En tidskrift från Riksförbundet Sveriges Makalösa Föräldrar

Nr 1 – 2015 30 kr

# MAKALÖSA FÖRÄLDRAR

och barn!

## Tema: HÄLSA

Barnens egen riv-ut tidning

## Makalösa barn

Nya Makalösa projekt • Fråga advokaten • Årsstämma 2015

MAKALÖSA FÖRÄLDRAR

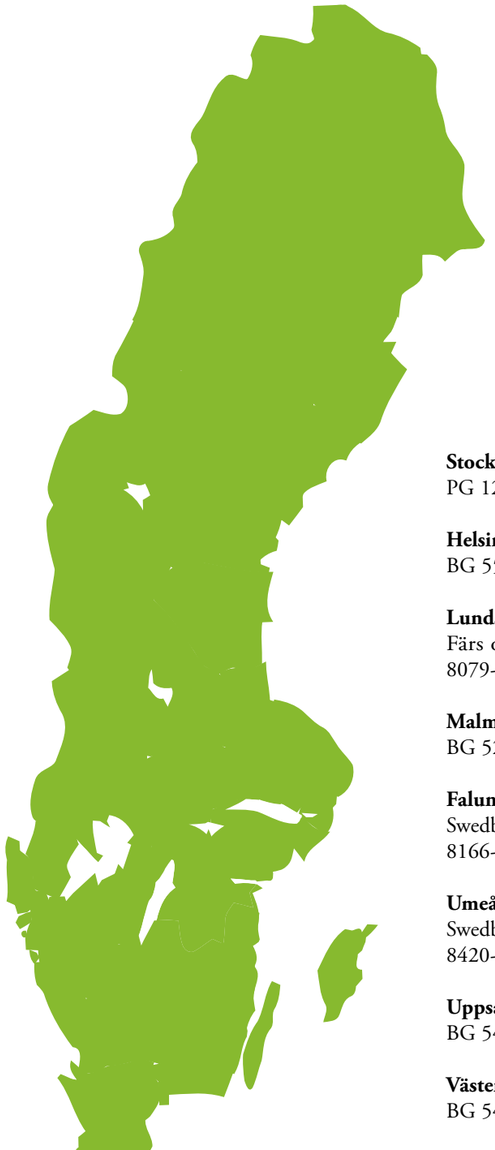
*För att kontakta lokalföreningar och nätverk, se Kontaktinformation i slutet av tidningen.*

**KANSLI**
ordforande@makalosa.org
070–202 30 10
admin@makalosa.org
070–877 57 41
www.makalosa.org

**Sveriges Makalösa Föräldrar**
Klara Södra Kyrkogata 20
111 52 Stockholm

Org.nr 802402-8709
Bg 5447-5892

Medlemsavgift 200 kr/år



**Stockholms lokalförening**
PG 123 59 67-5

**Helsingborgs lokalförening**
BG 5598-0049

**Lunds lokalförening**
Färs och Frosta Sparbank
8079-6 74154697-2

**Malmös lokalförening**
BG 5266-7169

**Faluns lokalförening**
Swedbank
8166-1 924971-550-0

**Umeås lokalförening**
Swedbank
8420-2924229490-9

**Uppsalas lokalförening**
BG 5447-5892

**Västerås lokalförening**
BG 5447-5892

**Göteborgs lokalförening**
BG 5447-5892

ISSN: 1403-1434
Ansvarig utgivare: Catarina Danso
Redaktör: Catarina Danso
Grafisk form, layout och illustrationer: Rebecca Landmér / www.rebaland.se
Omslagsillustration: Rebecca Landmér
Tryckeri: Hylte Tryck AB







# Innehåll

| | |
|---|---|
| Ledare | 4 |
| Barn och infektioner | 6–7 |
| Föräldrapenning, barnbidrag och flerbarnstillägg | 8–9 |
| Att jobba hemma | 11 |
| Min väg till lycka och välmående | 12 |
| Konsten att må bra efter skilsmässan | 13–15 |
| Elevhälsan | 16–17 |
| I fallinjen: en essä om prekärfeminismen | 18 |
| Makalösa barn (riv gärna ut och spara!) | 19–22 |
| Barnen i skuggan av sommarlovsglädjen | 23 |
| Funktionsnedsatta barns rättigheter | 24–25 |
| Ett fredat rum | 26–27 |
| Fråga advokaten | 28–29 |
| Medlemssidor | 30–37 |
| Kontaktinformation | 38–39 |

*Här finns Sveriges Makalösa Föräldrar på Internet!*

Hemsida: www.makalosa.org
Vårdnadsfred: www.vardnadsfred.se
Föräldrakoll: www.foraldrakoll.se
Twitter: http://twitter.com/Makalosa
Facebook: http://www.facebook.com/makalosa
MyNewsDesk: http://www.mynewsdesk.com/se/pressroom/sveriges_makalosa_foraldrar

# Ledare

**Efter en hektisk vinter och vår närmar sig nu sommaren, även om värmen inte riktigt vill infinna sig. Men vi hoppas att solen kommer att lysa från en klarblå himmel, att det finns möjlighet att njuta av ledigheter och att det finns tid för återhämtning.**

Som sig brukligt är beger sig Sveriges Makalösa Föräldrar till Almedalen i juli. I år heter vårt event ”Vårdnadsfred för barnens bästa- hur undviker vi vårdnadstvister?” Ett ämne som berör många av våra medlemmar och därför vill vi gärna få olika perspektiv på en så viktig fråga. Det finns så klart många olika aspekter på detta och lika många berättelser som det finns vårdnadstvister men vi får inte glömma barnen mitt i allt det jobbiga. Är barnen föräldrarnas rättigheter eller är föräldrarna barnens rättigheter?

Ett annat viktigt ämne är vår hälsa. I detta nummer har vi valt temat hälsan i vardagen hos både vuxna och barn. Ett viktigt ämne att belysa så vi orkar med. Men att må bra betyder olika för oss alla. Likaså vad vi gör för att nå dit. En del mår bra av att ha kalendern inbokad, andra mår bra av att ”chilla” och ta dagen som den kommer. Oavsett vilket så är det viktigaste att man hittar det sätt som passar en själv bäst.

Att träffa och umgås med vänner skapar också en harmoni och ett välbefinnande, oavsett om man är stor eller liten, mamma, pappa eller barn. Det är här Makalösa Föräldrar gör så stor nytta och skänker så mycket glädje.

Ta tillfället i akt och var med på någon av alla våra aktiviter och du ska se att du träffar många nya bekantskaper som kan leda till djup vänskap.

Njut av sommaren, läs en bok, ta ett dopp och återgå till vardagslivet med full styrka när det är dags för det!

*Glad sommar!*

*Catarina Danso*
Ordförande

Sveriges Makalösa Föräldrar är en intresseorganisation för ensamföräldrar, och deras barn. Vi samlar och stärker ensamföräldern och synliggör ensamförälderskapet genom politiskt påverkansarbete och opinionsbildning. Vi erbjuder meningsfulla verksamheter för våra medlemmar genom våra lokalföreningar och familjenätverk i hela Sverige.

