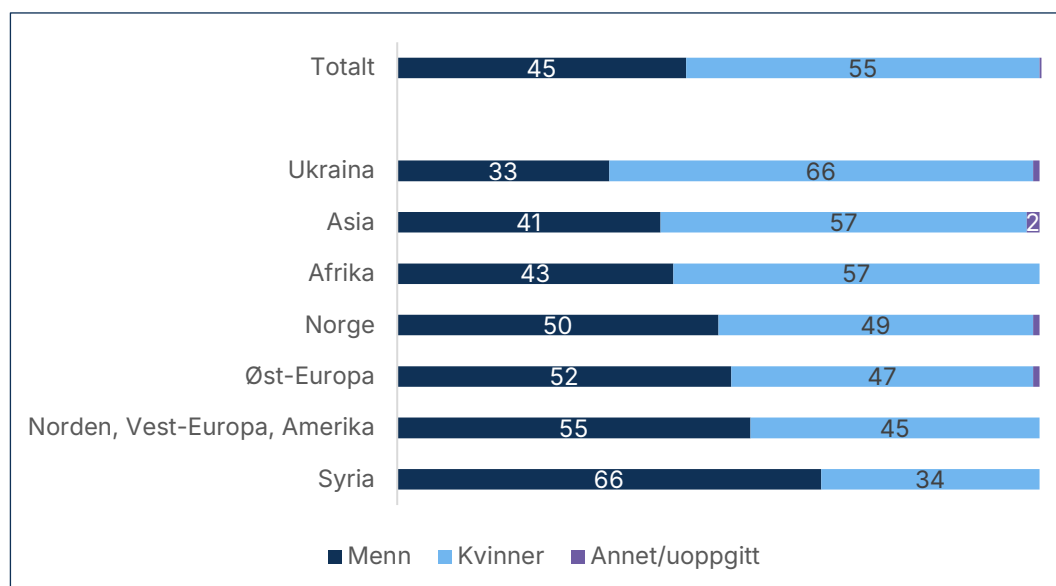
Sist, men ikke minst, er det verdt å minne om at selv om ukrainere utgjør den største enkeltgruppa i kartleggingen, utgjør disse matmottakerne kun en minimal andel av alle ukrainere i Norge. I denne kartleggingen er det drøyt 750 ukrainere, altså godt under en prosent av alle bosatte ukrainere. De aller fleste ukrainere oppsøker med andre ord *ikke* matutdelingene.

Ganske jevn kjønnsfordeling, men variasjoner etter landbakgrunn

Kjønnsfordelingen blant matmottakerne er ganske jevn, men med en liten overvekt av kvinner (figur 6.3). Dette mønsteret er det samme som i 2023.

Mottakere med bakgrunn fra Syria og Ukraina skiller seg imidlertid ut. Blant de med syrisk bakgrunn som henter mat er to tredeler menn, mens to tredeler er kvinner blant dem med ukrainsk bakgrunn. Kjønnsfordelingen blant ukrainere er ikke uventet. Det er også i 2025 en overvekt av kvinner blant de ukrainske flyktningene, selv om kjønnsbalansen ikke er like tydelig som den var. Kvinneandelen har sunket fra 69 prosent i 2022 til 59 prosent i 2024 (IMDi, 2025). Blant de syriske flyktningene var det en mannsdominans i 2015 og 2016-kullene (Olsen, 2024), men også i denne gruppen har kjønnsbalansen blitt jevnere (Statistikkbanken til SSB, tabell 13880).

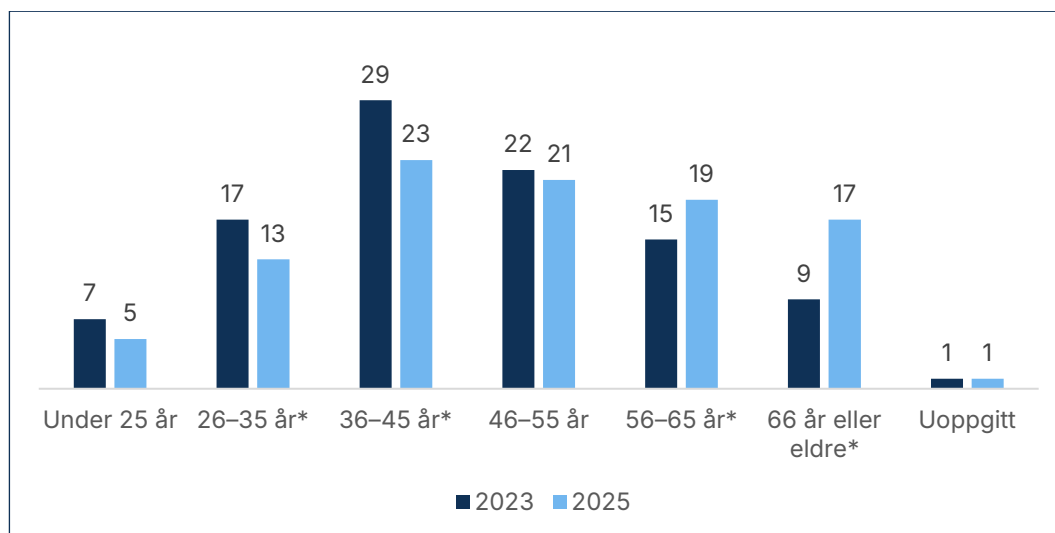
Figur 6.3. Kjønnsfordeling etter landbakgrunn. Prosent. (n = 1875).



Matmottakerne er eldre i 2025 enn i 2023

I 2023-kartleggingen var halvparten av de kartlagte matmottakere «midt i livet», mens en firedel var under 35 år og en firedel var over 55 (figur 6.4). I 2025 er aldersfordelingen litt annerledes. Flertallet «midt i livet», men det er flere eldre og færre yngre i utvalget. Økningen er særlig tydelig i den eldste aldersgruppen (66+). I 2023 var 9 prosent over 66 år, mens i 2025 gjelder dette 17 prosent.

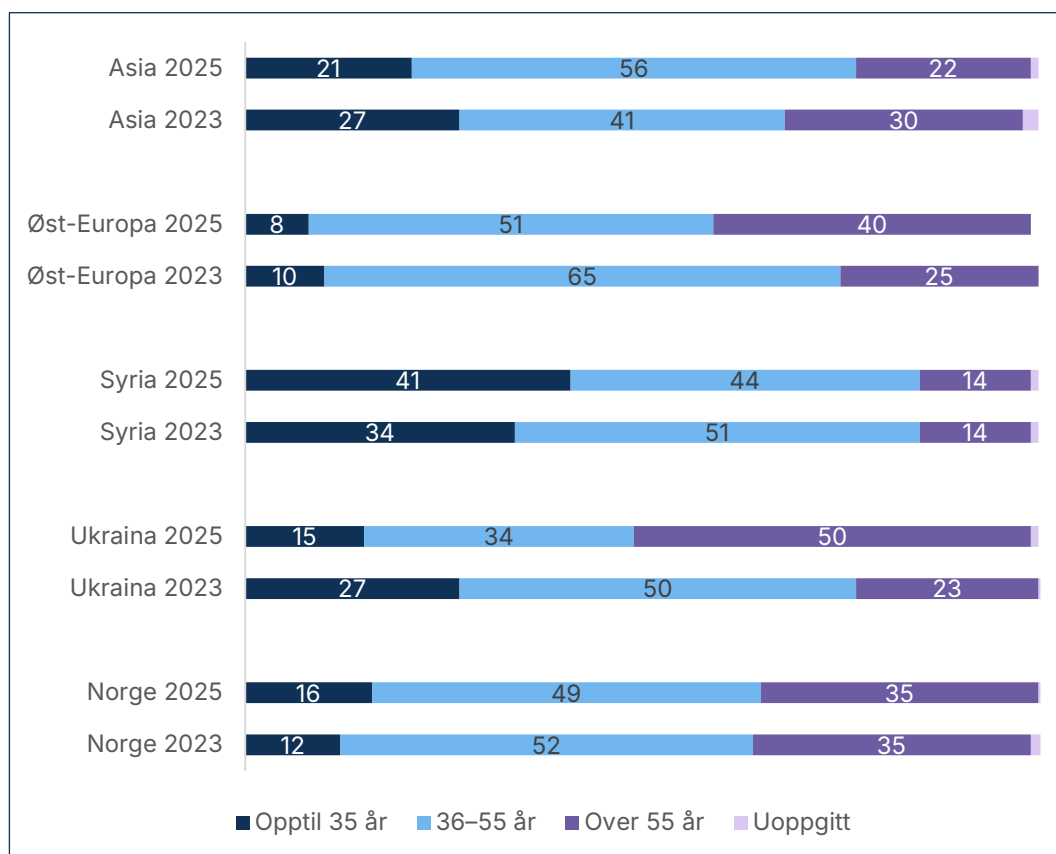
Figur 6.4. Andel matmottakere etter alder. 2023 og 2025. Prosent. (n 2023 = 971, n 2025 = 1906).



*Forskjellen er statistisk signifikant på 5%-nivå.

Endringen i aldersfordelingen ser i hovedsak ut til å være knyttet til matmottakere med bakgrunn fra Ukraina og Øst-Europa (figur 6.5, figuren inkluderer grupper som er store nok til relevante sammenlikninger). Blant mottakere med norsk bakgrunn er aldersfordelingen i hovedsak lik i 2025 og 2023, og det er bare små endringer i gruppen med bakgrunn fra Syria. For mottakere med bakgrunn fra et asiatisk land er det en økning i de midtre aldersgruppene sammenliknet med 2023. Kartleggingsskjemaet som brukerne fyller ut er identisk i begge år, og forskjellen kan derfor ikke forklares med endringer i måleinstrumentet.

Figur 6.5 Andel matmottakere etter alder og landbakgrunn. 2023 og 2025. Prosent.
(n 2023 = 971, n 2025 = 1906).



Det er interessant å se nærmere på ukrainerne blant matmottakerne. Blant mottakere med bakgrunn fra Ukraina kan endringen henge sammen med at flere yngre og middelaldrende i større grad har kommet over i arbeid etter å ha fullført introduksjonsprogrammet, og derfor i mindre grad enn tidligere oppsøker matutdelinger. Flyktninger over 55 år har på undersøkelsestidspunktet ikke rett til introduksjonsprogram, og mange i arbeidsfør alder over 55 kan derfor ha vært avhengige av sosialhjelp som inntektssikring (Lima, 2024). I tillegg er det kommet en del eldre ukrainske flyktninger (over arbeidsfør alder), hvor selvforsørgelse fra eget arbeid er lite aktuelt. Dette kan bidra til at en større andel eldre enn yngre har behov for å hente mat.

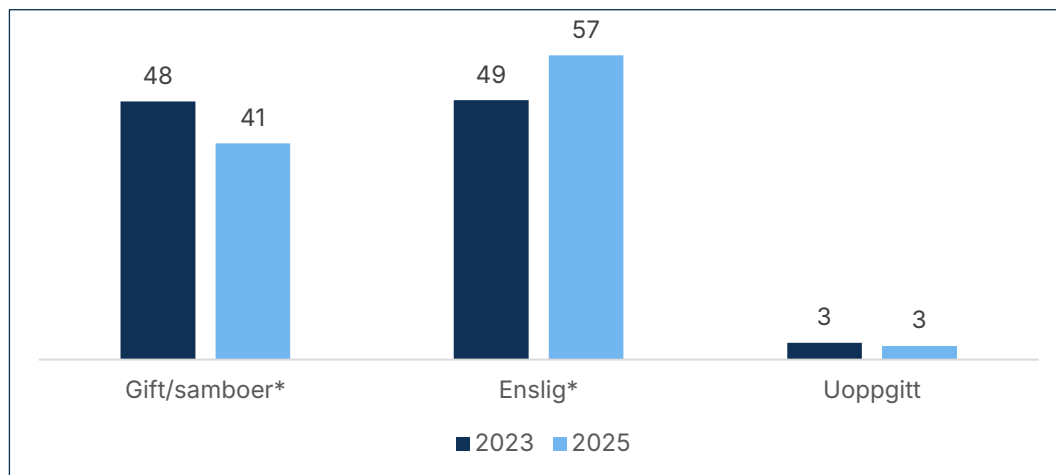
Når endringene i alderssammensetning brytes ned på utdelingssteder, framkommer også en utvalgskomponent: Dersom analysen begrenses til matutdelinger som deltok i begge kartleggingene, er andelen eldre med bakgrunn fra Ukraina og Øst-Europa lavere enn i totalutvalget for 2025 (tall ikke vist). Samtidig er det en økning i andelen eldre også innenfor utdelingsstedene som deltok begge år. Det tyder på at utviklingen både kan være knyttet til endringer i hvem som oppsøker matutdelingene, og til at utvalget av utdelingssteder ikke er identisk i 2023 og 2025.

Samlet peker funnene mot en generell tendens til høyere alder blant matmottakere i 2025. Utviklingen drives særlig av at andelen eldre øker i enkelte landgrupper.

Litt flere enslige

I 2023 var det om lag like mange enslige som gifte/samboende i utvalget av matmottakere. I 2025 er det en klar overvekt av enslige (figur 6.6).

Figur 6.6. Matmottakernes sivilstatus i 2023 og 2025. Prosent. (n 2023 = 971, n 2025 = 1906).



* Forskjellen er statistisk signifikant på 5 %-nivå.

Aleneboende er en gruppe som tradisjonelt har hatt høyere risiko for lavinntekt enn andre. Det samme gjelder gruppen enslige forsørgere (Haugland & Hattrem, 2025; Omholdt, 2025). Vi kommer tilbake til dette under 6.2.

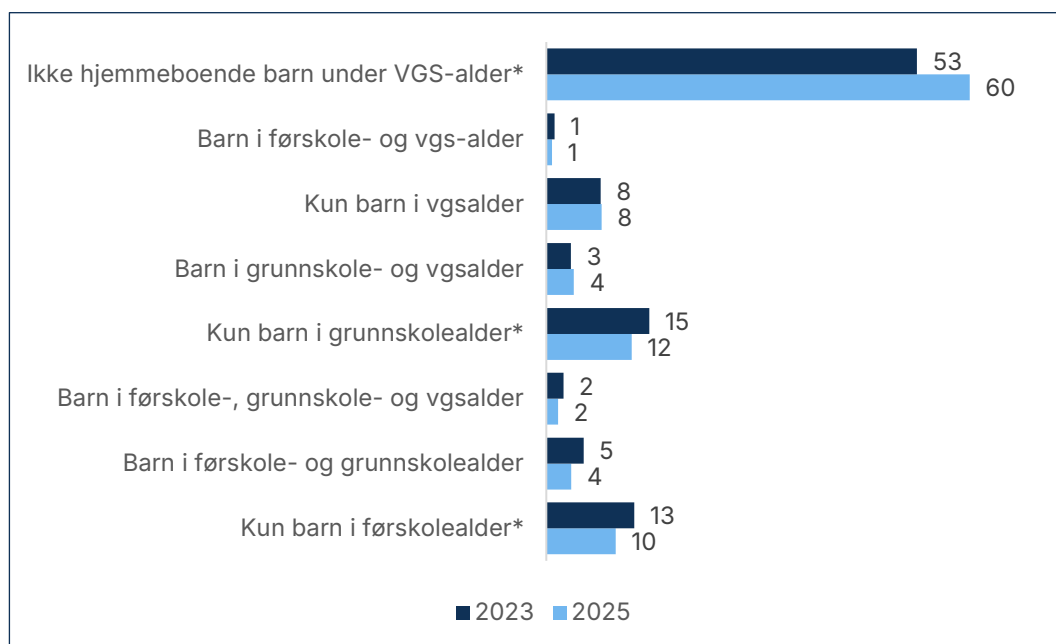
6.2 Litt færre barnefamilier

Ett av de mest markante funnene i 2023-kartleggingen, var den høye andelen matmottakere med barn. Nær halvparten bodde sammen med barn i skolealder, og en av fem hadde hjemmeboende barn over 18 år (Fløtten et al., 2023b, figur 8.1). I 2025-kartleggingen er det også mange mottakere som har hjemmeboende barn (fire av ti), men andelen som bor sammen med barn under 18 år er noe lavere enn i 2023 (figur 6.7). Siden det er flere eldre i utvalget, er det ikke uventet at familiesammensetningen er litt ulik. Andelen som bor sammen med barn over 18 år, er om lag en av fem også i 2025 (tall ikke vist her).

SIFO har foretatt en egen analyse av barnefamilienes økonomiske trygghet og levekår før og under dyrtiden. Her konkluderer de med at barnefamiliene har vært mer utsatt for økonomisk utrygghet under dyrtiden enn andre. (Skuland et al., 2025, s. 39). De siste tallene i SIFOs analyse er fra 2024, og viser en liten, men ikke signifikant forbedring i barnefamilienes økonomiske trygghet. I rapporten oppsummerer forskerne at kjennetegnene til de mest vanskeligstilte barnefamiliene er lav inntekt (under 600 000 kroner i husholdinntekt), flere barn i husholdningen og at foreldrene noen tilfeller er trygdet (Skuland et al. 2025, s. 19).

Kartleggingen av matmottakerne viser at det er en noe lavere andel barnefamilier som ber om mathjelp, men at dette fortsatt utgjør en betydelig gruppe (fire av ti) (figur 6.7).

Figur 6.7. Andel matmottakere med hjemmeboende barn i ulike aldre. Prosent.
(n 2023 = 971, n 2025 = 1864).

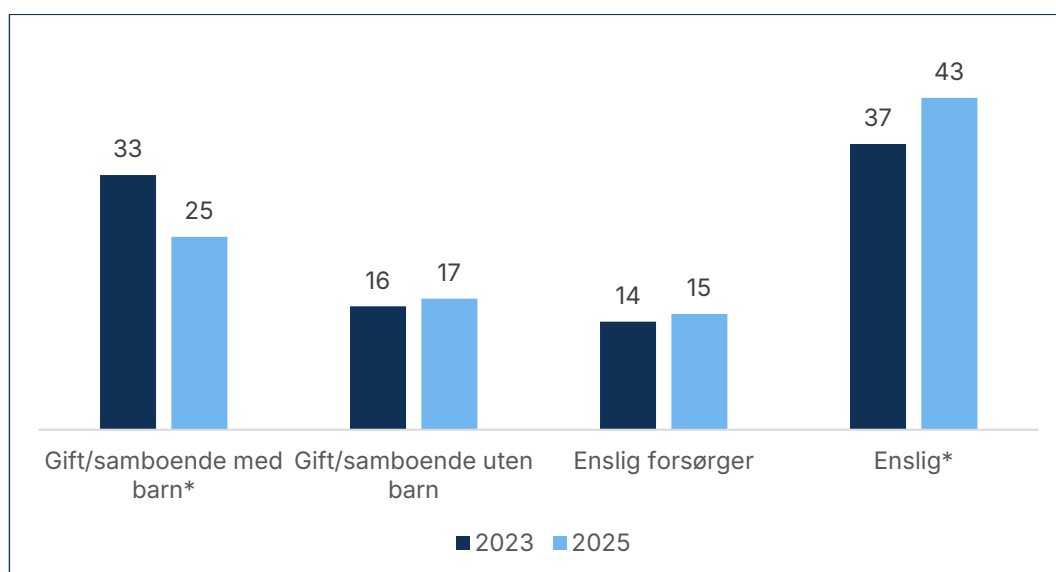


* Forskjellen er statistisk signifikant på 5 %-nivå.

Familiesituasjon varierer med landbakgrunn

I 2025 er det færre familier og flere enslige i utvalget enn i 2023 (figur 6.8). Nedgangen i andel barnefamilier kommer blant par med barn (33 prosent i 2023 vs. 25 prosent i 2025). Andelen enslige forsørgere er på samme nivå som i 2023 (15 prosent). Noe av forskjellen kan skyldes en utvalgseffekt: Andelen par med barn er lavest ved utdelingssteder som kun inngår i 2025-kartleggingen. Samtidig er andelen par med barn også lavere blant mottakere ved utdelingssteder som deltok i begge kartleggingene. Det tyder på at tendensen er reell og ikke bare et resultat av endringer i utvalget.

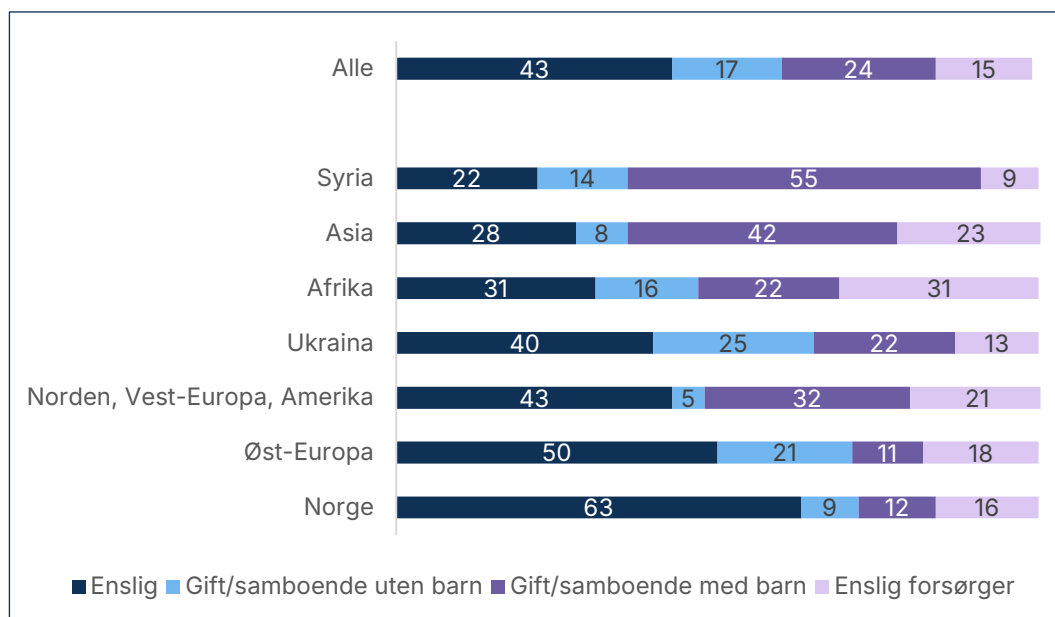
Figur 6.8. Matmottakernes familiesituasjon i 2023 og 2025. Prosent. (n 2023 = 971, n 2025 = 1831).



* Forskjellen er statistisk signifikant på 5 %-nivå.

Selv om det er flest enslige i utvalget som helhet, er det verdt å merke seg de betydelige forskjellene etter landbakgrunn (figur 6.9). Mens 64 prosent av matmottakerne med norsk bakgrunn er enslige, gjelder det samme bare 21 prosent av dem med bakgrunn fra Syria. Tilsvarende har kun tolv prosent av de norske mottakerne partner og barn, mens over halvparten av dem med syrisk bakgrunn har familie. Andelen eneforsørgere er størst blant dem med afrikansk bakgrunn og minst blant dem med syrisk bakgrunn.

Figur 6.9. Familiesituasjon og landbakgrunn. Sortert etter andel enslige. Prosent. (n = 1831).



Forskjellene etter landbakgrunn viser ulike familiedemografier og trolig også ulike migrasjonsløp. Ingen konflikter som skaper flyktningstrømmer er helt like, men det er ikke uvanlig at menn reiser først og deretter gjenforenes med sine familier. Dette har, blant annet, vært tilfelle for en del av de over 40 000 flyktningene som er bosatt i Norge fra Syria. For familier på flukt er det heller ikke uvanlig å utsette familieførøkelse, enten fordi man er fysisk skilt fra hverandre eller fordi situasjonen er utrygg. For andre grupper vil kjønns- og familiesammensetningen se annerledes ut. Det klareste eksempelet her er flyktningene fra Ukraina. Her var det lenge en klar overvekt av kvinner og barn som kom til Norge. Det var også flere eldre flyktninger enn det som har vært vanlig. Nå kommer det flere menn, men ikke gjennom familiegjenforening.

Blant mottakere med norsk bakgrunn er det en tydelig overvekt av enslige blant de som oppsøker matutdelingene, noe som samsvarer med at økonomisk marginalisering i den norske befolkningen ofte er knyttet til det å bo alene og å ha svak tilknytning til arbeidsmarkedet (Omholt, 2025). For mottakere med bakgrunn fra Syria er bildet et annet. Her er andelen enslige lav, mens over halvparten har partner og barn. Ifølge Lunde et al. (2025) bor 67 prosent i husholdningstypen par med barn. I den øvrige befolkningen er denne andelen på 35 prosent (Lunde et al., 2025).

I 2023 hadde mer enn halvparten av ukrainerne som hentet mat barn. 36 prosent var gift eller samboende med barn, mens 16 prosent var enslige forsørgere (Fløtten et al., 2023, s. 59). I 2025 er bildet annerledes. Andelen med barn er 35 prosent, hvorav 22

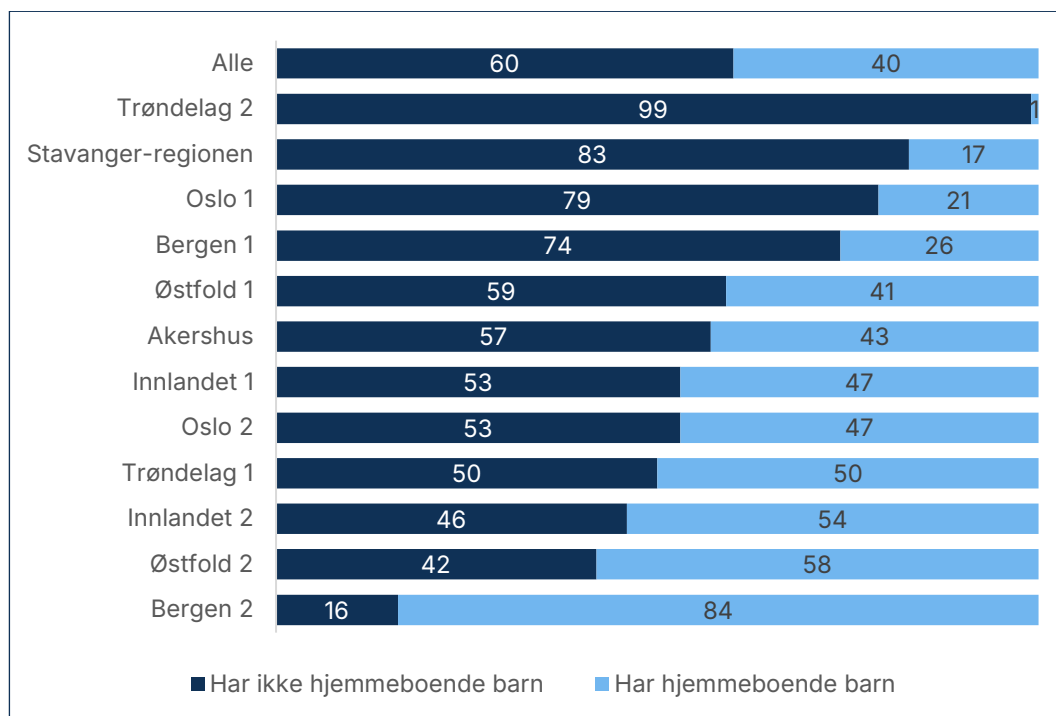
prosent er gift eller samboende med barn og 13 prosent er enslige forsørgere (figur 6.9). Det har dermed vært en betydelig nedgang blant dem som oppgir at de er gift eller samboende med barn.

Blant mottakere med afrikansk bakgrunn er andelen eneforsørgere høyere enn i resten av utvalget. Dette kan henge sammen med de sammensatte migrasjons- og familieførlopene til afrikanske flyktninger. Familiesituasjonen er ofte preget av ufullstendige familier og langvarig familiesplittelse. Norge har strenge regler for og høye kostnader knyttet til familiegjenforening (NOAS, 2019). Dette gjør at mange flyktninger, i alle fall i en periode, lever alene med barn i Norge, mens ektefelle eller øvrig familie befinner seg i andre land.

Samlet tyder mønsteret på at matutdelingene når ulike typer husholdninger avhengig av landbakgrunn: Blant personer med norsk bakgrunn er det primært enslige voksne som bruker tilbudet, mens blant mange flyktninggrupper, som syrere og personer fra andre asiatiske land, er det i større grad barnefamilier som oppsøker utdelingene. Dette har også fellestrekk ved profilen for lavinntektsgrupper i Norge (Omholt, 2025).

Dessuten er det store variasjoner mellom de ulike utdelingsstedene når det gjelder familiesituasjonen til matmottakerne (figur 6.10). På den ene matutdelingen i Trøndelag har bare én prosent av mottakerne oppgitt at de har hjemmeboende barn. Denne utdelingen er særlig innrettet mot rusavhengige. I den andre enden av skalaen er det en utdeling i Bergen der 84 prosent av de registrerte mottakerne bor sammen med barn under 18 år. Denne utdeling er særskilt rettet mot familier med barn.

Figur 6.10. Andel med og uten hjemmeboende barn på utvalgte matutdelinger. Prosent. 2025.
(n er mellom 61 og 216).

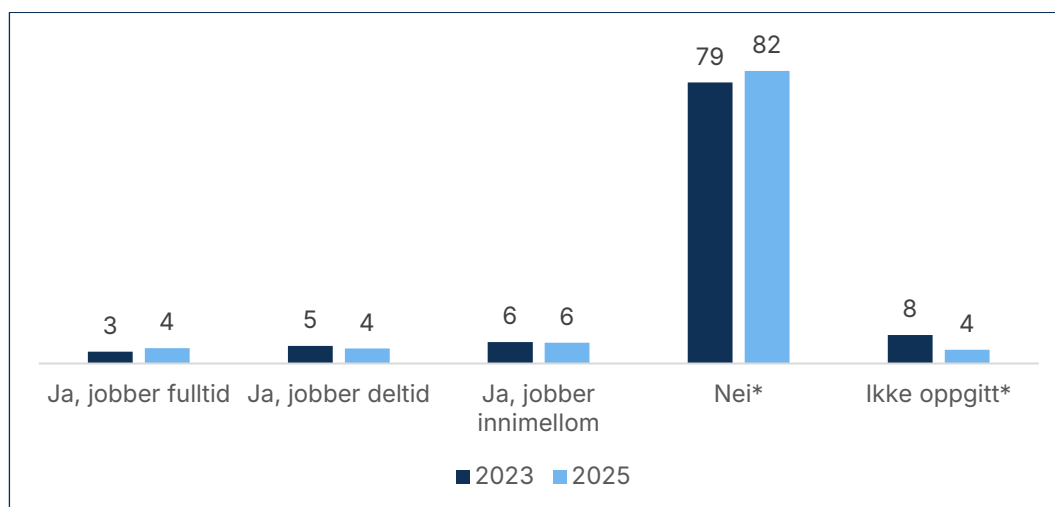


6.3 Fortsatt få i arbeid og mange er langt fra arbeidsmarkedet

I offentlige diskusjoner om økningen i antall matmottakere har det vært mye oppmerksomhet rundt at også personer i arbeid henter mat. I 2023-kartleggingen hadde 14 prosent av mottakerne en tilknytning til arbeidslivet på kartleggingstidspunktet: Tre prosent oppga heltid, fem prosent deltid og seks prosent arbeid innimellom (Fløtten et al., 2023b, figur 8.5).

I 2025-kartleggingen er andelen som oppgir at de er i jobb uendret på 14 prosent (figur 6.11). Det er en liten, men statistisk signifikant økning i andelen som oppgir at de ikke er i jobb, og en tilsvarende reduksjon i andelen som ikke besvarte spørsmålet. Samlet sett framstår situasjonen som stabil når det gjelder andelen som er i arbeid.

Figur 6.11. Andel med ulike typer tilknytning til arbeidslivet. Prosent. (n 2023 = 971, n 2025 = 1906).

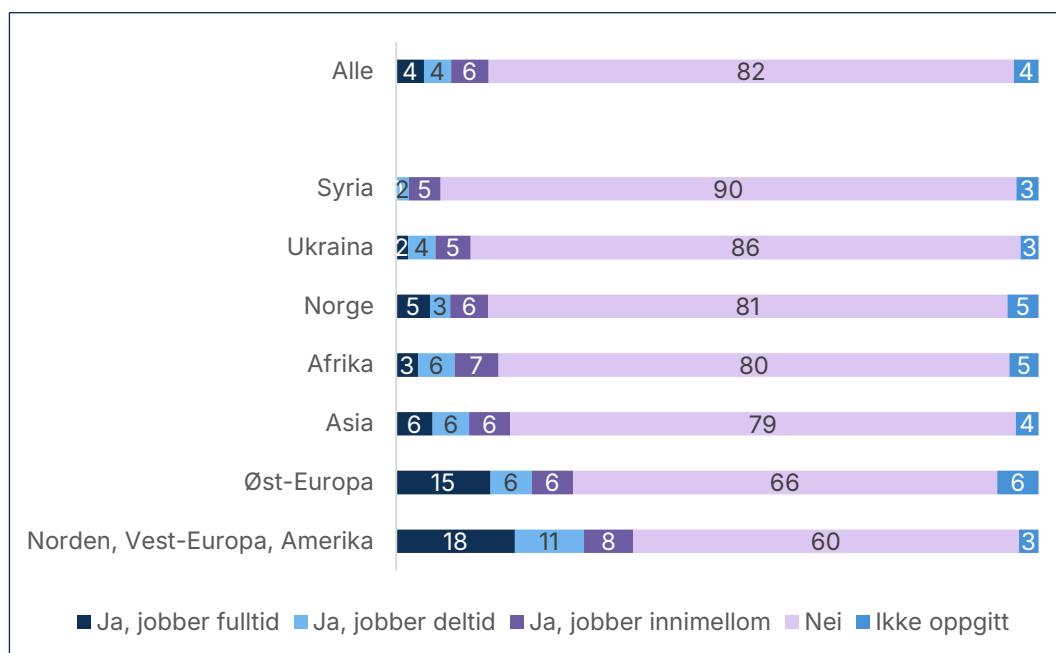


* Forskjellen er statistisk signifikant på 5 %-nivå.

Som i 2023, varierer arbeidstilknytningen med landbakgrunn. I 2023 var det særlig matmottakere med bakgrunn fra Øst-Europa som hadde en tilknytning til arbeidslivet, mens andelen som sto utenfor arbeidslivet var høyest blant dem med bakgrunn fra Ukraina og Asia (Fløtten et al., 2023b, figur 8.6). I 2025 er dette bildet noe endret. Nå er det matmottakere med bakgrunn fra vestlige land⁵ som i størst grad oppgir å ha arbeidstilknytning, og matmottakere fra Syria som i minst grad har det (figur 6.1).

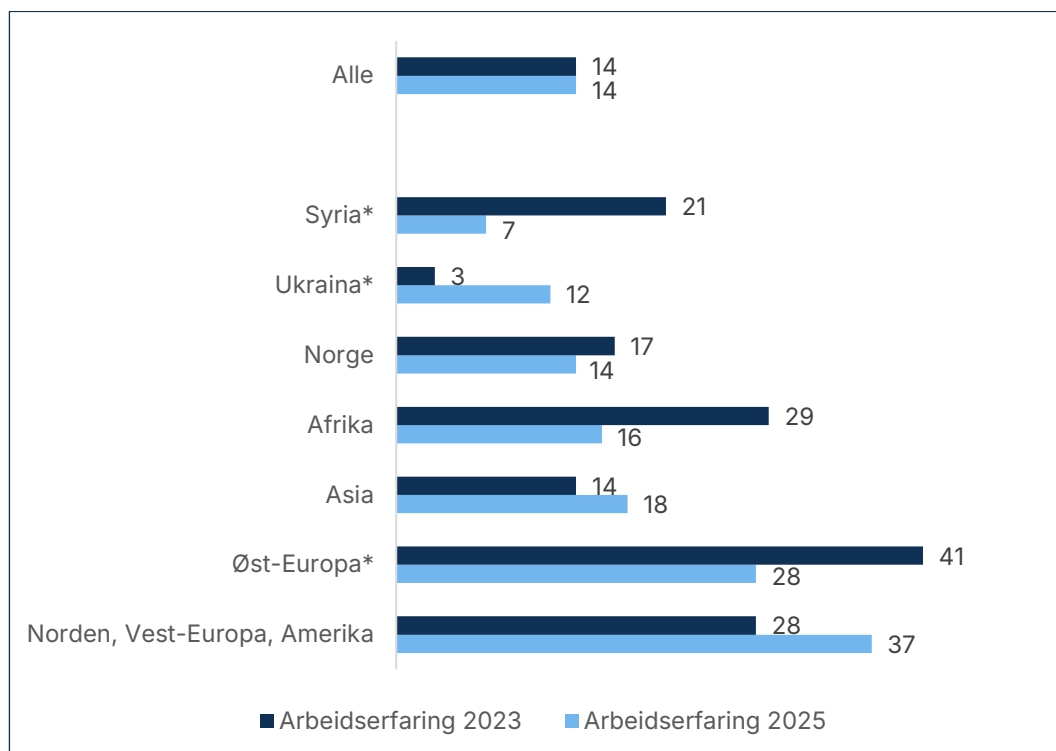
⁵ For å få en viss størrelse på gruppene har vi i denne gruppen slått sammen personer med bakgrunn fra vesteuropeiske land, USA/Canada, Sør-Amerika og Karibia. Det er i alt 65 personer i denne gruppa, og litt under halvparten har bakgrunn fra et vesteuropeisk land eller USA.