# Barn och infektioner

*Av Catarina Danso*

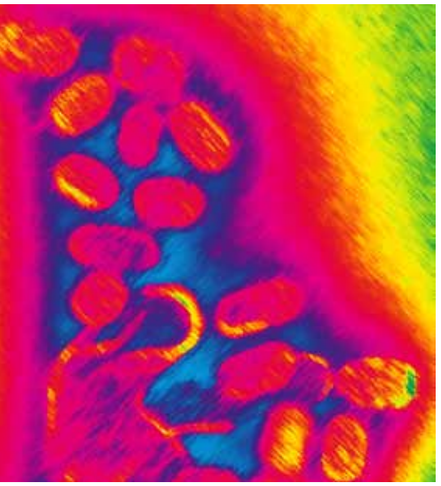
**Vi drabbas alla av infektioner och framför allt barnen blir lätt sjuka. Makalösa Föräldrar har ställt några frågor till Eva Zembron-Björk som är legitimerad allmänläkare vid Råå Vårdcentral i Helsingborg, för att få några tips om vad man som förälder kan göra för att förebygga infektionerna.**

***När behöver sjukvården kontaktas akut:***

- Om barnet har andningsbesvär
- Om barnet har mycket hög feber
- Om man har svårt att få kontakt med barnet
- Om barnet trots febernedsättande inte dricker eller kissar

*Kontakta även läkare vid hög feber utan andra symtom i mer än 4-5 dagar.*

Barn under 3 månader med mer än 38,0 graders feber ska undersökas av läkare samma dag.



*Är det vanligt att barn drabbas av infektioner?:*

Ja det är det. Det är helt ”normalt” att barn har 6–8 infektioner per år. De tränar upp sitt immunförsvar när de är sjuka.

*Är det någon särskild tid på året när fler är sjuka?:*

I februari brukar influensan komma och då blir fler också sjuka. Även i september när alla är tillbaka efter semestrarna och samlas inomhus i förskola, skola och på jobb, sprids infektionerna och därför drabbas fler.

*Vad är vanligast att barn drabbas av?:*

Förkylning, hosta, öroninflammation och feber.

*Vad kan man som förälder göra för att underlätta?:*

Är barnet förkylt och snuvigt kan man lindra med koksalt och nässpray. Tänk på noggrann handhygien.

Har barnet hosta är det viktigt att barnet dricker ordentligt. Ge gärna en klunk vatten innan sänggående. Höjd huvudända underlättar också.

Hosta i sig är inte lätt att behandla. Ofta hjälper inte antibiotika. Ska man ge receptfri hostmedicin bör man tänka på vilken slags hosta barnet har, torrhosta eller slemhosta. Till barn under 2 år och barn med astma ska man inte ge hostmedicin utan att först ha kontaktat sjukvården.

Misstänker man att barnet har öroninflammation ska man ha barnet i högläge. Detta minskar trycket i örat. Man kan också ge nässpray för att minska på nästäppan. Ge även febernedsättande för att lindra smärtan.

Man bör söka läkare inom ett dygn, på dagtid.

De flesta öroninflammationerna hos barn över 1 år läker av sig själv utan antibiotika.

Barn under 1 år behandlas med anitbiotika liksom barn med brusten trumhinna och barn under 2 år med dubbelsidig öroninflammation.

Barn över 12 år och vuxna bör alltid behandlas med antibiotika.

Små barn får lätt feber. Men det behöver inte betyda att barnet är särskilt sjukt. Feber är ett uttryck för ett aktivt infektionsförsvar.

***Ska antibiotika alltid undvikas?***

- Nej, antibiotika ska användas när det verkligen gör nytta
- Antibiotika kan vara livsavgörande
- Det ska det ges med omsorg och eftertanke – omsorg om våra barn och morgondagens

Eva Zembron-Björk, leg. allmänläkare

***Tänk på att:***

- Barnets allmäntillstånd avgör när barnet kan återgå till förskolan.
- En dag på förskolan är som en dag på jobbet – är man hängig och sjuk så orkar man inte.
- Bra regel – en frisk dag hemma (feberfri, god aptit, pigg) = åter till förskolan.

Behandla febern med extra mycket vätska, svalt i rummet och febernedsättande vid behov.

Var inte rädd för feber men följ allmäntillståndet och kontakta sjukvården om febern håller i sig eller om barnet är onaturligt trött, svårkontaktbart eller inte vill dricka.

I samband med förkylning kan barnet få ögoninfektioner. Vanliga orsaker till det är bakterier eller virus. Ögoninfektioner är smittsamma men oftast ofarliga.

I de flesta fall är infektionen självläkande. Skulle det inte gå över kan man tvätta ögonen flera gånger varje dag med vatten eller natriumkloridlösning. Tänk på att byta handduk, örngott och ”gosefilt” och var noggrann med handhygienen.

Är besvären lindriga kan barnet vara på förskolan. Annars bör barnet vara hemma när ögonen är som mest kladdiga.