Figur 6.12. Nåværende arbeidstilknytning blant personer som har oppsøkt en matutdeling, etter landbakgrunn. Prosent. (n = 1832).



For oversiktens skyld har vi også laget en figur som angir andel med en tilknytning til arbeidslivet på kartleggingstidspunktet i 2023 og 2025 (figur 6.13). Siden det er forholdsvis få individer i noen av landgruppene, er få av forskjellene signifikante. Men det er signifikant færre matmottakerne med syrisk og øst-europeisk bakgrunn og flere med ukrainsk bakgrunn som er i jobb i 2025 enn i 2023.

Figur 6.13. Andel med arbeidstilknytning blant personer som har oppsøkt en matutdeling i 2023 og 2025, etter landbakgrunn. Prosent. (n = 917 og 1817).



Det er ikke opplagt hva som er årsaken til at det er forskjeller i arbeidstilknytning blant mottakerne fra Syria, Ukraina og Øst-Europa når vi sammenlikner de to kartleggingene. Når det gjelder de ukrainske flyktningene, har imidlertid deres arbeidsmarkedssituasjon endret seg markert siden forrige kartlegging. I mai 2023 var cirka tolv prosent i arbeid (Skjæveland & Røv, 2025), mens det store flertallet deltok i introduksjonsprogrammet (Leksen & Lund 2024, s. 129). Arbeidsdeltakelse øker med botid og ved utgangen av juni 2025 var 60 prosent av dem som hadde fullført introduksjonsprogrammet i arbeid. Det var imidlertid bare 30 000 av de om lag 94 000 personene som har fått innvilget opphold som hadde gjennomført programmet da denne analysen ble gjennomført (Kvalø, 2025). Merk at en stor andel av disse 94 000 er barn og eldre som ikke skal delta i introduksjonsprogrammet. Dersom hele gruppen ukrainske flyktninger tas med i betraktning, var 42 prosent av ukrainerne i alderen 20–66 år, som hadde innvandret etter invasjonen i 2022, i arbeid ved utgangen av september 2025 (Skjæveland & Røv, 2025).

Med en større andel ukrainere i arbeid er det på den ene siden flere med arbeid som potensielt kan oppsøke en matutdeling. På den andre siden kunne man forvente at personer i arbeid er mindre tilbøyelige til å oppsøke en matutdeling. At andelen ukrainere med yrkestilknytning blant matmottakerne har økt fra tre prosent i 2023 til tolv prosent i 2025, betyr at en del henter mat selv om de er i arbeid. Om dette henger sammen med at de tjener så dårlig at de ikke kan skaffe seg tilstrekkelig mat, eller om det skyldes at det å hente mat er et bidrag til husholdet som er kjærkomment, om enn ikke strengt nødvendig, har vi ikke informasjon om.

Vi har lite informasjon som kan forklare utviklingen i andelen matmottakere med bakgrunn fra Syria som er sysselsatt.

Når det gjelder matmottakere med bakgrunn fra Øst-Europa, har vi i kapittel fire påpekt at det nå kommer færre arbeidsinnvandrere til Norge enn tidligere (Statistikkbanken til SSB, tabell 07113). Dette kan påvirke antallet som oppsøker matutdelingene.

Færre med tidligere arbeidserfaring

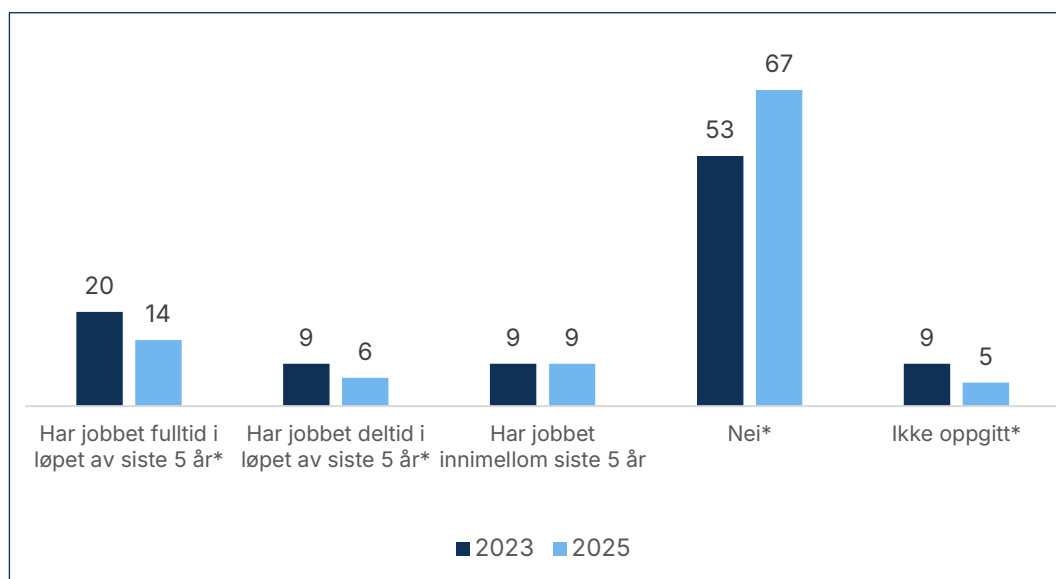
En god del av matmottakerne har tidligere arbeidserfaring.⁶ 29 prosent har vært i arbeidsmarkedet i løpet av de siste fem årene. Halvparten av disse har jobbet heltid (figur 6.14). Sammenliknet med situasjonen i 2023, er det færre av matmottakerne som oppgir at de har tidligere arbeidserfaring nå. I 2023 oppga 37 prosent at de hadde arbeidserfaring, mens nå er det 29 prosent som sier det samme.

At nesten én av tre har hatt lønnet arbeid relativt nylig, tyder både på at mange ikke står særlig langt fra arbeidslivet, og at en del kan ha mistet arbeidsinntekten sin i løpet av en kort periode. At andelen med relativt nylig arbeidserfaring har gått ned, kan henge sammen med endringen i aldersfordelingen blant matmottakerne, med flere eldre som i

⁶ Flyktningene og innvandrerne som har besvart kartleggingen kan ha arbeidserfaring fra tiden før de kom til Norge.

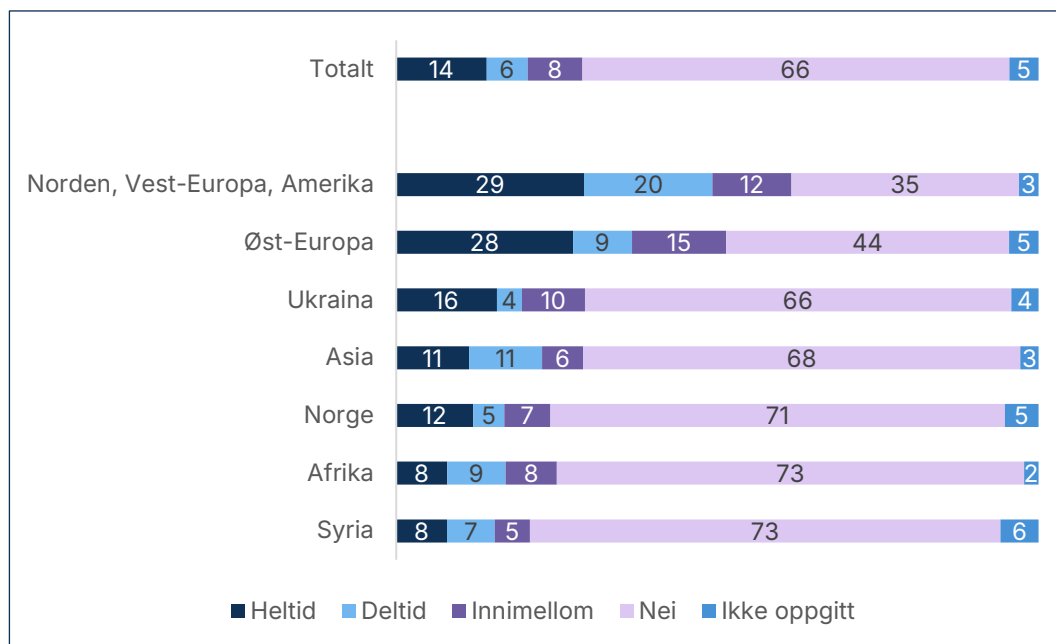
mindre grad er orientert mot arbeidsmarkedet. Samtidig kan det også indikere at dagens matmottakere har en svakere tilknytning til arbeidsmarkedet enn i 2023.

Figur 6.14. Andel med tilknytning til arbeidslivet i løpet av de siste 5 årene. Prosent.
(n 2023 = 971 og n 2025 = 1906).



Andelen med nylig arbeidserfaring varierer markert etter landbakgrunn (figur 6.15). 65 prosent av matmottakerne med bakgrunn fra Norden, Vest-Europa eller Amerika har tidligere arbeidserfaring, og nesten tre av ti har jobbet heltid. Av dem med bakgrunn fra Syria, Afrika eller Norge er det under 30 prosent som har arbeidserfaring. Blant ukrainere er tallet 30 prosent. Inntrykket er, med noen mindre variasjoner, det samme som i 2023-kartleggingen. Matstasjonene oppsøkes av flyktninggrupper som sliter med å få fotfeste i det norske arbeidsmarkedet, og de norske matmottakerne står også langt fra arbeidsmarkedet.

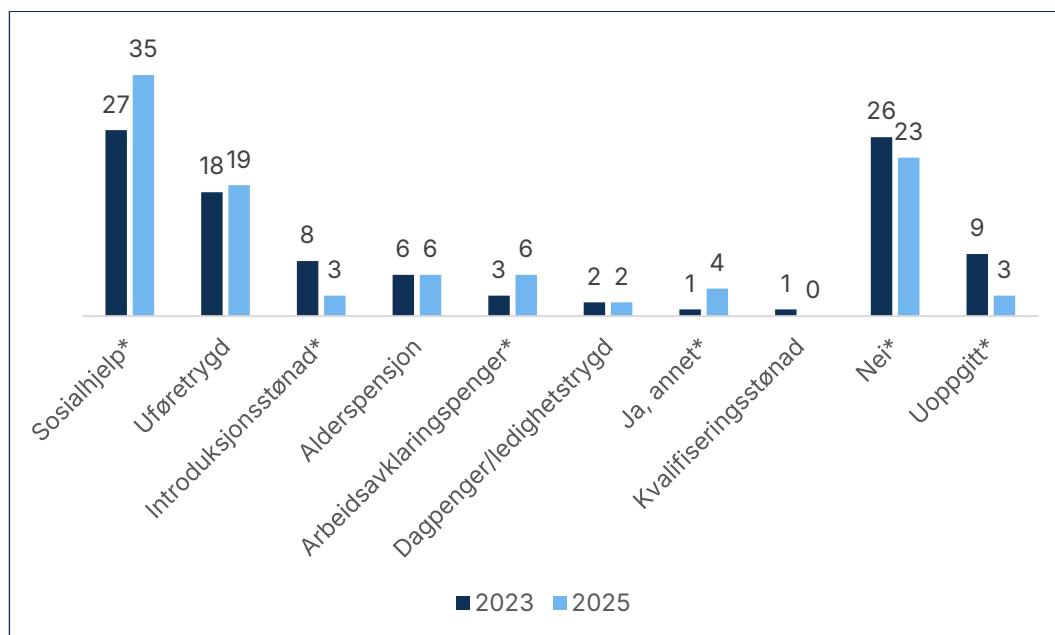
Figur 6.15. Andel som har tidligere arbeidserfaring (siste fem år), etter landbakgrunn. Prosent. (n = 1832).



6.4 Noen flere stønadsmottakere

Siden en relativt liten andel av matmottakerne har ordinær tilknytning til arbeidslivet, er det som forventet at majoriteten er avhengige av offentlige ytelser som inntektssikring. Tre av fire oppgir at de mottar én eller flere stønader (figur 6.16). Det vanligste er å motta sosialhjelp og/eller uføretrygd. Kun en liten andel mottar introduksjonsstønad, kvalifiseringsstønad eller dagpenger.

Figur 6.16. Andel av matmottakere som mottar offentlige stønader, etter stønadstype. 2023 og 2025.
Prosent, flere svar mulig. (n 2023 = 971, n 2025 = 1906).



* Forskjellen er statistisk signifikant på 5 %-nivå.

Sammenlignet med 2023 viser denne kartleggingen noen forskjeller i sammensetningen av ytelsesmottakere. Det er en signifikant høyere andel som mottar sosialhjelp og arbeidsavklaringspenger, noe som kan indikere at flere befinner seg i langvarig økonomisk sårbar situasjon eller er i prosesser knyttet til å avklare sin arbeidsmulighet. Økningen i andelen som mottar sosialhjelp må også ses i sammenheng med at andelen sosialhjelpsmottakere generelt har økt betydelig siden 2023. Det var ni prosent flere sosialhjelpsmottakere i 2024 enn i 2023 (Grebstad & Gurmu, 2025). Foreløpige analyser fra Nav viser at veksten har fortsatt i 2025, men flatet ut (Aamodt, 2025).

Andelen som mottar introduksjonsstønad har gått ned. Dette kan bety at nyankomne flyktninger eller innvandrere i introduksjonsprogram har mindre behov for mathjelp enn tidligere, men det kan også henge sammen med at en del matutdelinger, slik vi kommenterte i kapittel 3, i større grad enn tidligere avviser personer som deltar i introduksjonsprogrammet. Det kan også være at flere har gått over fra introduksjonsstønad til andre ytelser (for eksempel sosialhjelp).

En annen utvikling er at noen flere oppgir å motta «andre typer stønader» enn de sju alternativene som ble nevnt i kartleggingsskjemaet. Dette kan tyde på et mer variert og komplekst stønadsbilde enn tidligere registrert, der enkelte mottar ytelser som ligger utenfor de kategoriene vi satte opp. Det er mulig å gi kommentarer i

kartleggingsskjemaet, og under «annet» er det 41 som oppgir at de bor på asylmottak. Mange av disse henter mat på et utdelingssted hvor det er asylmottak i nærområdet. Andre forhold som nevnes er barnetrygd, sykemeldt, barnebidrag og studier.

De som bor på asylmottak har rett til et basisbeløp, som en får uten å søke. Det er mulig å søke om tilleggssytelser ved behov, for eksempel for å dekke utgifter til nødvendig helsehjelp, eller støtte til utdanning/undervisningsmateriell. Hvor mye man får i basisbeløp, avhenger av om man har søknad til behandling, har fått opphold eller ikke, og type mottak man bor i.⁷ For å illustrere, var basisbeløpet for en enslig voksen asylsøker i mottak med kantine inntil 1355 kroner i måneden i 2025. Dersom mottaket ikke har kantine og asylsøkeren må ha selvhushold, er beløpet inntil 4241 kroner i måneden.⁸ Flere rapporter har påpekt at økonomien til asylsøkere er svært anstrengt (Magelssen et al., 2023; Proba, 2023).

Andelen som ikke svarer på spørsmålet om de mottar stønader er signifikant lavere i 2025 enn i 2023. Dette styrker kvaliteten til datagrunnlaget og bidrar til et tydelig bilde av stønadsbruk blant matmottakerne. Sett under ett viser endringene at avhengigheten av offentlige ytelser fortsatt er omfattende i denne gruppen, men at sammensetningen av ytelser har endret seg noe siden forrige kartlegging.

På samme måte som i 2023-kartleggingen, viser 2025-kartleggingen at det er store ulikheter i hva slags type ytelser matmottakerne har, avhengig av landbakgrunn (figur 6.16). Figuren viser et tydelig skille mellom faste, varige trygdeytelser (uføretrygd og alderspensjon) og midlertidige, behovsprøvde eller aktivitetsbaserte stønader (sosialhjelp, AAP, dagpenger, introduksjons- og kvalifiseringsstønad). Totalt har en av fire matmottakere en fast trygdeytelse. Dette er samme andel som i 2023.

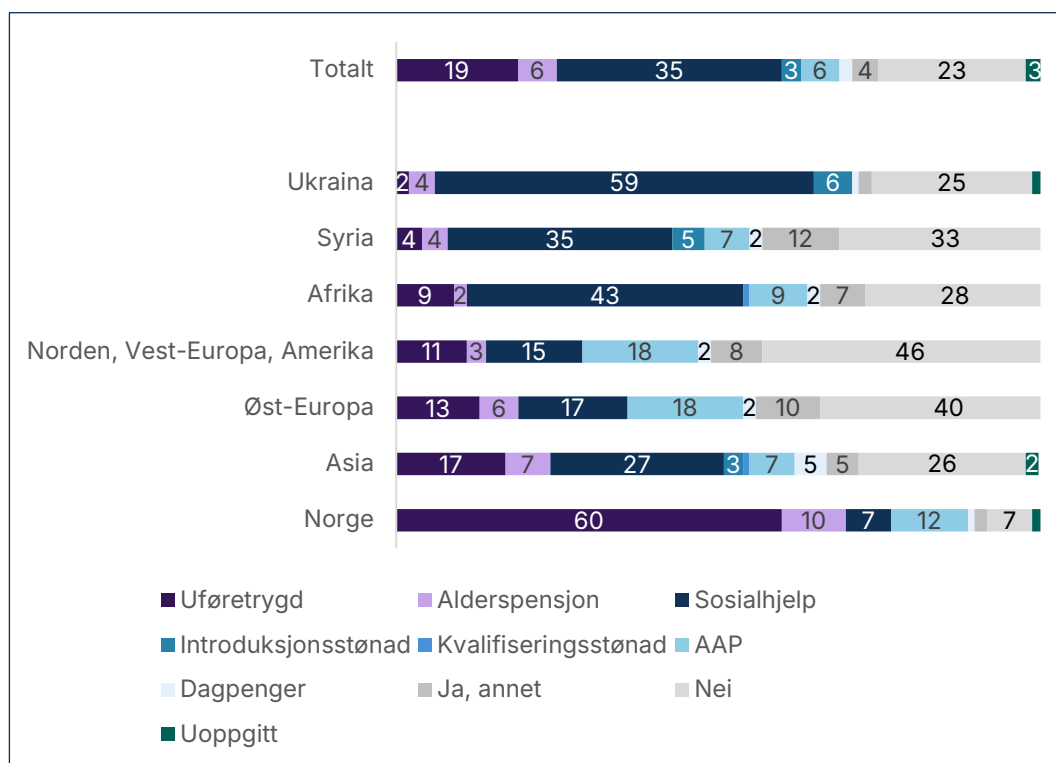
Norskfødte har en svært høy andel mottakere av faste ytelser, noe som gjenspeiler både relativt mange i høy alder (figur 6.5) og at de med norsk bakgrunn har etablerte rettigheter i folketrygden. Innvandrergруппene har derimot lave nivåer av varige ytelser og er i større grad avhengige av midlertidige ordninger, særlig sosialhjelp og introduksjonsstønad. Dette indikerer at mange befinner seg i en fase hvor de er relativt nye i landet, har svak tilknytning til arbeidsmarkedet og begrenset rettighetsopptjening.