***Sammanfattning:***

- Ej antibiotika för säkerhets skull
- Tid och tålamod gäller

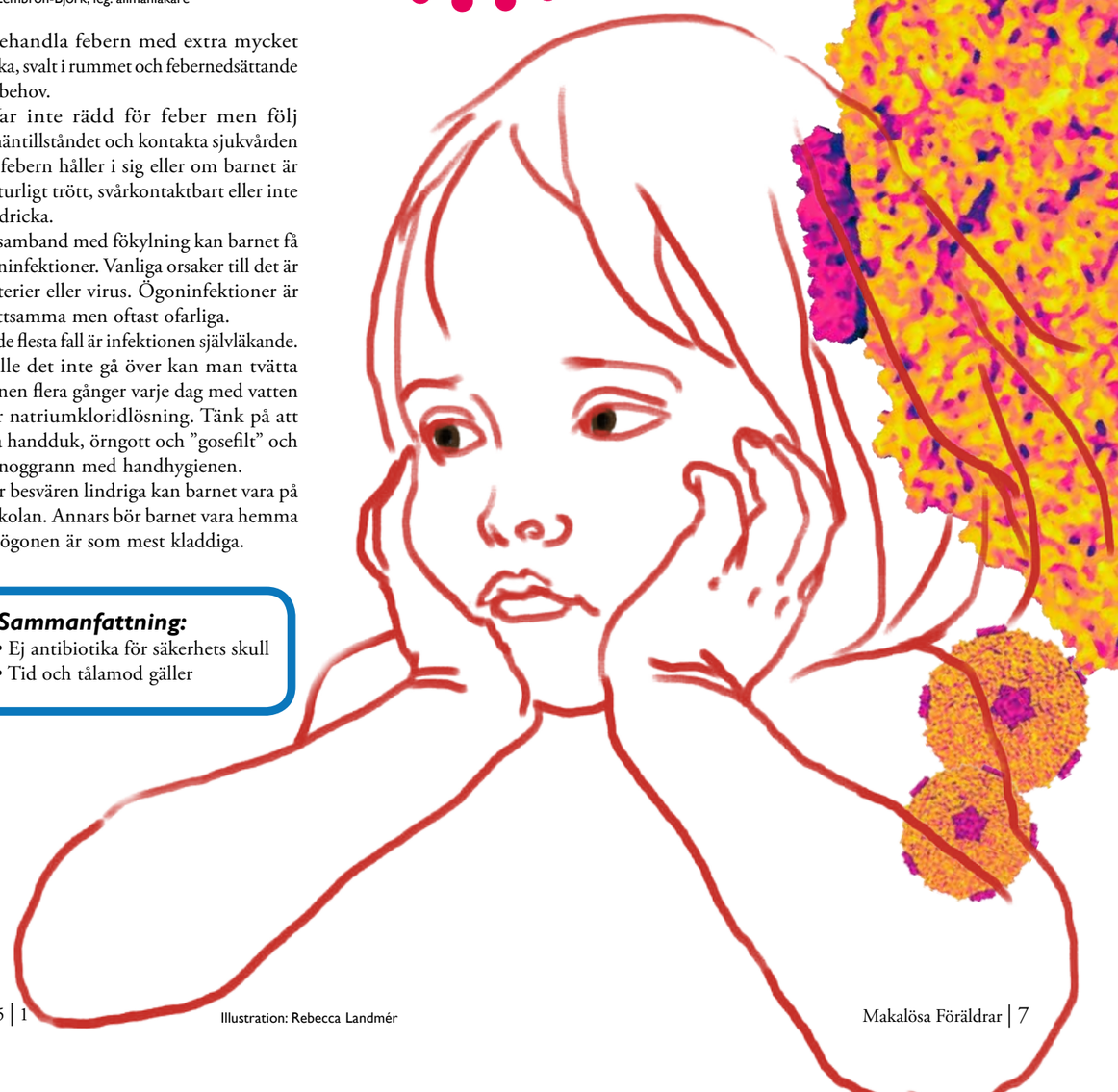


Illustration: Rebecca Landmér

# Föräldrapenning, barnbidrag och flerbarnstillägg

Hur funkar det och vad gäller för oss som är ensamföräldrar?

Illustration: Rebecca Landmér

Många har frågor om vad som gäller när man ansöker om föräldrapenning och bostadsbidrag som ensamförälder eller separerad. Vi kontaktade Senait och Magdalena, Specialister inom Barnbidrag och Föräldrapenning på Försäkringskassan för att reda ut några frågetecken.

### *Vem har rätt till Föräldrapenning?*

Du kan få föräldrapenning om du eller din partner väntar barn och är försäkrade i Sverige. Du är försäkrad i Sverige om du bor eller arbetar här, med vissa undantag. Undantagen finns beskrivna på Försäkringskassans hemsida, www.forsakringskassan.se.

För att ha rätt till föräldrapenning måste man vara förälder till barnet. Inom föräldrapenningen är det skillnad på dem som räknas som föräldrar och de som räknas som rättsliga vårdnadshavare. Båda grupperna kan ta ut föräldrapenning, men bara den förälder som också har rättslig vårdnad om ett barn får en självständig rätt till föräldrapenning.

Om föräldrarna inte är gifta är mamman ensam vårdnadshavare, det blir hon automatiskt vid barnets födsel. Ogifta föräldrar kan, i samband med att faderskapet fastställs hos socialnämnden, anmäla att de önskar gemensam vårdnad om barnet. Gifter sig föräldrarna efter barnets födelse får de i och med giftermålet gemensam vårdnad om barnet. Lesbiska par har möjlighet att få barn genom assisterad befruktning på sjukhus i Sverige. Om partnern eller sambon samtyckt till befruktningen ska hon anses som barnets förälder. I stället för faderskap fastställs då föräldraskap för barnet. Som ensamförälder blir alltså du som gravid kvinna automatiskt ensam vårdnadshavare, men som partner till en gravid kvinna har du inte rätt till föräldrapenning förrän dess att socialnämnden fastställt ditt föräldraskap.

Om en av föräldrarna vill att vårdnaden ska ändras måste det avgöras av domstol. Är föräldrarna överens kan vårdnaden däremot ändras i ett avtal som ska godkännas av socialnämnden.

*Du kan få föräldrapenning*

- Om du är förälder eller likställs med förälder
- Om du tar hand om barnet

Du likställs med förälder om du är gift och sambor med föräldern eller om ni är sambo och har, eller har haft, gemensamma barn.

Som gravid har du rätt till föräldrapenning från och med det att det är 60 dagar kvar till beräknad förlossning. Båda föräldrarna kan vara lediga med föräldrapenning för att delta i föräldrautbildning före förlossningen.

### *Föräldrapenning vid adoption*

Vid adoption räknas rätten till föräldrapenning från det att du fick barnet i din vård. Du räknas som förälder eller vårdnadshavare på samma sätt som vid andra typer av föräldraskap. Om du adopterar två eller flera barn samtidigt får du ytterligare 180 dagar per barn. Detsamma gäller om du får tvillingar.

### *Hur mycket föräldrapenning har jag rätt till?*

Föräldrapenning betalas ut i 480 dagar för ett barn. Om du har ensam vårdnad om barnet har du rätt till alla 480 dagarna själv. Om barnet har två vårdnadshavare så fördelas dagarna mellan vårdnadshavarna. För barn som föddes 2013 eller tidigare delades dagarna så att vardera vårdnadshavaren fick 240 dagar, för barn födda efter 1 januari 2014 fördelas dagarna så att vardera vårdnadshavaren får 195 dagar på ”sjukpenningnivå” och 45 dagar på ”lägstanivå”. Du som förälder har rätt att ta ut "dina" dagar utan den andra förälderns samtycke. Om du har delad vårdnad är 60 dagar reserverade för varje förälder. Övriga dagar kan avstås till den andra föräldern. Om man ångrar sig kan man ta tillbaka avstådda dagar så länge ingen ersättning betalats ut för dem.

Man kan bara överlåta dagar till en annan förälder eller vårdnadshavare. Det går inte att överlåta dagar till en släkting eller kompis, för att få hjälp eller avlastning med barnet.

I 390 dagar grundas ersättningen på den inkomst man har (dagar på sjukpenningnivå) om man har en sjukpenninggrundande inkomst (SGI). Har man ingen eller väldigt låg inkomst, eller har arbetat mindre än sex månader i följd, får man 225 kronor per dag (grundnivå). De övriga 90 dagarna är ersättningen 180 kronor per dag (dagar på lägstanivå). Det finns ett särskilt kvalifikationskrav för de första 180 dagarna med föräldrapenning. Kravet är att föräldern under minst 240 dagar i följd före barnets födelse, eller den beräknade tidpunkten för födelsen, har varit försäkrad för en sjukpenning och under hela tiden skulle haft rätt till sjukpenning som överstiger lägstanivån för föräldrapenning.

### *"SGI-skydd" innan och efter barnets födelse*

Sex månader innan beräknad förlossning kan du som är gravid gå ner i tid eller avbryta arbetet utan att det påverkar den sjukpenninggrundande inkomsten. Det kallas för "SGI-skydd". Skyddet innebär också att du inte kan påverka din inkomst uppåt närmare än sex månader innan beräknad förlossning. Du som

**Du kan få föräldrapenning**

- *Om du är förälder eller likställs med förälder*
- *Om du tar hand om barnet*

deltidsarbetar kan till exempel inte gå upp i arbetstid de sex närmaste månaderna innan förlossning för att "höja" din sjukpenninggrundande inkomst.

Efter barnets ettårsdag måste man ta ut minst fem dagar med föräldrapenning per vecka för att behålla sin sjukpenninggrundande inkomst på samma nivå som innan barnet kom. Om man väljer att arbeta deltid, måste man "fylla upp" med föräldrapenning för att nivån ska bli densamma. Men även om man förlorar sin sjukpenninggrundande inkomst, har man rätt till föräldrapenning på samma nivå fram tills dess att barnet fyller två år.

Foto: LibreShot.com

### Vem kan få barnbidrag och flerbarnstillägg?

För att kunna vara bidragsmottagare av barnbidrag måste man själv och de barn man ska få barnbidrag för vara bosatta i Sverige. Föräldern ska vara registrerad hos Försäkringskassan och ha rätt till förmåner inom den svenska socialförsäkringen. Förälder/föräldrar och barn ska vara försäkrade för barnbidrag. Föräldern som ska få bidraget måste vara rättslig vårdnadshavare för barnet.

Från och med den 1 mars 2014 kom en ny lag som innebär att barnbidraget delas automatiskt mellan föräldrarana om båda föräldrarna är rättsliga vårdnadshavare för barnet. Regeln gäller för barn som föddes 1 mars 2014 och senare, samt för familjer som blir inskrivna i den svenska socialförsäkringen från och med 1 mars 2014 eller senare. Det har ingen betydelse om föräldrarna bor ihop eller inte, så länge båda är rättsliga vårdnadshavare. Barnbidraget delas på hälften mellan föräldrarna. Man kan inte dela barnbidraget på annat sätt.

Om barnen är under 16 år kan föräldrarna komma överens om vem av dem som ska få hela barnbidraget, oavsett vart barnet bor. Då måste föräldrarna skicka in en gemensam anmälan till Försäkringskassan.

Om föräldrar med gemensam rättslig vårdnad inte är överens om till vem av dem som barnbidraget ska betalas, måste den förälder som begär att vara mottagare av hela barnbidraget kunna visa att barnet varaktigt bor mer hos hen.

www.forsakringskassan.se

Två föräldrar som bor ihop och som båda har barn från tidigare relationer får räkna samman alla sina barn vid beräkning av flerbarnstillägg i sina ”nya” familjer. Det gäller också om man har barn över 16 år som får studiehjälp. För varje barn som ska räknas med måste föräldern vara rättslig vårdnadshavare, och erhålla helt eller halvt barnbidrag eller flerbarnstillägg.

*Föräldrarna måste också uppfylla ett av följande villkor*

- Vara gifta med varandra och sammanbo stadigvarande eller
- Vara sambor och tidigare ha varit gifta med varandra
- Vara sambor och ha eller haft barn gemensamt

### Barnbidrag vid adoption

Vid adoption finns rätt till barnbidrag från och med månaden efter det att den blivande adoptivföräldern/föräldrarna får barnets i sin vård. Blivande adoptivföräldrar som har tagit emot barn som inte är svenska medborgare och som inte är bosatta i Sverige när föräldern får barnet i sin vård likställs med föräldrar i fråga om rätten att få barnbidrag. Det krävs ett medgivande från socialnämnden om adoption och uppgift om när den/de blivande adoptivföräldrarna fick barnet i sin vård för att Försäkringskassan ska kunna betala ut barnbidrag. Finns två adoptivföräldrar delas barnbidraget mellan dem.

*Vid adoption finns rätt till barnbidrag från och med månaden efter det att den blivande adoptivföräldern/föräldrarna får barnets i sin vård.*

Foto: LibreShot.com

# Att jobba hemma

*Av Catarina Danso*

2012 hölls första **Jobba hemma-dagen**, med 50 medverkande arbetsgivare. För varje år har evenemanget växt. Det är starkt positivt för samhället, för företagen och för den enskilde.

Det finns flera fördelar med att jobba hemma. Jobbar man hemma någon gång ibland minskar man på arbetsresor och utsläpp.

Det är inte heller alltid man är som mest produktiv när man är på sin fysiska arbetsplats. Med dagens teknik och kreativitet kan man förlägga arbetet hemma.

*Men är man verkligen produktiv när man jobbar hemma?*

Ja, skulle jag säga. Det är där man får gjort det där lilla extra. När man inte blir störd av sina kollegor och det finns tid och utrymme för att fundera ut nästa projekt eller komma på lösningen som man länge gått och funderat över.

Är man ensamstående är det inte alltid lätt att få ihop livspusslet. Då kan det vara skönt att få jobba hemma en dag då och då. En dag när man inte behöver stressa iväg på morgonen utan kan lämna lite senare på förskolan/skolan. En dag med flexibel arbetstid där man kan förlägga arbetet utifrån hur arbetsuppgifterna ser ut men också utifrån barnens schema.

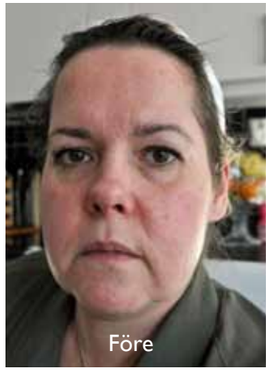
Att jobba hemma ibland kan innebära att man som ensamstående inte behöver gå ner i tjänst. Man kan utföra sina arbetsuppgfter och ändå hinna med hem och barn.

# Min väg till lycka och välmående

*Av Lisbeth Fletcher och Catarina Danso*

Lisbeth

Maria



*Hej Maria, hur mår du idag?*

Tack jag mår fantastiskt bra om jag jämför hur jag mådde för tre år sedan.

*Berätta!*

Vill du att jag berättar hela min historia?

*Ja absolut!*

Jag heter Maria Tsapos och är Nu Skin distributör, är 43 år och är ensamstående med två barn, Ellena 9 år och Micael 7 år.

Barnens pappa bor i Australien sedan länge. Jag arbetar som frisör och har gjort den sedan jag var 16 år. Jag har länge letat efter något som jag kunde göra parallellt med mitt vanliga yrke. När jag fick höra om denna affärsidé, Nu Skin, så förstod jag att detta var perfekt för mig att göra som ensamförälder.

För tre år sedan hade jag en ekonomisk stress när jag eller barnen var sjuka, eftersom jag har en egen salong så kom det inte in några pengar när jag inte var där. Samma gällde semester på sommaren.

Jag hade ont i mina leder, hade astma och allergier. På grund av det var jag för det mesta trött och kände att jag inte räckte till hemma eller på mitt arbete. Jag började använda alla produkter och fick snabbt resultat. Kosttillskotten gjorde mig bättre i både mina leder och med min astma. Idag har jag ingen värk eller besvär med mina allergier (pollen och pälsdjur). Det är därför som jag arbetar med dessa produkter idag.

Så företaget har gjort mig friskare och så har jag en regelbunden inkomst så min ekonomiska stress finns inte längre.

En bonus är naturligtvis Galvanic Spa som sköter om utsidan också. Vänner, bekanta och kunder till mig stannar mig på gatan och frågar vad jag har gjort eftersom dom tycker att jag ser 10 år yngre ut och är full av energi.