Det er særlig lave andeler med varige ytelser blant matmottakere fra Ukraina, Syria og Afrika. Dette reflekterer kort botid og at mange ennå ikke har opparbeidet rettigheter eller vurderes for varige ytelser. Matmottakere med bakgrunn fra Øst-Europa og Asia har noe høyere andeler med faste ytelser, men fortsatt en langt lavere andel enn for matmottakere med norsk bakgrunn. Dette er et tydelig tegn på at mange personer i disse gruppene er i en sårbar økonomisk situasjon, uten stabile inntekter eller trygderettigheter.

⁷ [Har søkt: Økonomiske ytelser - UDI](#)

⁸ [UDI 2024-002V1](#)

Figur 6.17. Andel som mottar ulike typer offentlige stønader, etter landbakgrunn. Sortert etter andel som mottar varige trygdeytelser. Prosent, flere svar mulig. (n = 1832).



6.5 De fleste leier bolig

Samlet sett er det kun minimale forskjeller i boligsituasjonen til matmottakerne.

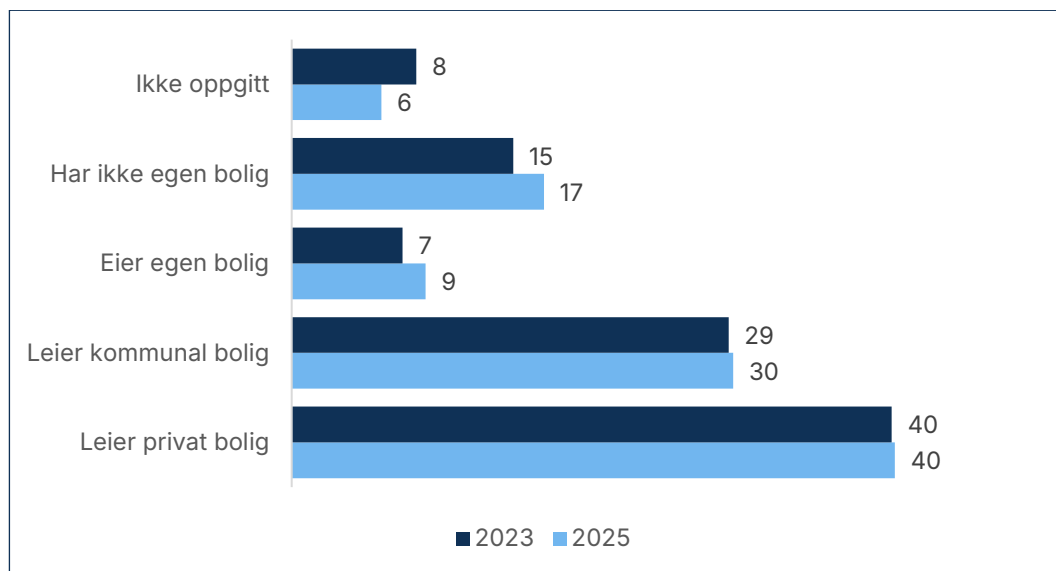
Det store flertallet av de som mottar mathjelp bor i leid bolig i likhet med situasjonen i 2023 (figur 6.18). En klart størst andel leier bolig på det private markedet, og dette gjelder om lag fire av ti i begge år. Andelen som leier kommunal bolig er uendret og på 29 prosent. Marginalt flere oppgir at de eier egen bolig i 2025 enn i 2023. Det er også flere som oppgir at de ikke har et sted å bo, men denne økningen er ikke statistisk signifikant.

Det er en nedgang i andelen som ikke har oppgitt boligsituasjon. Totalt var det 79 personer som ikke besvarte dette spørsmålet i 2025. Av disse var det imidlertid 41 (2 prosent av utvalget) som hadde oppgitt at de bodde i asylmottak i forbindelse med spørsmålet om stønader. Tar vi hensyn til dette, er andelen ubesvarte på 4 prosent, ikke 6 prosent slik det framkommer i figuren. Vi vet ikke om også noen av dem som oppgir at de ikke har egen bolig bor i asylmottak, og ved eventuelle senere kartlegginger må dette alternativet settes inn i kartleggingsskjemaet. Samtidig illustrerer oversikten over matmottakernes boligsituasjon kjente trekk ved det norske boligmarkedet. De sosiale skillinjene er tydelig. Lavinntektsgrupper er overrepresentert blant de som leier bolig over tid. Det samme gjelder aleneboende, aleneforeldre og innvandrere (Oppøyen, 2025; Husbanken, 2025). Mange av dem som leier benytter en stor andel av inntekten på bostnader (Husbanken, 2025; Haugland & Hattrem, 2025). At andelen som leier bolig er såpass høy i utvalget, gjenspeiler at det er mange med både økonomiske og sosiale behov som gjør at de ikke klarer å finne en bolig i det private markedet. Kommunale boliger er et strengt behovsprøvd gode i Norge (Sørvoll et al., 2025). At andelen i kommunal bolig er såpass høy blant matmottakerne, gjenspeiler at det er mange i denne gruppen

som har økonomiske og sosiale behov som tilsier at de ikke klarer å skaffe en bolig i det private utleiemarkedet.

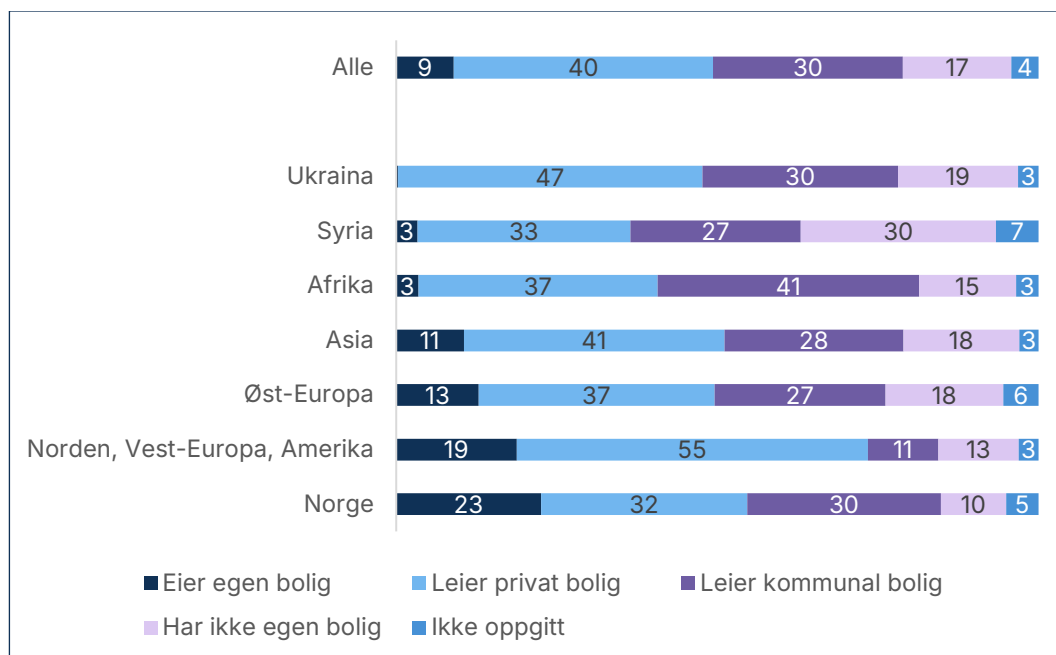
De siste årene har antall bostedsløse og personer som ber om hjelp med midlertidig bo-tilbud økt (Hansen & Bråthen, 2025). Det kan være dette som gjenspeiler seg i at 17 prosent av matmottakerne ikke har et eget sted å bo.

Figur 6.18. Matmottakernes boligsituasjon i 2023 og 2025. Prosent. (n 2023 = 971, n 2025 = 1906).



På samme måte som i 2023-kartleggingen, er det høyest andel boligeiere blant dem med norsk bakgrunn og lavest blant dem med ukrainsk bakgrunn (figur 6.19). Blant de ukrainske matmottakerne er det samtidig en høy andel som leier privat bolig. Det samme gjelder matmottakere fra et vestlig land. Det er høyest andel personer med syrisk bakgrunn som oppgir at de ikke har egen bolig.

Figur 6.19. Boligsituasjon etter fødeland. Prosent. (n = 1792).

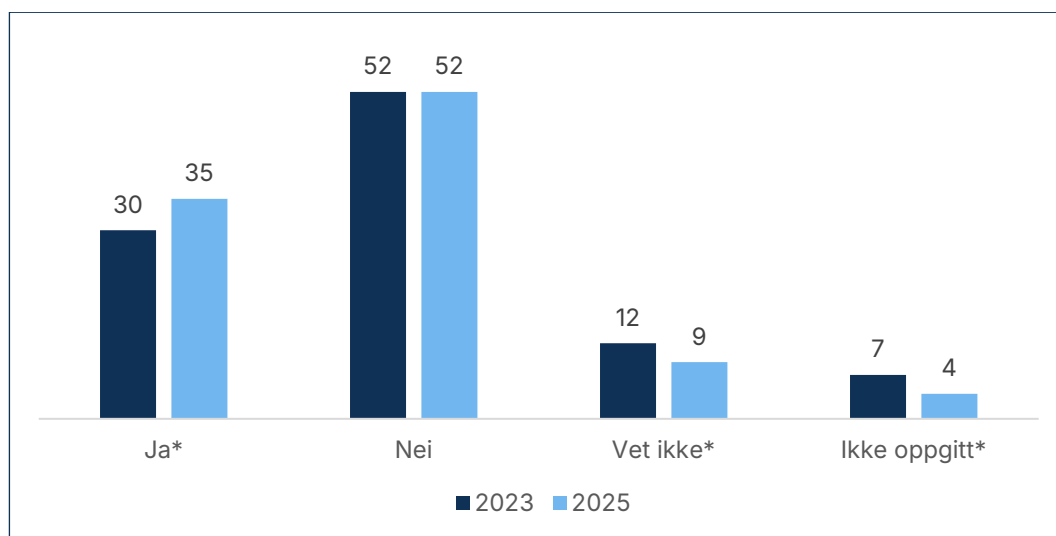


Flere som mottar bostøtte

Husbanken forvalter en statlig bostøtteordning, og i tillegg har enkelte kommuner en egen kommunal bostøtte. For å ha rett på bostøtte, må man ha lave inntekter kombinert med høye boutgifter. Personer som bor i asylmottak, har normalt ikke rett på bostøtte.

Blant matmottakerne i kartleggingen mottar over en tredel bostøtte (figur 6.20). Dette er signifikant flere enn i 2023-kartleggingen. Den generelle økningen i bostøttemottak på tvers av gruppene tyder på at flere av husholdningene som henter mat nå oppfyller vilkårene om lave inntekter og høye boutgifter eller kvalifiserer til å motta bostøtte. Dette kan reflektere både press i boligmarkedet og en svekket økonomi i gruppene som henter mat.

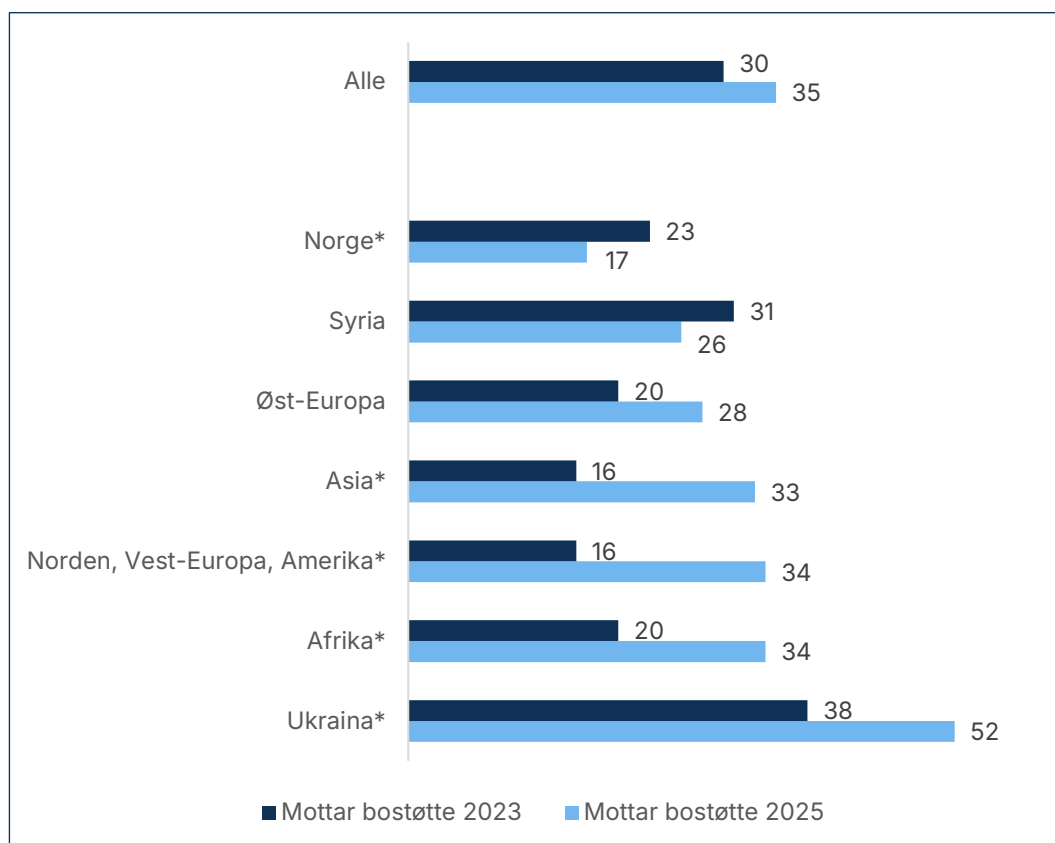
Figur 6.20. Andel matmottakere som mottar bostøtte. 2023 og 2025. Prosent. (n 2023 = 971, n 2025 = 1906).



* Forskjellen er statistisk signifikant på 5 %-nivå.

I 2023-kartleggingen var andelen bostøttemottakere høyest blant mathjelpmottakerne med ukrainsk bakgrunn, og lavest blant innvandrere med vestlig bakgrunn. Også i 2025-kartleggingen er det høyest andel med bostøtte blant ukrainerne; over 52 prosent mottar bostøtte (figur 6.21). Det er ellers signifikant flere bostøttemottakere blant de med bakgrunn fra Asia og Afrika samt innvandrerne med vestlig bakgrunn. Blant matmottakerne med norsk bakgrunn er det signifikant færre som mottar bostøtte i 2025 enn i 2023.

Figur 6.21. Andel matmottakere som mottar bostøtte. 2023 og 2025, etter landbakgrunn. Prosent.
(n 2023 = 971, n 2025 = 1832).



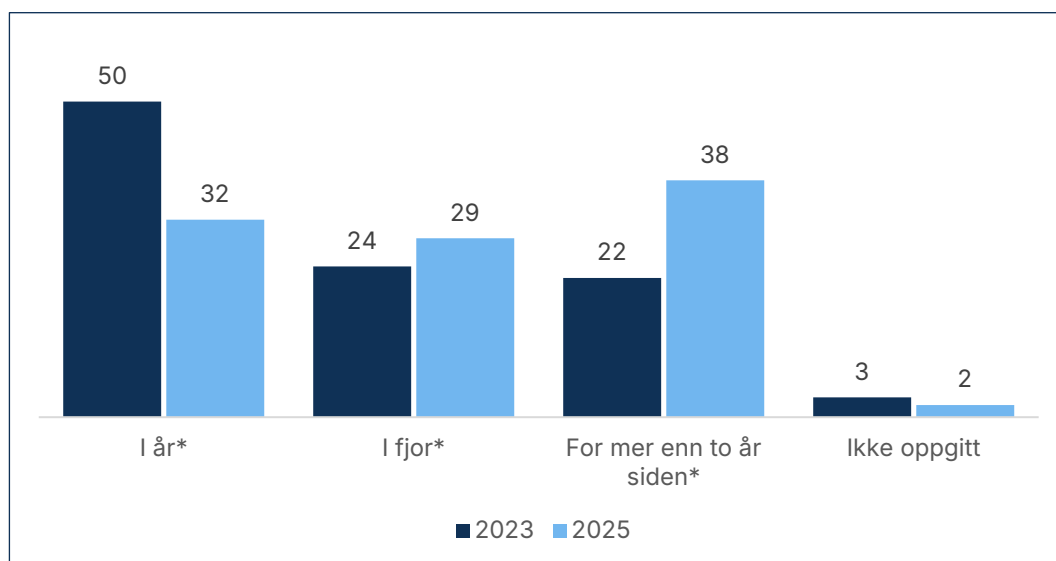
* Forskjellen er statistisk signifikant på 5 %-nivå.

6.6 Flere har hentet mat over lengre tid

I 2025 er det flere av de kartlagte matmottakerne som har hentet mat over lengre tid enn tilfellet var i 2023. I 2023 var halvparten av brukerne nye, i den forstand at de hadde oppsøkt matstasjon for første gang samme år. I 2025 er denne andelen redusert til 32 prosent (figur 6.22). I 2023 hadde 22 prosent vært brukere i mer enn to år, mens andelen i 2025 er på 38 prosent. Også andelen som først kom i kontakt med mathjelp i fjor, er noe høyere enn tilfellet var i 2023.

Utviklingen peker mot at gruppen av matmottakere i 2025 i større grad består av personer med langvarig eller gjentatt behov for mathjelp, og at tilfanget av helt nye mottakere ikke er like stort som det var i 2023. Det at flere mottakere har hentet mat over tid tyder på at mathjelp er et varig innslag i hverdagsøkonomien for mange. At færre er helt nye matmottakere kan bety lavere tilstrømming, men også at det nå er flere som har en relasjon til matutdelingene over tid.

Figur 6.22. Andel matmottakere etter når de første gang oppsøkte en norsk matstasjon. 2023 og 2025. Prosent. (n 2023 = 916. n 2025 = 1906).



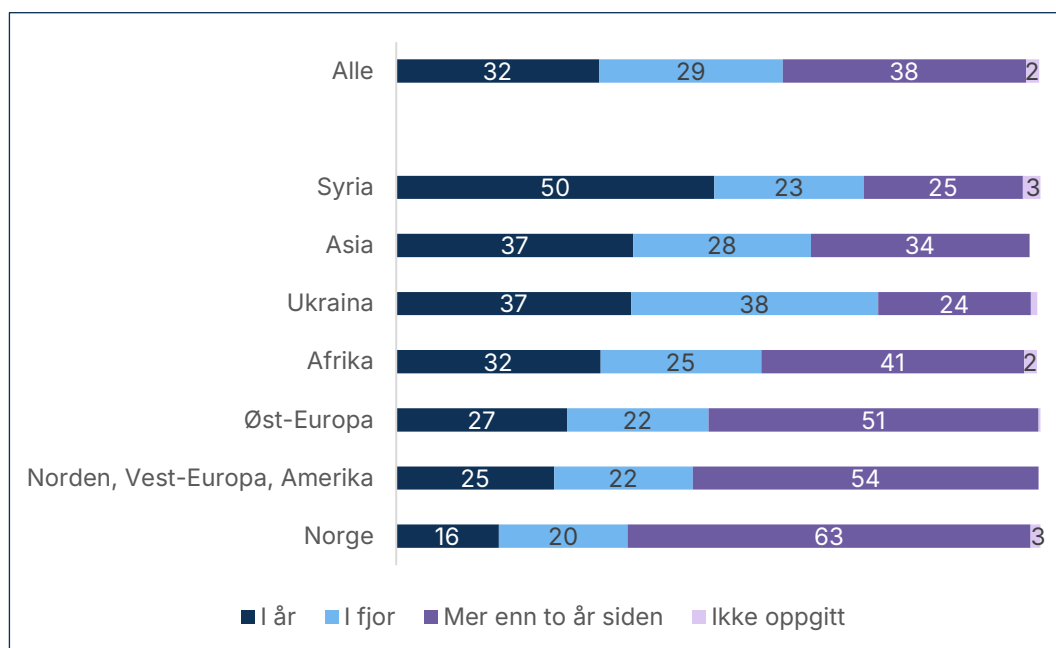
* Forskjellen er statistisk signifikant på 5 %-nivå.

Når vi sammenlikner kartleggingen fra 2025 med kartleggingen fra 2023, finner vi en generell forskyvning i alle landgruppene fra et akutt til et mer vedvarende behov for mathjelp (figur 6.23 og figur 8.1 i Fløtten et al., 2023). Norskfødte har det høyeste nivået av langtidsmottakere av mathjelp (figur 6.23), slik situasjonen også var i 2023, men samtlige grupper har en høyere andel som har hentet mat over lengre tid.

Utviklingen i andel som har hentet mat over tid varierer imidlertid betydelig etter landbakgrunn. De mest markante økningene finner vi blant mottakere fra Øst-Europa, Norden/Vest-Europa/Amerika, og særlig Afrika, der andelen med langvarig erfaring med å hente matposer mer enn doubles. Også blant personer fra Ukraina ser vi en veldig klar endring fra kort til langvarig erfaring med å hente mat. I 2023 var nesten alle de registrerte ukrainske matmottakerne nye. I 2025 er denne andelen kraftig redusert (fra 72 til 37 prosent), og 24 prosent har nå brukt matutdelingenes tilbud i mer enn to år. Dette tyder på at de ukrainerne som oppsøker matutdelingene har blitt mer langvarige mottakere av mathjelp.

Vi har ikke kjennskap til om matmottakerne som oppgir at de hentet mat for første gang for mer enn to år siden har hentet mat regelmessig, eller om de har hatt perioder der de ikke har bedt om mathjelp. I casestudien i 2023-undersøkelsen var det flere eksempler på brukere som kun hadde periodevis behov for mathjelp (Fløtten et al., 2023c, s. 67).

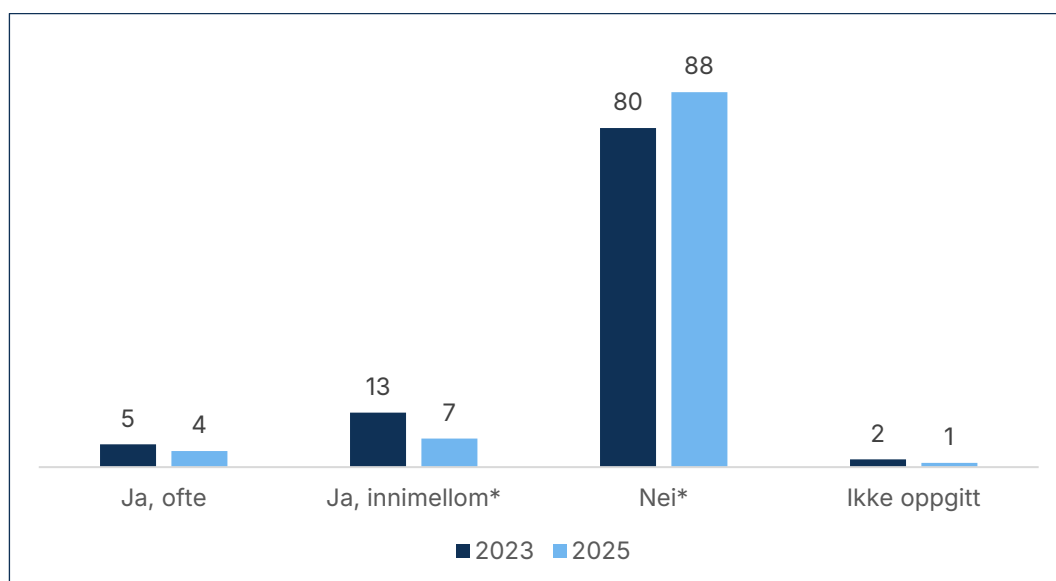
Figur 6.23. Andel matposemottakere etter når de første gang oppsøkte en norsk matstasjon, fordelt på landbakgrunn. Prosent. (n = 1906).



De fleste har faste hentesteder

På mindre steder er det gjerne bare én matutdeling, mens det på større steder kan være mange utdelinger å velge mellom. Selv om det er flere matmottakere fra større byer representert i denne kartleggingen, er inntrykket at de aller fleste som henter mat forholder seg til faste hentesteder (figur 6.24). Andelen som henter mat flere steder, er til og med lavere nå enn den var i 2023-kartleggingen. Sist var det åtte av ti som benyttet bare én utdeling, nå gjelder det nesten ni av ti. Dette kan ha sammenheng med at det er flere utdelingssteder som praktiserer ulike former for kriterier og at noen utdelingssteder nå koordinerer seg slik at det ikke er mulig å hente mat på flere steder.

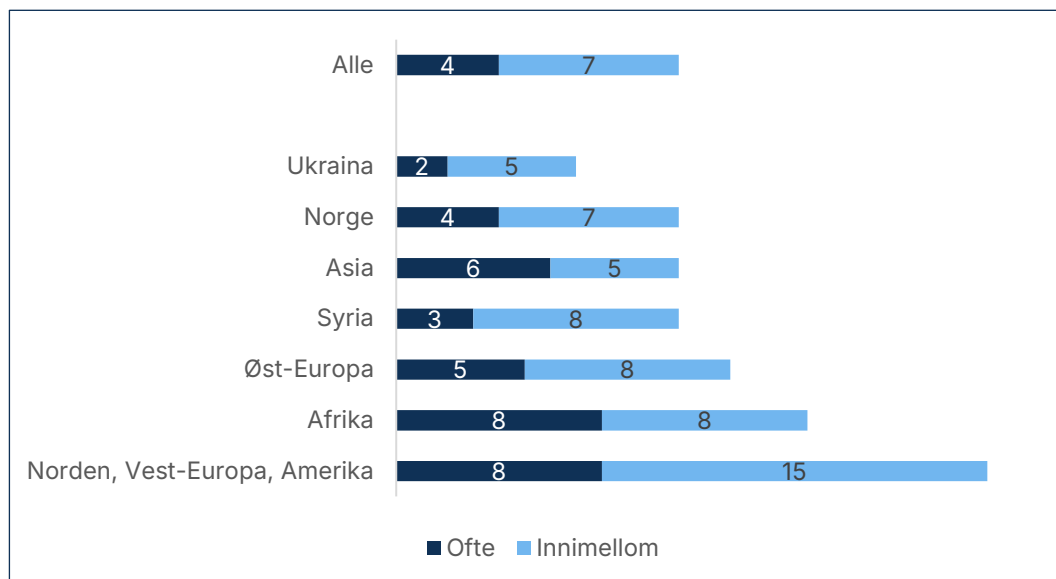
Figur 6.24 Andel som oppgir at de ofte, av og til eller aldri henter mat på andre matstasjoner enn den de er registrert på til kartleggingen. 2023 og 2025. Prosent. (n 2023 = 916, n 2025 = 1906).



* Forskjellen er statistisk signifikant på 5 %-nivå.

De som oftest henter mat flere steder, er innvandrere med bakgrunn fra vestlige land, Afrika eller Øst-Europa. Mottakere med bakgrunn fra Norge eller Ukraina henter oftest bare på ett sted (figur 6.25). Forskjellene mellom landgruppene er imidlertid små.

Figur 6.25. Andel som oppgir at de ofte eller av og til henter mat på andre matstasjoner enn den de er registrert på til kartleggingen. 2023 og 2025, etter landbakgrunn. Prosent. (n 2023 = 916, n 2025 = 1832).

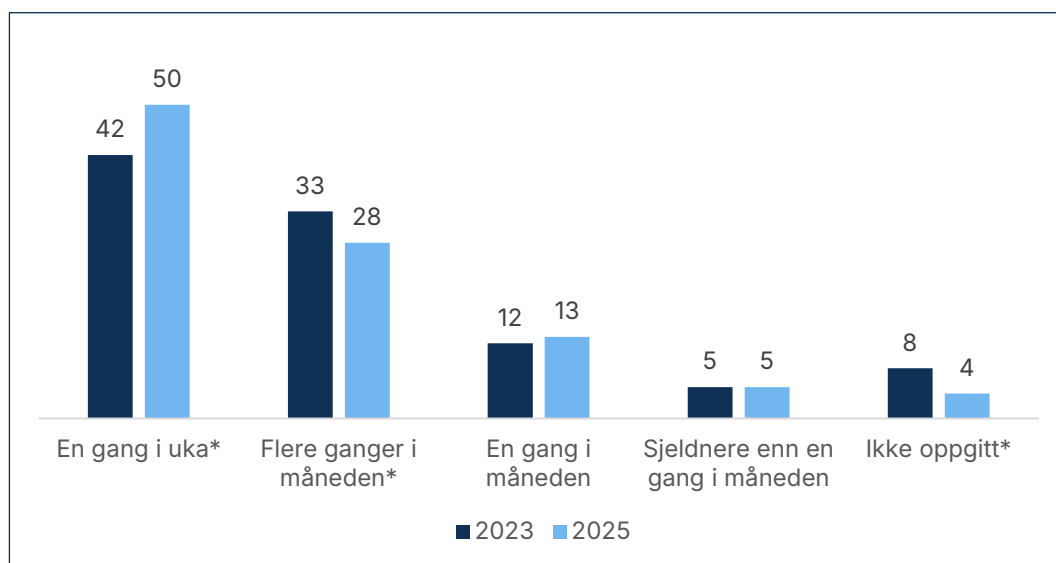


De fleste henter mat ofte

De aller fleste som henter matposer, gjør dette ofte. Halvparten henter en gang i uka, mens drøyt en firedel til henter flere ganger i måneden. Under 20 prosent henter en gang i måneden eller sjeldnere (figur 6.26). Sammenliknet med 2023-kartleggingen, er det flere som henter mat ukentlig nå.

At mange henter mat ofte, tyder på et stort og vedvarende behov for mathjelp. Dersom mange i utvalget hadde hatt en mer variabel inntektssituasjon, med perioder uten behov for hjelp, ville vi forventet at flere hentet mat sjeldnere.

Figur 6.26. Hvor ofte hentes matposer. 2023 og 2025. Prosent. (n 2023 = 916, n 2025 = 1905).



* Forskjellen er statistisk signifikant på 5 %-nivå.

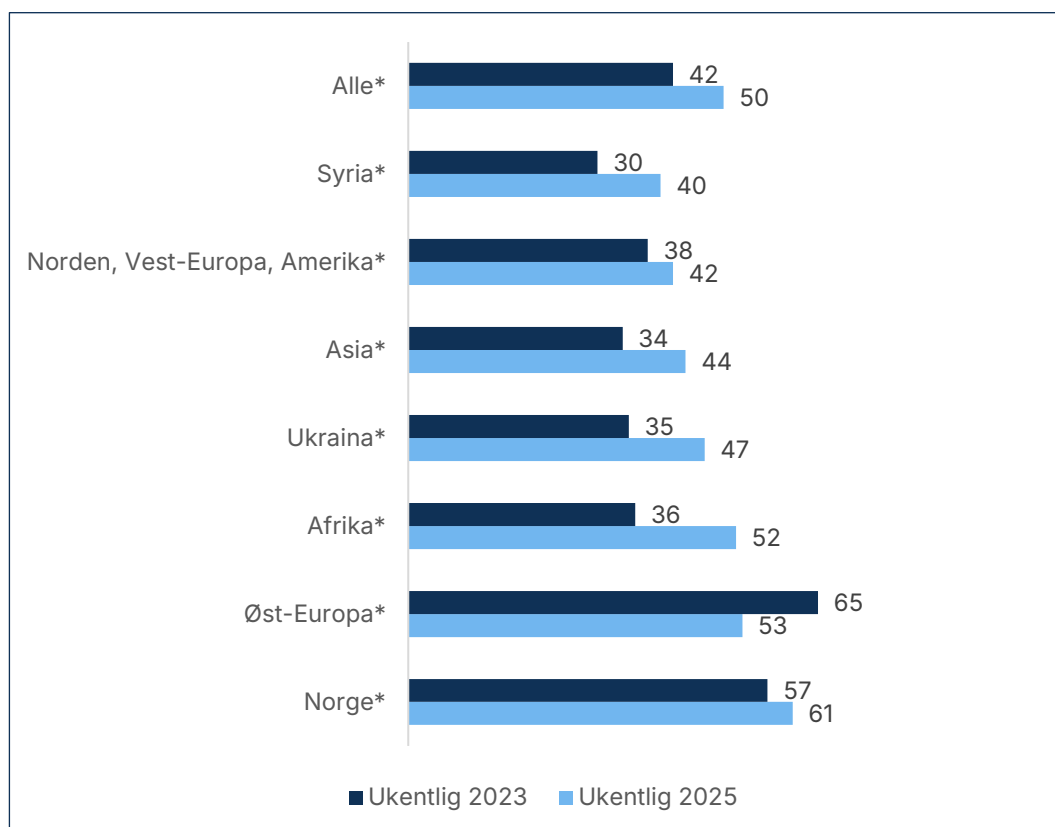
I 2023 var det tydelige forskjeller mellom landgruppene når det gjaldt hvor ofte de hentet matpose. Særlig skilte personer med bakgrunn fra Øst-Europa og Norge seg ut: henholdsvis 57 og 65 prosent hentet ukentlig, mens andelen var på 30 prosent blant personer med syrisk bakgrunn. Dette viste relativt store variasjoner i behov og bruksmønstre mellom gruppene (Fløtten et al., 2023, s. 68).

I 2025 synes disse forskjellene etter landbakgrunn å være mindre. Matmottakerne fra de fleste landgruppene har nå en høyere andel som henter matposer ukentlig, noe som både kan tyde på et generelt økt behov og en mer etablert bruk av ordningen (figur 6.27). Unntaket er personer med bakgrunn fra Øst-Europa, som ikke har hatt samme økning, trolig fordi de allerede lå på et høyt nivå i 2023.

Det er bare forskjellene for matmottakerne med ukrainsk, syrisk og afrikansk bakgrunn som er signifikante fra 2023 til 2025. Dette betyr at selv om matmottakere fra de fleste landgruppene har økt ukentlig henting, er det kun for disse tre gruppene av matmottakere at økningen er stor nok til å være statistisk signifikant.

Det at variasjonene mellom matmottakere med ulik landbakgrunn har blitt mindre, kan indikere at matposeordningen treffer bredere, eller at den økonomiske situasjonen har forverret seg for flere grupper. Økningen i ukentlig henting i de fleste landgruppene kan reflektere at det er mange som har større økonomiske utfordringer nå enn i 2023, for eksempel på grunn av prisvekst på mat og andre nødvendighetsvarer. Dessuten kan vi, som tidligere nevnt, ikke utelukke at det kan være et element av normalisering eller «vaneutvikling». Det å hente mat kan ha blitt mer en rutinemessig praksis for noen. Kanskje er det også en sosial aktivitet og oppleves mindre stigmatiserende enn første gang? Dette betyr ikke at personer som henter mat ikke trenger hjelp, men at terskelen for å hente mat og stigmaet knyttet til dette kan ha blitt lavere for noen. Vi har ingen forklaring på hvorfor det er signifikante, og dermed tydeligst forskjeller, akkurat for de med syrisk, ukrainsk og afrikansk bakgrunn. Det kan for eksempel henge sammen med økte behov eller endrede husholdssammensetninger.

Figur 6.27. Hvor ofte matposer hentes. 2023 og 2025, etter landbakgrunn. Prosent.
(n 2023 = 916, n 2025 = 1832).



*Forskjellen er statistisk signifikant på 5%-nivå.

6.7 Oppsummering

Kartleggingen av matmottakere i 2025 viser en bredt sammensatt brukergruppe. Personer med mange nasjonaliteter og i ulike livssituasjoner er representert. Kartleggingens funn peker også i retning av en viktig forskjell: Det er færre helt nye mottakere. Dette tyder på at mange av dem som henter mat har et vedvarende behov for mathjelp. Vi har understreket at det er noen forskjeller mellom 2023-kartleggingen og denne i 2025, som kan gjenspeile både den generelle økonomiske situasjonen i samfunnet og endringer i hvilke grupper som oppsøker matutdelingene.

Matmottakerne preges fortsatt av grupper som tradisjonelt har høy fattigdomsrisiko. Tre av fire har bakgrunn utenfor Norge og utvalget er enda mer mangfoldig enn i 2023 (90 vs. 63 nasjonaliteter er representert). Ukrainere er fortsatt største enkeltgruppe blant mottakerne, mens eneste tydelige endring samlet er at det er noen flere med bakgrunn fra asiatiske land (fortsatt lav andel). Det er store lokale variasjoner mellom utdelingssteder. Noen steder er nesten alle matmottakerne født i Norge, mens andre steder er nesten alle ukrainere.

Matmottakerne er eldre i 2025 enn i 2023. Endringen ser særlig ut til å henge sammen med gruppen mottakere fra Ukraina/Øst-Europa. For de med ukrainsk bakgrunn skyldes dette trolig at stadig flere i yrkesaktiv alder har kommet i jobb.