*Vad är historien bakom din och Lisbeths vänskap och ert samarbete idag?*

Vi har känt varandra i 20 år och träffades genom Lisbeths sambo. Lisbeth har hjälpt mig med min bokföring i alla år. Och när hon blev ensamstående också och eftersom vi har jämnåriga barn så började vi umgås mera på fritiden. Nu är vi även Nu Skin kollegor och arbetar en del tillsammans.

*Vad har du för framtidsplaner?*

Att fortsätta utveckla mig själv och att våga drömma om en bra framtid för mig och min familj. Att resa mera genom mitt arbete, vilket jag gör redan nu. Att bygga en ekonomisk trygghet och inspirera mina barn att allt är möjligt genom att visa vägen.

*Vad inspirerar dig med Nu Skin?*

Det handlar inte om mig utan att hjälpa andra att lyckas och arbeta tillsammans.

Vill du veta mer om Nu Skin kan du kontakta Maria eller Lisbeth:
tsaposmaria@gmail.com
lisbeth@fletcher.se





# Konsten att må bra efter skilsmässan

## *Annas tips om hur man skiljer sig på bästa sätt*

*Av Anna Lidgard*

Det är jobbigt att separera, särskilt om barn är inblandade. Det tar tid och kraft att bearbeta alla starka och ofta motstridiga känslor. Mattan rycks bort under fötterna och allt ska omförhandlas. Det är tusen beslut som ska fattas, ofta med kort varsel. Kanske har man ingen att prata med.

En så omvälvande livshändelse medför nästan alltid en rejäl kris, även om vissa skilsmässor naturligtvis är mindre jobbiga än andra. Så hur gör man för att hålla sig psykiskt och fysiskt frisk och gå någorlunda oskadd ur det hela?

En separation får för det mesta en massa tråkiga konsekvenser som man inte kan göra så mycket åt. Ekonomin försämras för många, arbetsbelastningen ökar när man inte längre har en partner att luta sig mot, barnen mår dåligt, expartnern är allt annat än samarbetsvillig… Man kanske känner att man inte har något manöverutrymme alls.

Det enda man med säkerhet kan påverka är sin egen attityd till situationen. Och det är faktiskt inte det sämsta, för inställningen och hur man hanterar situationen har stor betydelse för hälsan.

*Det är betydligt bättre för välbefinnandet att skilja sig än att leva i en dålig relation. Det är bättre för barnen också.*

Vilka spår en skilsmässa lämnar handlar faktiskt väldigt lite om hur man har det, men desto mer om hur man tar det. Omkring tio procent av dem som skiljer sig lyckas aldrig riktigt gå vidare utan fastnar i bitterhet och självömkan. Men för den som är beredd att jobba lite med sig själv öppnar separationskrisen för personlig utveckling och positiva förändringar. Många, i synnerhet kvinnor, lyckas skapa sig ett bättre och lyckligare liv efter skilsmässan!

**Så hur gör man för att klara sig igenom separationen på bästa sätt?**

*Det första man ska göra är att släppa skammen och det dåliga samvetet.* En skilsmässa kan vara sorglig men aldrig pinsam. Det är betydligt bättre för välbefinnandet att skilja sig än att leva i en dålig relation. Det är bättre för barnen också.

En annan sak som är utomordentligt viktig för hälsan är *att släppa taget om exet.* Motsatsen till kärlek är faktiskt inte hat utan en hälsosam likgiltighet. Så länge man fortsätter att ha starka känslor för sin före detta partner blir man aldrig riktigt fri. Bråken bara fortsätter och förvärras. Den som ägnar alltför mycket energi åt att irritera sig på expartnern mår inte bra. Det kan vara svårt att tänka rationellt i stridens hetta, men det lönar sig i längden att gräva ner stridsyxan. Ju förr man slutar lägga tid och kraft på det som varit och börjar blicka framåt desto snabbare infinner sig nämligen välbefinnandet och livslusten.

Att släppa de negativa känslorna för exet gör det också lättare att samarbeta om barnen. En viktig insikt är att man kan skilja sig från sin partner men aldrig från sina barns medförälder. Barn vill