Det er flere enslige og litt færre barnefamilier i utvalget i 2025 enn tilfellet var i 2023. I 2025 er det klar overvekt av enslige matmottakere. Familiesituasjon varierer tydelig etter landbakgrunn: Mottakere med norsk bakgrunn er ofte enslige, mens syriske mottakere oftere er par med barn. For ukrainere har andelen matmottakere med barn gått ned sammenliknet med 2023.

Det er fortsatt få i jobb. Andelen som oppgir å være i arbeid er uendret på 14 prosent. Det er noen endringer etter landbakgrunn: Flere av ukrainerne som henter mat er i jobb i 2025 enn i 2023, mens det er færre i jobb blant mottakere med syrisk og østeuropeisk bakgrunn. I tillegg er det færre som oppgir arbeidserfaring de siste fem årene (nedgang fra 37 til 29 prosent), noe som kan henge sammen med høyere alder og/eller endringer i andre forhold som påvirker arbeidsmarkedstilknytning.

Rundt tre av fire mottar én eller flere inntektssikringsytelser fra det offentlige. Dette er samme nivå som i 2023. Sosialhjelp er også i 2025 den mest utbredte stønadstypen, men det er noen mindre endring i hvilke ytelser som mottas. Sammenliknet med 2023 er det flere på sosialhjelp og AAP, og færre på introduksjonsstønad.

De fleste matmottakerne leier bolig. Boligsituasjonen er i hovedtrekk stabil fra 2023: flest leier privat, og omtrent tre av ti leier kommunalt. Det er signifikant flere som mottar bostøtte enn i 2023, og andelen er særlig høy blant ukrainere (over halvparten).

Det er flere matmottakere som ser ut til å være økonomisk sårbare over tid. Det er færre helt nye mottakere, det er færre som hentet mat første gang inneværende år i 2025 enn i 2023, mens andelen som hentet mat første gang for mer enn to år siden øker.

Nesten ni av ti forholder seg til ett fast hentested (færre enn før henter flere steder). Henting skjer oftere enn i 2023: Flere henter ukentlig, og forskjellene mellom landgrupper er mindre (men økningen er tydeligst for mottakere med ukrainsk, syrisk og afrikansk bakgrunn).

7 Bedring i økonomien, men noen henger etter

Denne oppfølgingsstudien viser at matutdeling har blitt et vanlig innslag i Norge. Samtidig har den norske velferdsstaten som ambisjon å sikre alle innbyggere økonomisk i situasjoner der de ikke kan forsørge seg selv. Har systemet blitt så strikt at de som har minst er avhengige av å supplere med hjelp fra frivilligheten for å få hverdagsbudsjettet til å gå opp? Til tross for bedring i økonomien og politiske tiltak for å bøte på økte kostnader er behovet for mathjelp bemerkelsesverdig stabilt. Betyr dette at de politiske tiltakene ikke treffer de som er vanskeligst stilt? Det er etablert matutdelinger over hele landet, fra nord til sør. Selv om det fortsatt er flest matutdelinger i de store byene, har det blitt flere matutdelinger også i mindre kommuner. Matutdelingene i undersøkelsene rapporterer om like stort behov for mathjelp i 2025 som i 2023. Omfanget av matutdelinger og antallet som ber om hjelp med mat har stabilisert seg på et høyt nivå.

I norsk sammenheng har veldedighet i form av matutdeling vært et marginalt tilbud, rettet mot spesifikke grupper. Matutdelinger har spilt en større rolle i land med en mindre aktiv og universell velferdsstat (Lambie-Mumford & Silvasti, 2020; Hermans et al., 2023). Samtidig er det ikke bare i den norske velferdsstaten det har blitt mer vanlig med matutdelinger. Lignende utviklingstrekk er observert i Sverige, Danmark og Finland (Stadsmissionen, 2023; Gallani, 2025; Yle News, 2025; Fødevarebanken, 2023). Det reiser spørsmålet om hvorvidt frivilligheten har fått en ny rolle som et parallelt eller siste sikkerhetsnett i de nordiske velferdsstatene?

I dette siste kapitlet vil vi drøfte noen av utviklingstrekke vi observerer i undersøkelsen og se dem i lys av situasjonen for utsatte grupper generelt og trekk ved det norske velferdssamfunnet.

Matmottakerne har høy fattigdomsrisiko

Kartleggingen av matmottakerne i 2025 viser at de i enda større grad enn i 2023 deler kjennetegn med dem som har høy fattigdomsrisiko i det norske samfunnet.

- De fleste som henter mat, står utenfor arbeidslivet. Andelen i arbeid var på 14 prosent både i 2023 og i 2025, og de fleste av disse jobber deltid eller innimellom. Matmottakerne som nå er kartlagt står samlet sett lenger fra arbeidsmarkedet, da en mindre andel enn i 2023 oppgir å ha vært i jobb i løpet av de siste fem årene.
- En stor andel av matmottakerne mottar en eller flere offentlige inntektssikringsordninger, flest mottar økonomisk sosialhjelp. Mange mottar også varige ordninger, som uføretrygd eller alderspensjon. Andelen som mottar offentlig inntektssikring er noe høyere i 2025 enn i 2023, og det er særlig en økning i andelen som mottar sosialhjelp.
- Det er flere enslige i denne kartleggingen enn i forrige. Det er noe færre barnefamilier, men nedgangen i barnefamilier kommer blant par med barn, ikke enslige forsørgerne.

Fortsatt er trefiredeler født utenfor Norge og de nyeste flyktninggruppene er overrepresentert.

Sammenliknet med kartleggingen i 2023, er det i 2025 flere personer med langvarig kontakt med matutdelingene. Andelen som har hentet matposer i mer enn to år, har økt fra 22 til 38 prosent. Andelen helt nye mottakere er redusert fra 50 til 32 prosent. For mottakerne som helhet peker dette mot at behovet for mathjelp er vedvarende for mange. Det er også flere mottakere som henter mat ukentlig. Dette kan tolkes som uttrykk både for at flere opplever økt økonomisk press og mer etablerte bruksmønstre.

Samlet viser kartleggingen at matutdelingene i økende grad hjelper personer preget av langvarig økonomisk sårbarhet, snarere enn akutte og midlertidige behov. Selv om forskjellene mellom 2023- og 2025-kartleggingene ikke alltid er like markerte, er flere av matmottakerne nå et stykke fra arbeidslivet og flere mottar midlertidige offentlige stønader. Det at mange henter mat oftere, kan bety at mathjelp har blitt til en integrert del av den økonomiske strategien for enkelte vanskeligstilte.

Fortsatt barnefamilier blant matmottakerne

Undersøkelsen i 2023 vakte stor oppmerksomhet fordi det var mange barnefamilier blant dem som hentet mat, og særlig fordi det var mange par med barn blant matmottakerne. Å sikre gode levekår for barnefamilier har hatt brei oppslutning i Norge. Dette er viktig for at barn skal ha like muligheter og for å forebygge at fattigdom går i arv. Det er godt kjent at enslige forsørgere er overrepresentert blant husholdninger med vedvarende lavinntekt, men par med barn har tradisjonelt hatt lav fattigdomsrisiko. I kartleggingen av matmottakere var og er det imidlertid flere par med barn enn enslige forsørgere (33 vs. 14 prosent i 2023-kartleggingen og 25 vs. 15 prosent i 2025-kartleggingen). Den høye andelen foreldre blant matmottakerne kolliderer med den sterke normen om at barn ikke skal lide materielt. Det at barn berøres direkte av matmangel oppfattes som mer akutt og uakseptabelt enn at voksne må klare seg med lite, og det utfordrer bildet av den barnesentrerte velferdsstaten.

Andelen par med barn er for øvrig noe redusert siden 2023-kartleggingen, mens andelen enslige forsørgere er stabil. Generelt har det vært en liten nedgang i andelen med lavinntekt både blant eneforsørgere og par med barn de siste årene (Statistikkbanken til SSB, tabell 12599). Likevel er det mange indikasjoner på barnefamilienes stramme økonomi. Flere eneforsørgere sliter for eksempel med å betale regningene sine og andelen som ikke har råd til å spise kjøtt eller fisk annenhver dag har nær doblet seg i perioden 2021–2024. Boutgifter tar en stor del av inntekten for mange og 26 prosent av enslige forsørgere brukte mer enn 40 prosent av disponibel inntekt på boutgifter i 2025 (Haugland & Hattrem, 2025). Omholt & Støren (2025) viser at andelen par med barn som mottar bostøtte har økt. Det samme har andelen som mottar sosialhjelp. Dessuten er det en stigende andel barnefamilier med lav inntekt som har betalingsproblemer, og det er en økning i andelen med materielle og sosiale mangler. Barnefamiliene har også vært mer utsatt for økonomisk utrygghet under dyrtiden enn husholdninger uten barn. Det er særlig barnefamiliene i lavere inntektsklasser som har slitt (Skuland et al., 2025).

Flere politiske tiltak har blitt iverksatt for å bedre situasjonen for barnefamiliene i lys av dyrtid og økt rente. Det har blitt billigere barnehage og gratis halvdagsplass i skolefritidsordningen. Barnetrygden har økt.

De nevnte analysene av barnefamiliers økonomiske situasjon og problemer, er i hovedsak gjennomført før de avhjelpende politiske tiltakene ble innført, eller har fått tid til å virke. SIFOs analyser for 2024 (Skuland et al., 2025) viser imidlertid en svak bedring i barnefamilienes økonomiske trygghet. Endringen er ikke signifikant, men den kan være en indikasjon på at de politiske tiltakene, sammen med økt sysselsetting, begynner å få effekt for noen. Frelsesarmeens (2025) fattigdomsbarometer peker i samme retning: I barometeret for høsten 2025 svarer 18 prosent av befolkningen at økonomien er forbedret det siste halvåret. Dette er det høyeste nivå siden Frelsesarmeen startet å måle den økonomiske utviklingen i august 2023.

Når det gjelder situasjonen til husholdningene med lavest inntekt, er situasjonen fremdeles utrygg. Ifølge Frelsesarmeens målinger er det riktignok 20 prosent også blant husholdningene med lav inntekt (under 500 000 kroner) som sier at økonomien er forbedret, men halvparten i denne gruppa rapporterer om forverret økonomi. Andelen som får det verre, har vært stabil de siste halvannet årene (Frelsesarmeen, 2025).

Tiltakene som er innført, gir god hjelp for mange, men ser ikke ut til å være kraftfulle nok til å bedre situasjonen for dem som har de største økonomiske utfordringene. Når det gjelder redusert betaling i barnehage og skolefritidsordning fantes det allerede særskilte tiltak for lavinntektsfamilier. Disse tiltakene har derfor trolig hatt liten effekt for de aller fattigste familiene. Økning i barnetrygden bedrer økonomien til alle barnefamilier, men for familier med svært lav inntekt er økningen ikke tilstrekkelig til å gi det løftet som sikrer en reell økonomisk trygghet.

I lys av dette, er det ikke overraskende at det også i 2025 er mange barnefamilier som henter matposer på matutdelingene. Det er også verdt å merke seg at over 80 prosent av familietyper par med barn i utvalget tilhører flyktning- og innvandrergupper fra Syria, Ukraina og andre ikke-vestlige land. Det er godt kjent at mange i disse befolkningsgruppene står langt fra arbeidslivet, eventuelt er i lavinntektsyrker, og at en del har store familier. Slike særtrekk gir høy lavinntektsrisiko og kan være en viktig del av forklaringen på hvorfor en del har behov for mathjelp selv om det er innført tiltak for å bedre økonomien til barnefamilier.

Støtnadsnivå og fattigdomsrisiko

Spørsmålet er hvilke virkemidler som kan bidra til å redusere behovet for mathjelp fra frivillige organisasjoner. Politiske tiltak innført de siste par årene kan ha medvirket til at enkelte har avsluttet bruken av matutdeling. Det samme gjelder økt sysselsetting. Samtidig rapporterer de fleste aktørene som driver matutdeling om relativt stabil etterspørsel, noe som kan tyde på at eventuelle reduksjoner i hovedsak oppveies av at nye mottakere kommer til.

De fleste kartlagte matmottakerne er ikke i arbeid og de mottar offentlig inntektssikring. Denne kunnskapen utgjør et viktig bakteppe for den pågående politiske debatten om hvordan støtnadsordningene bør innrettes, og om hvilke regler som kan gjøre det både

lønnsomt og trygt å ta arbeid eller øke stillingsandelen, uten at avkortingseffektene blir for sterke. For en betydelig del av matmottakerne i denne undersøkelsen framstår imidlertid utfordringen som en annen. Mange synes å stå relativt langt fra arbeidsmarkedet. Noen er utenfor yrkesaktiv alder, noen mottar uføretrygd eller alderspensjon, og mange er nyankomne flyktninger som kan møte språk- og kompetansebarrierer i det norske arbeidsmarkedet. Realisering av arbeidslinja for dem forutsetter mer (og noe annet) enn økonomiske incentiver i form av lave ytelser. Når store deler av målgruppen har begrensede kortsiktige muligheter til å øke arbeidsinntekten, blir stønadsnivået avgjørende for om husholdningenes løpende økonomi går i balanse. Dersom hensynet til arbeidsinsentiver bidrar til at stønadsnivåene holdes på et lavt nivå, kan mathjelp for noen bli et nødvendig supplement for å få hverdagsøkonomien til å gå rundt.

Frivilligheten mobiliserte for ukrainerne

Andelen ukrainske flyktninger blant matmottakerne er like høy i 2025 som den var i 2023, men profilen til de ukrainske matmottakerne er endret. Nå er det flere eldre og færre barnefamilier. Dette kan ha sammenheng med at flere ukrainere har kommet i jobb. Da vi gjennomførte undersøkelsen i 2023, var cirka 17 prosent av de ukrainske flyktningene i alderen 20–66 år i arbeid. Ved utgangen av 2025 er over 40 prosent i jobb. En del av forklaringen kan også være at ukrainske flyktninger over 55 år ikke har rett til introduksjonsprogram og dermed i mindre grad enn yngre har hatt mulighet for å kvalifisere seg for det norske arbeidsmarkedet. Det er også kommet en del ukrainske flyktninger som er over 66 år. Flere i denne gruppen har sosialhjelp som inntektssikring. Sammensetningen av de ukrainske matmottakerne gjenspeiler med andre ord også integreringspolitikken.

Den høye andelen ukrainske (og syriske) flyktninger blant matmottakerne kan også henge sammen med at bistand fra frivillige organisasjoner har blitt oppfattet som en integrert del av velferdstilbudet for mange som er nye i Norge. Da Russland invaderte Ukraina og en stor flyktningstrøm kom til Norge, mobiliserte frivilligheten over hele landet. Et omfattende frivillig engasjement var en del av ukrainernes velkomstkommité. Frivilligheten var nærmest en forlengelse av mottaksapparatet. Her fikk mange hjelp med klær, overnatting, mat og sosiale aktiviteter. Mens matutdeling for mange i Norge framstår som et relativt nytt og uvanlig innslag i velferdssamfunnet, var dette tilbudet i stor grad en del av det Norge som ukrainerne møtte da de kom. Dette kan være en del av bakgrunnen for at det er mange ukrainere blant dem som henter matposer. De er fortsatt nye i høykostlandet Norge, mange har dårlig økonomi og henter kanskje mat for å bidra til at familien har litt større handlingsrom til annet forbruk. Samtidig må vi minne om at selv om ukrainerne utgjør den største enkeltgruppen blant dem som henter mat, er det en svært liten andel av alle ukrainere i Norge som benytter seg av dette tilbudet.

Frivillighetens mer omfattende rolle

Frivilligheten har lenge hatt en sentral rolle i det norske velferdssamfunnet, først og fremst som et supplement til velferdsstatens tjenester og tilbud. Frivillige organisasjoner har bidratt til å identifisere sosiale behov og utvikle tjenester for ulike grupper, og har dermed vært viktige drivkrefter i utformingen av velferdsstatens tjenestetilbud (Loga, 2018; Hansen et al., 2013). Den ideelle sektoren står også for drift av en rekke

velferdstjenester i Norge, men omfanget er lavere enn i våre naboland (NOU 2024: 17). Matutdelingstilbudene er derimot tettere knyttet til frivillighetens rolle som aktør i sivilsamfunnet. Samtidig kan det stilles spørsmål ved om frivillighetens rolle er i ferd med å endres. I senere tid synes frivilligheten i økende grad å bli tillagt en mer omfattende funksjon i velferdssamfunnet.

Frivillige organisasjonene mottar en del offentlig støtte til sine aktiviteter. I en pressemelding knyttet til fordeling av 2025-tildelingen av tippemidler framhever regjeringen en rekordhøy bevilgning til de frivillige organisasjonene, og organisasjonenes bidrag i form av lavterskeltilbud, møteplasser og innsats for personer i vanskelige livssituasjoner (Regjeringen, 2025b). Rett før jul 2025 kom en ekstrabevilgning til fire sentrale organisasjoner med matutdeling som del av sin aktivitet samt Matsentralen. Denne julebevilgningen måtte benyttes innen utgangen av året (Gedde-Dahl, 2025).⁹ Satt på spissen kan vi si at midlene til de mest vanskeligstilte her kanaliseres til organisasjonene som driver matutdeling i stedet for til kommunene som har det formelle ansvaret for å sikre et anstendig livsopphold for alle innbyggere gjennom økonomisk sosialhjelp.

Frivilligheten kan møte mennesker på andre måter enn velferdsstatens tjenester og tilbud, blant annet gjennom mindre formaliserte krav og ordninger, og mer personlig kontakt. Slik kan frivilligheten bidra til sosial inkludering, fange opp vanskeligstilte og styrke sosiale nettverk i lokalsamfunn. Dette er også de dimensjonene ved frivilligheten som vektlegges i intensjonsavtalen om samarbeid mellom frivilligheten og Nav (Frivillighet Norge, 2024). Samtidig reiser den sterke veksten i matutdeling og annen materiell bistand fra de frivillige organisasjonene spørsmål om grensene mellom frivilligheten og velferdsstatens ansvar. Har frivillighetens rolle i velferdssamfunnet endret seg?

Vurdering av de verdig trengende også i frivilligheten

Oppfølgingsstudien av matutdelingene viser at andelen matutdelinger med kriterier for tildeling av mathjelp er høyere i 2025 enn i 2023. Behovet for mathjelp er fortsatt stort, mens tilgangen på overskuddsmat er begrenset. Matutdelingene balanserer mellom å være et lavterskeltilbud og å måtte regulere tilgangen for å sikre en mest mulig «rettferdig» fordeling av den maten de har til utdeling. Mange matutdelinger har definerte målgrupper. En del steder må man oppgi navn og registreres for å hente matpose.