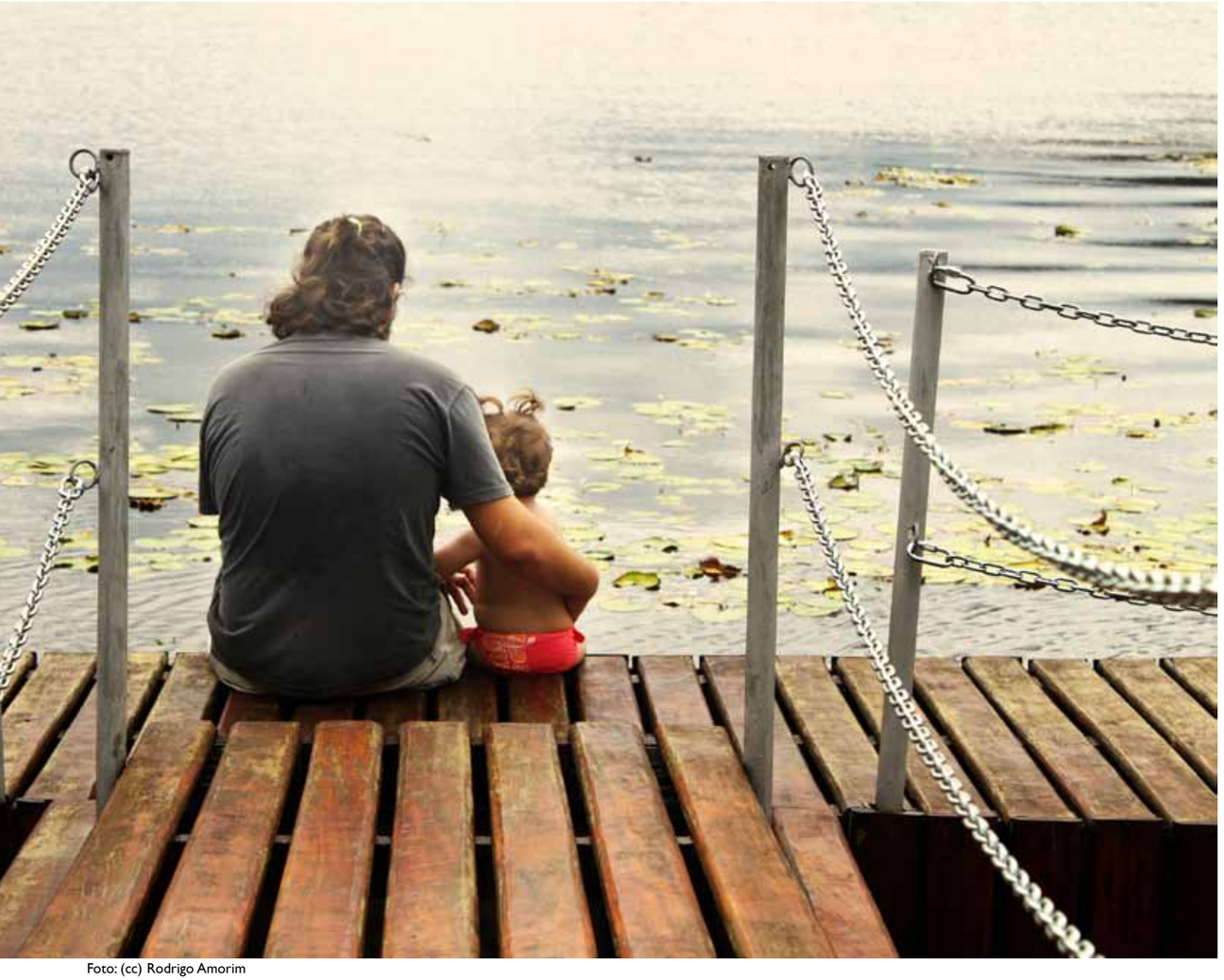


Foto: (cc) Rodrigo Amorim

nämligen att båda deras föräldrar ska vara med och fira deras bemärkelsedagar. Alltid. Skolavslutningar, fotbollsmatcher, konserter, konfirmationer, studentexamina, förlovningsfester, bröllop, barndop, skolavslutningar etc. i en aldrig sinande ström. Det förändrar perspektivet. Det finns ju tyvärr fall där kontakt mellan föräldrarna inte är lämplig, men för det mesta är det en god idé att lägga stoltheten åt sidan och så snart som möjligt hitta en form för samarbete om barnen som är så civiliserad som möjligt. Ett fungerande samföräldraskap minskar konflikterna och gör livet lugnare och lättare.

*Den främsta orsaken till att barn mår dåligt vid separationer är nämligen inte skilsmässan i sig utan föräldrarnas bråk.*

Ett fungerande samföräldraskap ger också gladare barn. Den främsta orsaken till att barn mår dåligt vid separationer är nämligen inte skilsmässan i sig utan föräldrarnas bråk. Alla föräldrar vill sina barns bästa och när barnen mår bättre spiller det över på föräldrarna. Allting hänger ihop.

Det är viktigt att se separationen som en process där känslorna pendlar fram och tillbaka. Ena dagen kanske man tycker att man har full kontroll över situationen, nästa känns det som att man aldrig någonsin kommer att kunna känna glädje mer. Det gäller att inte ha så höga krav på sig själv i början. Det är också klokt att försöka undvika att fatta stora beslut tills fotfästet har återvänt. Annars är risken stor att man förhastar sig och gör saker man sedan ångrar.





När man är i kris måste man vara extra noga med att ta hand om sig med hälsosam mat, motion och ett allmänt sunt leverne. Det är lätt att skaffa sig dåliga vanor när livet är jobbigt, men just i det läget är den där löprundan ännu viktigare för välbefinnandet än vanligt.

Det sociala umgänget med familj och vänner blir särskilt betydelsefullt för att förebygga ohälsa i samband med en skilsmässa. Det är superviktigt att ha någon att prata med. Känslor som inte får komma ut orsakar både psykiska och fysiska problem. Män mår ofta sämre än kvinnor efter separationen för att de inte längre har någon att prata förtroligt med när partnern försvinner. Det här är en orsak till att män i allmänhet inleder ett nytt förhållande snabbare än kvinnor. Om man har stort behov av att prata av sig kan det annars vara en god idé att kontakta en terapeut så att släkt och vänner får vila sig lite. Många skriver dagbok för att lätta lite på trycket.

*Alla längtar efter kärlek och det är självklart underbart att få känna sig förälskad igen, men den som är smart väntar – både för sin egen och för barnens skull – med att introducera nya partners för familjen för tidigt och för ofta.*

Ett annat sätt att främja hälsan är att aktivera sig och göra saker man gillar så att man kan glömma sorgerna om så bara för en liten stund. Det är vanligt att en del av de gamla vännerna drar sig undan efter separationen. I så fall gör man klokt i att söka sig utåt för att skaffa nya vänner, kanske i samma situation, som kan göra livet roligare.

Till sist några ord om nya relationer. Alla längtar efter kärlek och det är självklart underbart att få känna sig förälskad igen, men den som är smart väntar – både för sin egen och för barnens skull – med att introducera nya partners för familjen för tidigt och för ofta.

Annons

Behöver du en skilsmässo-coach?

Ring Anna
070-665 01 66!

KOM IGEN AB
Från nöd till lust
www.kom-igen.se

**Kom Igen**

Artikelförfattaren Anna Lidgard driver företaget Kom Igen som fokuserar på familjer som separerar. Hon är utbildad inom juridik, psykologi och pedagogik och har personlig erfarenhet av skilsmässa. Ambitionen med företaget är att underlätta omställningen till ett nytt fungerande liv för hela den separerande familjen och på så sätt bidra till gladare skilsmässofamiljer och särskilt barn!

Tillsammans med Sveriges Makalösa Föräldrar och Sensus Studieförbund ansöker Kom Igen i dagarna om anslag till ett banbrytande treårsprojekt med utbildningsprogrammet Familjer i Förändring för separerade familjer. Anna erbjuder också skilsmässocoaching och håller gärna föredrag för stora och små grupper.

KONTAKTA ANNA LIDGARD / KOM IGEN
Hemsida: www.kom-igen.se
Epost: anna.lidgard@kom-igen.se
Mobil: 070-665 01 66

# Elevhälsan

*Av Anna Blom*

**Skolinspektionen har granskat kvaliteten avseende elevhälsans arbete i sammanlagt 25 fristående och kommunala grundskolor. Elever som mår dåligt på de granskade skolorna träffar sällan en skolpsykolog. Skolorna saknar ofta strategier för hur det förebyggande och hälsofrämjande elevhälsoarbetet ska planeras, genomföras och följas upp.**

Skolinspektionen har granskat elevhälsans arbete i årskurs 6-9 på 25 slumpmässigt valda kommunala och fristående grundskolor. Granskningen genomfördes under perioden september 2014 till januari 2015.

2 945 elever i årskurs 6-9 i de granskade skolorna har svarat på en enkät och beskrivit sina upplevelser och erfarenheter av sin skolsituation.

Intervjuer har gjorts med skolans elevhälsa, rektor och lärare som undervisade i årskurserna 6-9. Även enskilda intervjuer med elever och vårdnadshavare genomfördes i några skolor.

Skolinspektionen har även gått igenom resultat från skolenkäten, nationella statistiken, tidigare tillsynsbeslut och dokument från skolan rörande elevhälsoarbetet.

Mer information hittar du på www.skolinspektionen.se.

Du kan också kontakta Anna Blom, projektledare, anna.blom@skolinspektionen.se

*Granskningen visar bl.a. att:*

### Skolpsykolog saknas ofta i det förebyggande arbetet

Tillgången till elevhälsa är otillräcklig i majoriteten av de granskade skolorna. Skolpsykolog saknas ofta inom det förebyggande och hälsofrämjande arbetet. Det psykologiska perspektivet behövs för att skolan ska kunna uppmärksamma och avhjälpa sådant som kan ligga till grund för utvecklandet av psykisk ohälsa hos eleverna. Skolorna behöver se till att det finns med ett psykologiskt perspektiv i alla led i elevhälsoarbetet.

### Hälften av eleverna har mått dåligt eller känt oro

I granskningens elevenkät, där nära 3 000 elever svarat, uppger hälften att de under en period det senaste året mått dåligt eller varit oroade. En stor andel av dem på grund av stress för att inte klara proven, eller att nå upp till lärarnas eller föräldrarnas förväntningar.

### Eleverna känner inte alltid till elevhälsans uppdrag och funktion

Endast 36 procent av eleverna svarar att de kan träffa en skolpsykolog. Så få som fyra procent säger sig ha träffat en skolpsykolog. Drygt hälften uppger att de kan träffa en specialpedagog, skolsköterska eller kurator om de behöver. Även om 50 procent säger sig ha träffat en skolsköterska det senaste året är det endast 16 procent som säger sig ha träffat en kurator och lika många en specialpedagog.

### Det saknas strategier för elevhälsoarbetet

Skolornas förebyggande och hälsofrämjande elevhälsoarbete omfattas sällan av en strategi och ett systematiskt utvecklingsarbete som inbegriper uppföljning, analys, planering och genomförande. Oftast initieras och genomförs arbetet av lärare utan elevhälsans medverkan. Arbetet omfattar sällan psykologiska insatser och motsvarar därmed inte elevernas behov.

### Elever behöver få mer kunskap om psykisk ohälsa

Även om skolorna genomför vissa förebyggande och hälsofrämjande insatser inom elevhälsoarbetet, är det inte tillräckligt mot bakgrund av elevernas behov inom det psykiska området. Eleverna får sällan undervisning om hur de kan hantera aktuella påfrestningar, som exempelvis stress. Sammantaget behöver eleverna få prata mer om, och fördjupa kunskapen inom området psykisk hälsa och ohälsa.

## *Vad kan skolan göra?*

I granskningen pekar Skolinspektionen på vad skolor kan göra för att elevhälsans arbete bättre ska möta elevernas behov. Här är några av exemplen. Du kan läsa mer om dem i rapporten som du hittar på www.skolinspektionen.se.

- Skolorna behöver arbeta mer för att alla elever ska känna till elevhälsan; att de finns, vilken funktion de har, och på vilket sätt eleverna själva skulle kunna använda sig av elevhälsan som en specifik resurs inom skolan.
- Elevernas utbildning ska även omfatta deras personliga utveckling, vilket inkluderar hälsa och välmående. Därför behöver elevernas hälsa, på samma sätt som deras kunskapsresultat, få påverka, eller verka styrande på, skolans utvecklingsarbete.
- Elevhälsoarbetet ska bedrivas systematiskt. Det ger större möjlighet för rektor och huvudman att besluta om omfattning och organisation av elevhälsans personal.
- Det förebyggande och hälsofrämjande arbetet ska vara av generell karaktär, och omfatta samtliga elever. Elever ska inte skämmas över att knacka på dörren till psykologen eller någon annan inom elevhälsan, och de ska inte behöva avstå på grund av att de tror att de andra eleverna i skolan uppfattar den hjälpsökande som onormal. Eleverna behöver också kunna känna sig säkra på att förtroende och sekretess respekteras.

Foto: (CC) Sharon & Nikki McCutcheon

### *Skolinspektionens granskning*

- Resultatet av granskningen redovisas i en övergripande rapport samt i separata verksamhetsrapporter och beslut till de granskade skolorna.
- Granskningen genomfördes på 25 slumpmässigt valda kommunala och fristående grundskolor i följande kommuner: Borås, Eskilstuna, Falun, Gotland, Göteborg, Helsingborg, Huddinge, Kalmar, Karlskrona, Krokom, Malmö, Mörbylånga, Nacka, Norrtälje, Salem, Stockholm, Strömsund, Södertälje, Trollhättan, Umeå, Värmdö, Växjö, Östhammar.

# *I fallinjen*: en essä om prekärfeminismen

Foto: Linn Sandmark

Det finns ett glapp mellan dagens jämställdhetsdiskussion och den verklighet i vilken många kvinnor lever, menar författaren Ann-Marie Ljungberg. Diskussionerna handlar ofta om kvotering av kvinnor till chefsposter och individualiserad föräldrarförsäkring. Ingenstans talas det om ensamma mödrar eller mödrar som har ett vikariat eller en timanställning.

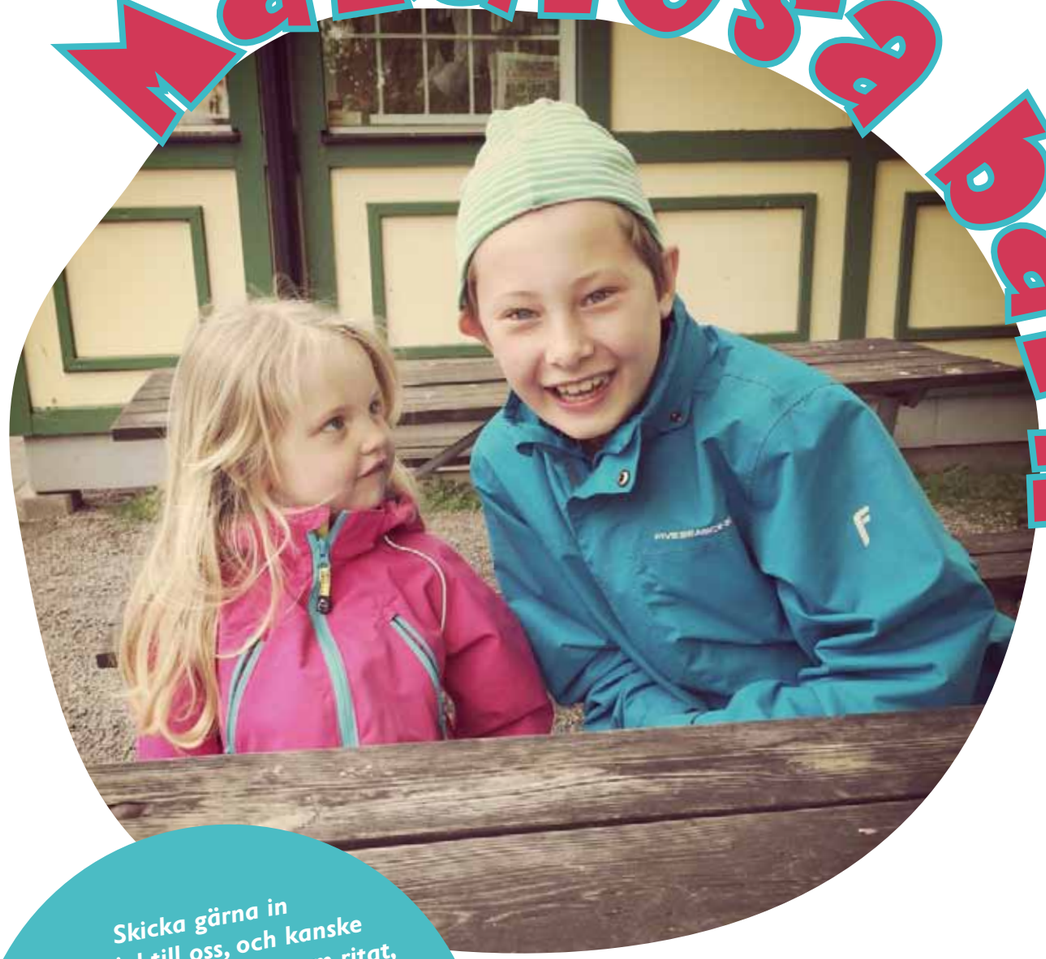
Ann-Marie Ljungberg vill formulera en feminism för dem som inte lever i medelklassen. En feminism där utsatta kvinnors perspektiv inbegrips. En prekärfeminism, helt enkelt.