I tidligere undersøkelser av matutdelingene har vi vist at noe av det personer som henter mat trekker fram som positivt ved matutdelingene, er at de blir møtt med åpenhet, anerkjennelse og forståelse. For mange er det viktig at det ikke stilles spørsmål ved behovet for mat, og for noen betyr også muligheten til å være anonym mye. De frivillige representerer ikke Nav eller andre offentlige etater, der man må dokumentere behovet sitt eller redegjøre for hvorfor man trenger hjelp. Matutdelingene kjennetegnes i stedet av lav terskel og tillit.

Mange aktører tilbyr matutdeling som en del av tiltak rettet mot bestemte målgrupper. Dette gjelder for eksempel gatelagene til fotballstiftelsene og ulike lavterskeltilbud for personer med rusproblemer, der deltakerne også mottar matposer. Ved åpne matutdelinger, hvor et bredt spekter av mennesker henter mat, er det derimot vanskeligere å

⁹ [SV sikret julegave til veldedigheten](#)

foreta tilsvarende vurderinger av behov og å avgrense hvem tilbudet er ment for. Dette aktualiserer spørsmålet om hvilke behov for mathjelp som oppfattes som legitime.

Studien av matutdelingstilbudet i 2023 viste at graden av matusikkerhet varierer blant dem som henter mat. Alle hadde dårlig råd, men vi identifiserte tre ulike typer motiver for å oppsøke matutdelingene. Den første gruppen opplevde høy grad av matusikkerhet. De hadde ikke nok å spise og få, eller ingen, økonomiske reserver å trekke på. For dem var alternativet til å hente mat å være sultne, at ikke alle i familien fikk nok mat eller å måtte hoppe over måltider. Den andre gruppen hadde en mildere grad av matusikkerhet, men for dem var matposene avgjørende for å kunne ha et ernæringsmessig forsvarlig kosthold. Sunn mat er kostbart, og matutdelingene gjorde det mulig å prioritere et bedre kosthold. Uten dette tilbudet ville de enten måttet spise mer usunt eller kutte i andre nødvendige levekårsgoder for å ha råd til ordentlig mat. Den tredje gruppen hadde mindre direkte matusikkerhet, men matutdelingene utgjorde likevel et viktig bidrag til å håndtere løpende utgifter og få hverdagsøkonomien til å gå opp. De hentet mat for å spe på husholdningsbudsjettet (Fløtten et al., 2023, s. 69). Vi har ikke informasjon om fordelingen av grad av matusikkerhet blant dem som henter mat. Denne inndelingen i tre typer motiver illustrerer likevel at det å hente mat kan spille ulike, men viktige roller i hverdagsøkonomien til personer med svært dårlig råd.

For noen matutdelinger er avgrensningen av hvem som kan hente mat begrunnet i et ønske om å ha tilstrekkelig tid og kapasitet til samtaler med dem som oppsøker tilbudet. Slik kan de også avdekke andre hjelpebehov og fungere som en støttespiller for vanskeligstilte som trenger hjelp til å klare seg selv. Når mange benytter tilbudet, blir denne muligheten mindre.

En risiko ved praktisering av ulike avgrensninger av tilgangen til mathjelp, særlig når de kombineres med økt press på tilbudene, er at enkelte grupper kan bli ytterligere stigmatisert og vurdert som «uverdige trengende», til tross for at de har dårlig råd. Utviklingen kan skape et dilemma for denne typen lavterskeltilbud. Høsten 2025 har det for eksempel vært medieoppslag om aktører som ønsker å avgrense ukrainernes mulighet til å hente mat (NRK, 2025). Bakgrunnen er en forventning om at ukrainere som gruppe nå er mer etablerte og mottar offentlige ytelser som gjør at de skal kunne klare seg selv. Samtidig er det problematisk dersom en slik gruppetilnærming overskygger betydelige variasjoner i individuelle livssituasjoner og behov blant flyktninger fra Ukraina, og at det lages egne regler for denne gruppen.

Denne utviklingen gir grunn til å spørre både om hvordan balansen mellom lavterskeltilbud og regulering av tilgang bør være, og om hva som skal være grunnlaget for vurderinger av hvem som er «legitime» mottakere av mathjelp. Frivillighetens mulighet til å fange opp personer som strever økonomisk eller på andre måter, kan reduseres dersom avgrensning av tilbudet blir for rigid. Foreløpig er det lite som tyder på at dette er utbredt: De aller fleste matutdelinger har ikke strenge behovsvurderinger, selv om bruken av ulike kriterier er blitt mer vanlig. Samtidig peker disse utviklingstrekkene på problemstillinger som det er relevant å følge nærmere og reflektere videre over.

Holdningsendring – matutdeling kommet for å bli

I vurderingene etter studien av matutdelinger i 2023 uttrykte vi bekymring for at synlige matkøer kunne bidra til å svekke tilliten til velferdsstaten. Denne bekymringen gjaldt ikke bare dem som var avhengige av mathjelp, men også befolkningen generelt, som ble vitne til lange køer foran matutdelingene. En slik utvikling kunne gi inntrykk av at velferdsstaten i mindre grad enn tidligere evner å sikre befolkningens grunnleggende behov.

Denne oppfølgingsstudien har vist at veldedighet i form av matutdeling er blitt et vanlig og relativt normalisert innslag i velferdssamfunnet. Det er matutdelinger over hele landet, og myndighetene har bevilget midler til de største aktørene som driver slik virksomhet. Samtidig er det mye oppmerksomhet om at mange strever med hverdagsøkonomien, noe som kan bidra til å gjøre det mer legitimt å be om mathjelp. Mens en del nå opplever at økonomien blir noe bedre, ser matutdelingene ut til å etablere seg som et vedvarende supplement for de som har minst og de som ikke opplever effektene av generell bedring i økonomien og spesifikke politiske dyrtidstiltak.

Høy sysselsetting er sentralt for velferdsstatens bærekraft, og det er lite som tyder på et politisk flertall for ytterligere økning i stønadsnivåene. Dette aktualiserer spørsmålet om hvordan en kan sikre en akseptabel levestandard for personer som ikke kommer i arbeid (på kort eller mellomlang sikt), herunder eldre og personer med nedsatt arbeidsevne som mottar varige ytelser. Funnene i oppfølgingsstudien av matutdelingstilbudet i Norge gir grunnlag for å drøfte om frivillig sektor i økende grad er i ferd med å fungere som et parallelt sikkerhetsnett for grupper som velferdsstatens ordinære ordninger ikke fullt ut sikrer. Er det også blitt større allmenn aksept i det norske samfunnet for at dette er en del av sikkerhetsnettet for de som har minst?

Frivillighetens rolle blir framhevet i politiske strategier på de fleste velferdsområder. Den direkte materielle støtten organisasjonene driver, blant annet i form av mathjelp, blir sjelden framhevet. Samtidig har vi vist at politikerne ofte fronter støtte også til denne type tiltak.

En intensjon med oppfølgingsstudien var å undersøke om den store utbredelsen av matutdelinger var et utslag av en spesiell krisesituasjon, og følgelig ville reduseres i takt med at dyrtiden slipper taket. Det er lite i denne studien som tyder på at det er tilfelle. Matutdeling har etablert seg som et vanlig tilbud for enkelte i lavinntektsgruppene. Dette understreker viktigheten av å diskutere om de politiske tiltakene som iverksettes er målrettet nok til å hjelpe de som strever mest økonomisk i Norge, men også frivillighetens rolle og funksjon i velferdssamfunnet.

Litteratur

- Aamodt, P. E. (2025). *Sosialhjelpstall januar-august 2025, i et utvalg Nav-kontor*. Statistikknotat. Nav.
- Aslam, H. (2024). *Holte: – Vi prøver hele tiden å se om det er noe ekstra vi kan gjøre for å hjelpe folk i julen*. Hentet fra [Holte: – Vi prøver hele tiden å se om det er noe ekstra vi kan gjøre for å hjelpe folk i julen – Dagsavisen](#), 19/1 2026.
- Dølvik, J. E., Andersen, J. G., & Vartiainen, J. (2014). The Nordic social models in turbulent times: Consolidation and flexible adaptation. In J. E. Dølvik & A. Martin (Eds.), *European social models from crisis to crisis* (pp. 246-286). Oxford University Press.
- Eiendom Norge. (2025). *Sterk pristrend og store regionale forskjeller*. Hentet fra [Boligprisstatistikk – Eiendom Norge](#), 23/12.2025.
- Finansdepartementet. (2024). *Perspektivmeldingen 2024*. Meld. St. 31 (2023–2024)
- Fløtten, T., Frisell, G. A., & Hansen, I. L. S. (2023a). *Veledighet i velferdsstaten. Hvem trenger hjelp til livsopphold fra de frivillige organisasjonene*. Fafo-rapport 2023:09.
- Frelsesarmeen. (2025). *En av ti har ikke råd til vanlige levekostnader fra dag til dag*. Hentet fra <https://frelsesarmeen.no/aktuelt/en-av-ti-har-ikke-rad-til-vanlige-levekostnader-fra-dag-til-dag>, 25/9 2025.
- Frivillighet Norge (2024). *NAV og Frivillighet Norge samarbeider mot felles mål*. Hentet fra <https://www.frivillighetnorge.no/nyheter/nav-og-frivillighet-norge-samarbeider-mot-felles-mal>, 17/12 2025.
- Fødevarebanken (2023). *Fødevarebankens modtagerorganisationer i krisetid – En kvalitativ og kvantitativ undersøkelse*. Fødevarebanken.
- Gallani, H. (2025). *Stadsmissionens larm: Allt färre har råd med julklapper*. Hentet fra [Stadsmissionens larm: Allt färre har råd med julklapper](#), 15/12 2025.
- Grebstad, U. & Gurmu, E. S. (2025). *Stadig flere mottar økonomisk sosialhjelp*. Hentet fra <https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/trygd-og-stonad/statistikk/okonomisk-sosial-hjelp/artikler/stadig-flere-mottar-okonomisk-sosialhjelp>, 17/11 2025.
- Gyüre, K. & Lynn, M. (2024). *Den økonomiske (u)tryggheten har stabilisert seg*. SIFOs økonomiske trygghetsbarometer 2024. SIFO-rapport nr. 9-2024. Storbyuniversitetet Oslo Met, Forbruksinstituttet SIFO.
- Hansen, I. L. S. & Bråthen, K. (2025). *Hjelp med midlertidig botilbud fra Nav. Underveisrapport 1, utvikling i behov og praksis*. Fafo-rapport 2025:11.
- Hansen, I. L. S., Grødem, A. S. & Bakkeli, V. (2013). *Boligosiale utfordringer og sosial innovasjon*. Fafo-rapport 2013:49.
- Hemerijck, A., & Matsaganis, M. (2024). *Who's Afraid of the Welfare State Now?* Oxford University Press.
- Hermans, K., Cantillon, B., Bernát, A., Carrillo-Alvarez, E., Cussó-Parcerisas, I., Mäkinen, L., Martínez, J. M. & Szivos, P. (2023). *Food aid in four European countries: Assessing the price and content of charitable food aid packages by using food basket, household budget survey and contextual data*. CSB Working Paper (No. 23/01). Centrum voor Social Beleid Herman Deleeck, Universiteit Antwerpen.
- Haugland, I. & Hattrem, A. (2025). *Trangere økonomi for enslige forsørgere*. Hentet fra <https://www.ssb.no/inntekt-og-forbruk/inntekt-og-formue/artikler/trangere-okonomi-for-enslige-forsorgere>, 15/12 2025.
- Husbanken. (2025). *Statusvurdering om leiemarkedet 2024. Sentrale utviklingstrekk og utfordringer*. Husbankens rapportserie 1/2025.

- Kvalø, E. H. (2025). Sysselsettingsvekst blant flyktninger fra Ukraina etter endt introduksjonsprogram. Hentet fra <https://www.ssb.no/arbeid-og-lonn/sysselsetting/artikler/sysselsettingsvekst-blant-flyktninger-fra-ukraina-etter-endt-introduksjonsprogram>, 10/11 2025.
- Leksen, R. M. & A. Lund. (2024). *Hvordan går det med integreringen i Norge? Indikatorer, status og utviklingstrekk i 2024*. IMDi.
- Lima, I. (2024). Mange nyankomne flyktninger ha sterk vekst i sosialhjelpsutgiftene. *Arbeid og velferd*, 2/2024.
- Lunde, H., Strøm, F. & Kirkeberg, M. I. (2025). *Stor andel med lavinntekt blant syriske kvoteflyktninger*. Hentet fra <https://www.ssb.no/befolkning/innvandrere/artikler/stor-andel-med-lavinntekt-blant-syriske-kvoteflyktninger>, 30/11 2025.
- Lambie-Mumford, H. & Silvasti, T. (eds.) (2020). *The Rise of Food Charity in Europe*. Policy Press. <https://doi.org/10.1332/policypress/9781447340003.001.0001>
- Loga, J. (2018). Sivilsamfunnets roller i velferdsstatens omstilling. *Norsk Sosiologisk tidsskrift*, 2(1), 58–73. Universitetsforlaget. <https://doi.org/10.18261/issn.2535-2512-2018-01-05>.
- Magelssen, R., Austveg, B. & Minja, V. (2023). *Tilgang til helsetjenester og barrierer for personer som søker asyl*. Rapport 2023. Folkehelseinstituttet (FHI).
- Matsentralen Norge. (2025). Årsrapport 2024 Årsmelding og Årsregnskap. Hentet fra <https://www.matsentralen.no/>, 31/11 2025.
- Medby, P. (2025). Boligprisene opp med 1,3 prosent. Hentet fra, [Boligprisene opp med 1,3 prosent – SSB](#), 23/12 2025.
- IMDi. (2025). *Integrering av flyktninger fra Ukraina*. Hentet fra <https://www.imdi.no/tall-og-fakta/tall-om-integreringen-i-norge/hvordan-gar-det-med-integreringen-i-norge-status-og-utviklingstrekk-i-2024/integrering-av-flyktninger-fra-ukraina/>, 10/11 2025.
- IMDi. (2025b). *Informasjon om endringer i integreringsregelverket*. Hentet fra [Informasjon om endringer i integreringsregelverket | IMDi](#), 23.12.25.
- NOAS. (2019). *Realizing Refugees' Right to Family Unity. The challenges to family reunification in Norway, Sweden and Denmark*. NOAS.
- NOU 2024: 17. *Kommersielle og ideelle aktørers rolle i fellesskapets velferdstjenester*. Digitaliserings- og forvaltningsdepartementet.
- NRK. (2025). [Ektepar etterlyser system for matutdeling til ukrainere – NRK Sørlandet – Lokale nyheter, TV og radio](#). Lest 18.12.25.
- Olsen, B. (2024). *Hvordan har det gått med flyktningene fra Syria?* Hentet fra [Hvordan har det gått med flyktningene fra Syria? – SSB](#), 17/11 2025.
- Oppøyen, M. S. (2025). Over en million nordmenn leier bolig. Hentet fra [Over en million nordmenn leier bolig – SSB](#), 22/12 2025.
- Poppe, C. & Kempson, E. (2023). *Dyrtid 4. Det er ikke over ennå. Husholdenes økonomiske trygghet i august 2023* (SIFO rapport 11-2023). Forbruksforskningsinstituttet SIFO, OsloMet.
- Regjeringen. (2022). *Ny veileder om økonomisk sosialhjelp*. Hentet fra [Ny veileder om økonomisk sosialhjelp - regjeringen.no](#), 19.1.2026.
- Regjeringen. (2023). *Rundskriv A-3/2023 Statlege rettleiande retningslinjer for økonomisk stønad for 2024*.
- Regjeringen. (2023b). *Trygdeoppgjøret i havn: historisk løft for pensjonistene*. Hentet fra [Trygdeoppgjøret i havn: historisk løft for pensjonistene - regjeringen.no](#), 12/12 2025.
- Regjeringa. (2024a). *Regjeringen øker minstesatsene for arbeidsavklaringspenger og uføretrygd*. Hentet fra [Regjeringen øker minstesatsene for arbeidsavklaringspenger og uføretrygd - regjeringen.no](#) 28/11 2025
- Regjeringa. (2024b). *No aukar barnetrygda*. Hentet fra <https://www.regjeringen.no/no/aktuelt/no-aukar-barnetrygda/id3051771/>, 28/11 2025.

- Regjeringen. (2024c). *Rundskriv A-2/2024 Statlege rettleiande retningslinjer for økonomisk stønad for 2025*.
- Regjeringen. (2025). Nå øker barnetrygden. Hentet fra <https://www.regjeringen.no/no/aktuelt/na-okar-barnetrygden/id3098904/>, 28/11 2025.
- Regjeringen. (2025b). [559 millionar kroner til samfunnsnyttige og humanitære organisasjonar - regjeringen.no](https://www.regjeringen.no)
- Skjæveland, M. H. & Røv, V. (2025). *Hvor mange ukrainere jobber i Norge?* Hentet fra [Hvor mange ukrainere jobber i Norge? – SSB](https://www.ssb.no). Lastet ned 17/11 2025.
- Skuland, S. K., N. Z. Bakkeli & Gyür, K. (2025). Familiefattigdom. En undersøkelse av materielle mangler og økonomisk utrygghet i barnefamilier. SIFO-RAPPORT 7-2025. Forbruksforskningsinstituttet SIFO, OsloMet.
- Sveriges stadsmissioner. (2023). *Fattigdomsrapporten 2023*. Rapport 9/2023. Sveriges Stadsmissioner.
- Statistisk sentralbyrå. (2025a). [Oppgangen i norsk økonomi fortsetter – SSB](https://www.ssb.no) (lastet ned 28.11.2025)
- Statistisk sentralbyrå. (2025b). [Konsumprisindeksen – SSB](https://www.ssb.no) (lastet ned 28.11.2025).
- Stende, F. L. (2025). *Store geografiske forskjeller i husleiene*. Hentet fra [Store geografiske forskjeller i husleiene – SSB](https://www.ssb.no), 4/1 2026.
- Stortinget. (2025). *Lov om forebygging og reduksjon av matsvinn*. Prop. 130 L (2024-2025), Innst. 373 L (2024-2025), Lovvedtak 68 (2024-2025). Hentet fra [Sak - stortinget.no](https://www.stortinget.no) 16/12 2025.
- Sørvoll, J., Brattbakk, I. & Flåto, M. (red). (2025). *Velferdsstatens boligtilbud: Kommunale utleieboliger i Norge*. Cappelen Damm Forskning.
- Yle News (2025). *Need for food aid growing in Finland, but supplies dwindling*. Hentet fra <https://yle.fi/a/74-20180950> 18/12 2025.

Vedlegg 1 Spørreskjema til matutdelingene

Label43	Fafo undersøker matutdelingstilbudet i Norge på oppdrag fra Arbeids- og velferdsdirektoratet. Undersøkelsen følger opp en kartlegging fra 2023, og målet er å få oppdatert kunnskap om tilbudet. Med matutdeling mener vi tilbud der personer får utdelt eller tilkjørt matvarer til husholdningen. I undersøkelsen bruker vi begrepet matposer, men undersøkelsen inkluderer også matutdeling i andre former for emballasje, som pappkasser. Undersøkelsen omfatter ikke utdeling av mat som kun skjer i forbindelse med høytider, restemat fra aktiviteter eller utkjøring av ferdige måltider. Vi håper du vil svare på denne undersøkelsen. Deltakelse er basert på ditt samtykke. Prosjektet vil etter planen avsluttes innen 1.12.2025. Da vil datamaterialet anonymiseres og alle kontaktopplysningene blir slettet. Så lenge prosjektet pågår, kan du be om innsyn i hvilke opplysninger som er lagret om din organisasjon.	
Jeg samtykker til å delta i spørreundersøkelsen og at mine opplysninger kan behandles til prosjektet er avsluttet	☐	1
Jeg samtykker ikke (undersøkelsen avsluttes)	☐	2

Label1	Deler du/din organisasjon ut matvarer?
Ja, regelmessig	☐ 1
Ja, av og til	☐ 2
Nei	☐ 3

Label2	Utover matutdeling, har du/din organisasjon et tilbud om matservering til vanskeligstilte?
Ja	☐ 1
Nei	☐ 2
Ikke sikker	☐ 3

Label3	Hva vil det si at dere deler ut mat av og til? (Flere svar mulig)
Personer som deltar i våre aktiviteter kan av og til få en matpose	☐ 1
Personer som spiser hos oss kan av og til få med matrester hjem	☐ 2
Vi deler bare ut matposer noen få ganger i året, for eksempel ved høytider	☐ 3
Annet, utdyp gjerne	Open 4

Label4	Hvor ofte deler dere ut matposer?
Flere ganger i uken	☐ 1
Én gang i uken	☐ 2
Flere ganger i måneden, men mindre enn én gang i uken	☐ 3
Én gang i måneden	☐ 4
Annet, utdyp gjerne	Open 5

Label5	Hvor ofte kan en mottaker som hovedregel hente matpose hos dere?
Ingen begrensning	☐ 1
Én gang per utdeling	☐ 2
Begrensning i antall matposer per uke eller måned, utdyp gjerne	Open 3

Label8	Den maten dere deler ut, hvordan har dere fått tilgang til den? (Flere svar mulig)
Vi henter mat fra Matsentralen	☐ 1
Vi får mat av butikker og lokalt næringsliv	☐ 2
Vi får matvarer av andre lokale organisasjoner eller privatpersoner	☐ 3
Vi kjøper mat for egne midler	☐ 4
Annet, utdyp gjerne	Open 5

Label9ny	Omtrent hvor lenge har dere hatt matutdeling?
Mer enn 5 år	☐ 1
2–5 år	☐ 2
Vi startet med matutdeling i fjor (2024)	☐ 3
Vi startet med matutdeling i år	☐ 4
Ikke sikker	☐ 5

Label10	Har dere etablert et system for å registrere de som mottar matposer?
Ja, de som henter mat må oppgi navn	☐ 1
Ja, vi teller hvor mange som mottar mat på hver utdeling, men registrerer ikke navn	☐ 2
Nei, vi har ikke noe fast system for å registrere hvor mange eller hvem som mottar matposer	☐ 4
Ikke sikker	☐ 3

Label11	Hvor mange mottok matpose fra dere forrige gang dere hadde utdeling? Vi tenker her på antall personer som hentet eller fikk utlevert matpose, ikke hvor mange personer maten var ment å dekke.
Skriv inn antall personer	Open 1

La-bel12	Hvor mange vil du anslå at mottok matpose fra dere forrige gang dere hadde utdeling? Vi tenker her på antall personer som hentet eller fikk utlevert matpose, ikke hvor mange personer maten var ment å dekke.
Skriv antall personer	Open 1

La-bel13	Hvor mange mottok matpose fra dere på en typisk utdelingsdag for ett år siden, dvs i mai 2024. Vi tenker her på antall personer som hentet eller fikk utlevert matpose, ikke hvor mange personer maten var ment å dekke.
Skriv inn antall personer	Open 1

Label14	Sammenlignet med for ett år siden (mai 2024) var det flere, færre eller omtrent like mange som hentet matposer forrige gang dere hadde utdeling?
Det var flere som hentet matposer sist vi hadde utdeling enn i mai 2024	☐ 1
Det var omtrent like mange som hentet matposer nå som i mai 2024	☐ 2
Det var færre som hentet matposer sist vi hadde utdeling enn i mai 2024	☐ 3
Vi delte ikke ut mat i mai 2024	☐ 4
Ikke sikker	☐ 5

Label16	Hvilke av følgende grupper mottar vanligvis matposer fra dere? (Flere svar mulig)
Alderspensjonister	☐ 1
Flyktninger fra Ukraina	☐ 2
Andre flyktninger eller innvandrere	☐ 3
Arbeidsinnvandrere	☐ 4
Papirløse migranter	☐ 5
Fattige tilreisende (tiggere fra EØS-området)	☐ 6
Par med barn	☐ 7
Enslige med barn	☐ 8
Personer med rusproblemer (inkludert alkohol)	☐ 9
Personer med psykiske helseproblemer	☐ 10

Label16	Hvilke av følgende grupper mottar vanligvis matposer fra dere? (Flere svar mulig)	
	Personer som er i lønnet arbeid	☐ 11
	Personer som er arbeidsledige eller permitterte	☐ 12
	Personer som er uføre eller har nedsatt arbeidsevne	☐ 13
	Studenter	☐ 14
	Annet, utdyp gjerne	Open 15
	Ikke sikker	☐ 16

Label17	Sammenliknet med for ett år siden, har det vært noen endringer i hvem som henter mat hos dere?	
	Ja, det er kommet flere fra enkelte grupper (utdyp gjerne hvilke grupper)	Open 1
	Ja, det er kommet færre fra enkelte grupper (utdyp gjerne hvilke grupper)	Open 2
	Nei, det har ikke vært noen endringer	☐ 3
	Vet ikke	☐ 4
	Ikke aktuelt	☐ 5

Label20	Er det knyttet noen kriterier til mottak av matposer?	
	Ja	☐ 1
	Nei	☐ 2
	Ikke sikker	☐ 3

Label21	Hva er kriteriene for å motta matposer hos dere? (Flere svar mulig)	
	At man tilhører målgruppen for vårt tilbud	☐ 1
	At man kan legge fram informasjon om inntekter og utgifter slik at vi kan vurdere behovet	☐ 2
	At man selv møter opp for å hente maten, med mindre det er gjort avtale om noe annet	☐ 3
	At mottakeren er hjemmehørende i kommunen	☐ 4
	At man betaler en egenandel for å benytte tilbudet om matposer	☐ 5
	Vi har begrensninger i utdeling av mat til flyktninger bosatt i mottak	☐ 6
	Vi foretar en skjønnsmessig vurdering av den enkeltes situasjon og behov for mat	☐ 7
	Annet, utdyp gjerne	Open 8

Label21bny	Har dere innført, endret eller sluttet med kriterier for å motta mathjelp i løpet av de siste to årene (siden 2023)?
Ja, vi har innført nye kriterier (utdyp gjerne hvilke kriterier dere har innført)	Open 1
Ja, vi har sluttet med kriterier (utdyp gjerne hvilke kriterier dere har sluttet med)	Open 2
Ja, vi har endret kriterier (utdyp gjerne hvilke kriterier dere har endret)	Open 3
Nei, vi har ikke endret kriteriene våre siden 2023	☐ 4
Ikke sikker	☐ 5

Label22	Hvor mange personer (ansatte og/eller frivillige) er vanligvis involvert i matutdelingen hos dere? Bruk tall, ikke bokstaver.
Ansatte	1
Frivillige	2

Label28	Utover å dele ut matposer regelmessig, tilbyr din organisasjon/virksomhet noen andre former for økonomisk eller materiell hjelp? (Flere svar mulig)
Ja, folk kan få direkte økonomisk støtte eller hjelp til å betale regninger	☐ 1
Ja, vi hjelper folk med klær, sko	☐ 2
Ja, vi hjelper folk med fritidsutstyr	☐ 3
Ja, folk kan få matkasser til jul eller andre høytider	☐ 4
Ja, folk kan få gavekort eller gaver til jul eller andre høytider	☐ 5
Ja, folk kan få møbler, hvitevarer eller andre materielle gjenstander, eller de kan få økonomisk hjelp til å kjøpe slike varer	☐ 6
Annet, utdyp gjerne	Open 7
Nei, vi deler kun ut matposer	☐ 8
Ikke sikker	☐ 9

Label29	Samarbeider dere med andre i lokalsamfunnet for å bistå de som henter mat hos dere? (Flere svar mulig)
Ja, vi samarbeider med andre frivillige organisasjoner	☐ 1
Ja, vi samarbeider med private aktører	☐ 2
Ja, vi samarbeider med Nav	☐ 3
Ja, vi samarbeider med andre kommunale tjenester enn Nav	☐ 4
Nei, vi samarbeider ikke med noen	☐ 5

Label30	Hva samarbeider dere med andre frivillige organisasjoner om? (Flere svar mulig)	
	Vi koordinerer oss slik at vi har matutdeling på forskjellige dager	☐ 1
	Vi koordinerer oss slik at vi når ut til flest mulig grupper	☐ 2
	Vi samarbeider om å dele ut mat	☐ 3
	Andre organisasjoner forteller folk om vår matutdeling	☐ 4
	Vi forteller folk om andre organisasjoners matutdeling	☐ 5
	Vi koordinerer henting av mat fra matsentral eller andre aktører	☐ 6
	Hvis vi har mat til overs gir vi dette til andre frivillige organisasjoner	☐ 7
	Annet, utdyp gjerne	Open 8

Label31	Hva samarbeider dere med private aktører om? (Flere svar mulig)	
	Vi mottar mat (for eksempel fra butikker)	☐ 1
	Vi mottar penger slik at vi kan kjøpe mat	☐ 2
	Vi leier eller låner lokaler	☐ 3
	Private aktører gir folk informasjon om vårt tilbud	☐ 4
	Annet, utdyp gjerne	Open 5

Label32	Hva samarbeider dere med Nav om? (Flere svar mulig)	
	Vi informerer Nav om tilbudet vi har, slik at de kan videreformidle informasjon til de som er i kontakt med dem	☐ 1
	Ansatte ved Nav er til stede hos oss på noen utdelingsdager for å kunne gi råd og veiledning til mottakere som ønsker det.	☐ 2
	Vi samarbeider med Nav for å legge til rette for at matmottakere som ønsker det kan få råd og veiledning fra dem.	☐ 3
	Vi har jevnlig møter eller dialog med Nav om situasjonen til vanskeligstilte i lokalmiljøet	☐ 4
	Vi leverer ut mat på oppdrag fra Nav	☐ 5
	Annet, utdyp gjerne	Open 6

Label32cny	Hvordan vil du si at samarbeidet med Nav utviklet seg de siste to årene? (Flere svar mulig)	
	Samarbeidet vårt med Nav har blitt mer omfattende	☐ 1
	Samarbeidet vårt med Nav har blitt mindre omfattende	☐ 2
	Samarbeidet vårt med Nav er uendret	☐ 3
	Vet ikke om det har skjedd endringer	☐ 4

Label32cny	Hvordan vil du si at samarbeidet med Nav utviklet seg de siste to årene? (Flere svar mulig)
Hvis det har vært endringer i samarbeidet, utdyp gjerne	Open 5

La-bel32bny	Hva samarbeider dere med andre kommunale tjenester om?
Vi mottar økonomisk støtte fra kommunen	☐ 1
Kommunale tjenester gir informasjon til noen av sine brukere om at de kan oppsøke oss	☐ 2
Vi har jevnlig møter eller dialog med relevante kommunale etater om situasjonen til vanskeligstilte i lokalmiljøet	☐ 3
Vi leverer ut mat på oppdrag fra kommunale tjenester	☐ 4
Annet, utdyp gjerne	Open 5

Label35	Vil du si at dere vanligvis klarer å dekke behovet for mathjelp hos vanskeligstilte som oppsøker dere? (Flere svar mulig)
Ja	☐ 1
Nei, vi må avvise personer som oppsøker matutdelingen fordi de ikke er i vår målgruppe	☐ 2
Nei, vi har ikke nok mat til at alle som tar kontakt kan få	☐ 3
Nei, vi avviser ingen, men de som får matpose kunne trengt mer mat i posen	☐ 4
Annet, utdyp gjerne	Open 5

Label36	Hvordan får vanskeligstilte kjennskap til matutdelingstilbudet deres? (Flere svar mulig)
Informasjon på Facebooksiden vår	☐ 1
Informasjon på nettsiden vår	☐ 2
Oppslag og informasjon om tilbudet på ulike steder i kommunen/bydelen	☐ 3
Vi informerer på våre aktiviteter til vanskeligstilte	☐ 4
Mottakerne får i hovedsak vite om tilbudet av andre	☐ 5
Kommunale tjenester informerer sine brukere om tilbudet vårt	☐ 6
Annet, utdyp gjerne	Open 7
Ikke sikker	☐ 8

Label38	Hvis du/dere har noen kommentarer om forhold ved matutdelingstilbudet deres som vi bør kjenne til, tar vi gjerne imot informasjon.
Ta kontakt med oss direkte, eller skriv her: Open 1	

Label41	Bistand med kartlegging av de som mottar mathjelp I prosjektet skal vi gjennomføre en kartlegging av matmottakere ved et utvalg matutdelinger. Vi samler ikke inn sensitive data. Et kort og enkelt kartleggingsskjema vil være tilgjengelig på norsk, engelsk, ukrainsk og arabisk. For å få gjennomført kartleggingen er vi avhengige av samarbeid med dere. Vi trenger hjelp til å dele ut og samle inn skjemaene og at dere eventuelt bistår de som ikke klarer å fylle ut kartleggingsskjemaet selv. Det er frivillig for mottakerne å delta. Vi håper dere kan være interessert i å bistå oss.
Ja, vi deltar gjerne i kartleggingen av de som mottar mat ☐ 1	
Nei, vi har dessverre ikke anledning til å delta i kartleggingen ☐ 2	

Label42	Takk for at dere er villige til å bistå oss med kartleggingen av matmottakere. For at vi skal kunne ta kontakt med dere om dette, trenger vi at dere oppgir kontaktinformasjon her. Denne informasjonen blir ikke koblet mot svarene i spørreskjemaet:
Navn:	Open 1
Organisasjonen du representerer:	Open 2
Telefonnummer:	Open 3
Epostadresse:	Open 4

Vedlegg 2 Kartleggingsskjema til matmottakere

Spørsmål til deg som besøker matutdelingen (anonym undersøkelse)

Fafo Institutt for arbeidslivs og velferdsforskning gjennomfører et forskningsprosjekt om matutdelinger. Vi gjør dette på oppdrag fra Arbeids- og velferdsdirektoratet. Vi vil gjerne stille deg noen spørsmål om din bakgrunn og situasjon. Vi spør deg ikke om navn eller noe annet som kan gjøre det mulig å gjenkjenne deg, så du vil være helt anonym.

1. Kjønn

☐ Mann ☐ Kvinne ☐ Annet ☐ Vil ikke svare

2. Hvor gammel er du?

☐ Under 25 år ☐ 26–35 år ☐ 36–45 år
☐ 46–55 år ☐ 56–65 år ☐ 66 år eller mer

3. Er du gift/samboer eller enslig?

☐ Gift/samboer ☐ Enslig

4. Har du hjemmeboende barn under 18 år?

☐ Ja, barn i førskolealder
☐ Ja, barn i grunnskolealder
☐ Ja, barn i videregående skolealder
☐ Nei

5. Har du hjemmeboende barn over 18 år?

☐ Ja ☐ Nei

6. Er du født i Norge?

☐ Ja ☐ Nei

7. Om du ikke er født i Norge, hvilket land er du født i? _____

8. Når hentet du mat på en norsk matstasjon første gang?

☐ I år ☐ I fjor ☐ For mer enn to år siden

9. Henter du, eller noen du bor sammen med, mat på noen andre matstasjoner enn denne?

☐ Ja, ofte ☐ Ja, innimellom ☐ Nei

10. Hvor ofte henter du matpose?

☐ En gang i uka
☐ Flere ganger i måneden
☐ En gang i måneden
☐ Sjeldnere enn en gang i måneden

11. Er du i jobb nå?

☐ Ja, jobber fulltid ☐ Ja, jobber deltid ☐ Ja, jobber innimellom ☐ Nei

12. Har du vært i jobb i løpet av de siste 5 årene?

☐ Ja, har jobbet fulltid ☐ Ja, har jobbet deltid
☐ Ja, har jobbet innimellom ☐ Nei

13. Mottar du noen av følgende stønader eller trygder fra Nav?

- ☐ Uføretrygd
- ☐ Alderspensjon
- ☐ Sosialhjelp
- ☐ Introduksjonsstønad
- ☐ Kvalifiseringsstønad
- ☐ Arbeidsavklaringspenger
- ☐ Dagpenger/ledighetstrygd
- ☐ Annet, vennligst oppgi her: _____
- ☐ Nei

14. Leier du bolig eller eier du egen bolig?

- ☐ Leier privat bolig
- ☐ Leier kommunal bolig
- ☐ Eier egen bolig
- ☐ Har ikke egen bolig

15. Mottar du bostøtte?

- ☐ Ja ☐ Nei ☐ Vet ikke

Hvis du har noen kommentarer til undersøkelsen, eller det er noe du vil vi skal vite, kan du skrive det inn her:

Tusen takk for at du svarte på spørsmålene våre!

Vedlegg 3 Organisasjonene som deltok i kartleggingen av matmottakere

Alta matstasjon
Blå Kors Bergen
Blå Kors Drammen
Blå Kors Horten
Crux Hamar
Damene i Dalen
Ebeneser Verdalen
Evangeliesenteret Mjøndal
Fattighuset
Fellesskap for mat
Frelsesarmeen Langesund
Frelsesarmeen Hveita
Frelsesarmeen Mo i Rana
Frelsesarmeen Porsgrunn
FriMat Vågsbygd
Gjøfjell Nesodden
Halden Frelsesarmeen
Hjertelaget (Holmestrand)
Hjerterommet Nannestad
KIL Fond
Verdige smil
Matutdeling i Stange
Nesodden Ressurscafe
Nordkapp Frivilligsentral
Sarepta Hillevåg
Sirdalskameratene
Skotfoss matutdeling
Slumstasjonen
Velkommen inn
Vålerenga Gatelag
Ås matutdeling