Att vara ensamstående mamma och feminist i ett samhälle där feministiska frågor formuleras utifrån ett medelklassperspektiv innebär en dubbel utsatthet. I fallinjen är en uppgörelse med en feministisk diskurs som prioriterar frågor som kvotering av styrelseposter i bolag och delad föräldraförsäkring – även för de människor som inte har något att dela på.

I fallinjen är också en text om vad en förening för ensamstående föräldrar kan uppnå när man under svåra omständigheter sluter sig samman och hjälper varandra. Det är en filosofisk essä om prekärfeminism och om egna och nära vänners praktiska livsomständigheter och utveckling. Att befinna sig i fritt fall är att inte veta hur det ska gå. Men man kan också lära sig att vila i fallinjen. I kritisk dialog med bland annat Hegels ontologi, Charles Taylors identitetspolitik och Nina Björks feminism ställer Ann-Marie Ljungberg frågan om man kan komma tillbaka till sig själv. Hon ger flera olika svar.

**Ann-Marie Ljungberg (2015).**
*I fallinjen: En essä om prekärfeminism.*
Göteborg: Korpen.
ISBN: 978-91-7374-829-2.

# Makalösa barn



Skicka gärna in material till oss, och kanske något litet foto på dig som ritat, skrivit eller skapat. Skriv också vad du heter och var du bor.

Självfallet får du, om du vill, vara anonym i tidningen.

Skicka till info@makalosa.org

## Sommarboken.se

Är du mellan 8 och 12 år? Gillar du att läsa, boktipsa och träffa kompisar? Då ska du vara med i Sommarboken. Bibliotek runt om i Sverige ordnar aktiviteter under sommaren där du kan träffa kompisar, fika, pyssla, prata och tipsa om böcker du lyssnat på eller läst.

Alla får vara med, det kvittar hur lite eller mycket du läser eller lyssnar på. Det kan hända att du får ett armband med trycket Sommarboken och kanske en fin väska eller gympapåsen att bära hem alla dina böcker, serier, ljudböcker, eller talböcker i.

# Barn och aktiviteter

**Jag träffar Bella på hennes gympatträning och passar på att fråga henne om vad hon tycker är så bra med att ha en fritidsaktivitet.**

*Hur länge har du gått på gymnastik?*
2 år.

*Vad är det som är roligt med gympan?*
Att göra volter och att man får lära sig saker.

*Vad får ni göra?*
Stå på händer, handvolter, hjula, volt, kullerbytta, bakåt kullerbytta, ljushopp, krysshopp, snurr, snowboardhopp

*Har du fler fritidsaktiviteter?*
Cirkusskola

*Går dina kompisar också på gympa eller har de andra aktiviteter?*
Ja en del går på gympa och andra gör andra saker

*Är det viktigt att ha en fritidsaktivitet?*
För mig är det viktigt, för jag tycker att det är roligt.

*Varför är det det?*
Man har alltid något och göra och har inte tråkigt.
Man man får lära sig roliga saker.

Illustration Petra Segerberg/Sofia Wegraeus www.barnbokskatalogen.se 2010

## Gåtor!

Hur kan men skriva 13 med 4 ettor?

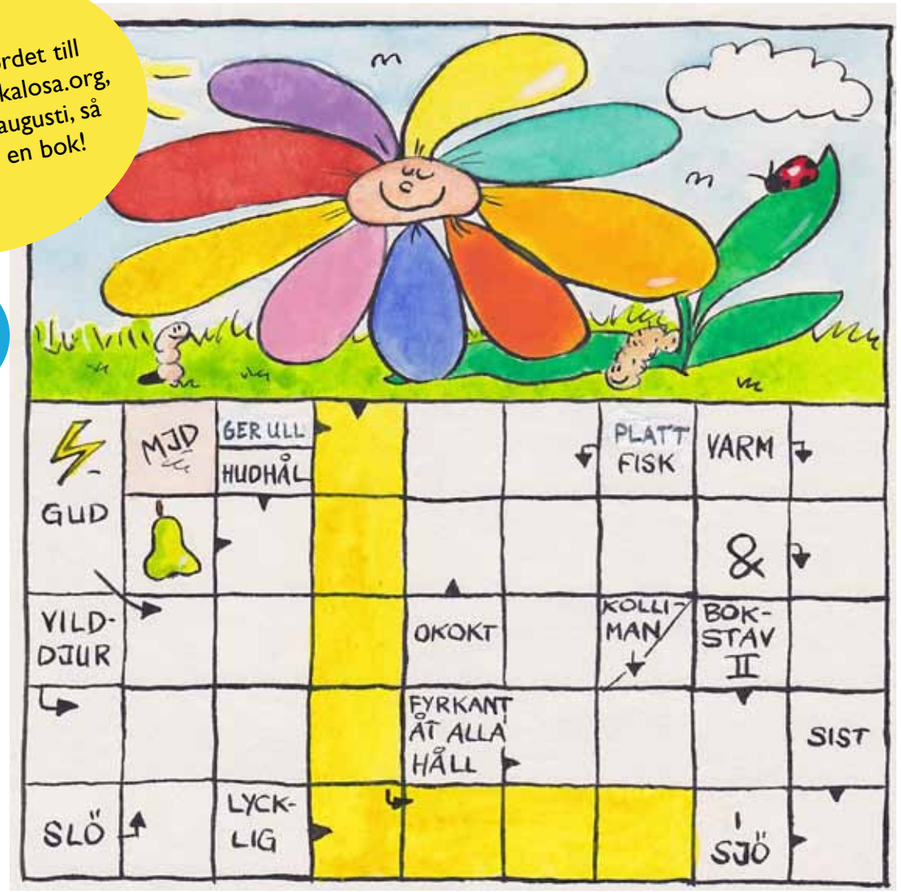
Vem är det som har flest namn?

När blir det inga äpplen på trädet?

Vad är det som bara växer på vintern?

Facit gåtor: 11+1+1=13, Då det är ett päronträdd, Almanackan, Istappen.

Skicka in korsordet till ordforande@makalosa.org, senast den 25 augusti, så kan du vinna en bok!




## KUL!

Fröken: Om du har 5 blomkålshuvuden i ena handen och 6 i den andra, vad har du då?

Pelle: Stora händer!

Fröken frågar Olle, vad är 4-2 Olle?

– Jag vet inte svarar Olle

– Då säger fröken, om du har 4 godisbitar och om Kalle vill ha 2 hur många har du då kvar?

– Fortfarade 4 för jag bjuder inte!!!!

Lille Nisse till mamman:

– Usch, vad kallt det är ute.

Mamman:

Stäng fönstret då!

Lille Nisse:

– Blir det varmare ute då?

– Mamma mamma, jag har hittat en falsk hundralapp!

– Hur vet du det?

– Det är tre nollor efter ettan!





# Barnen i skuggan av sommar-lovsglädjen

*Majblomman: Kommunerna kan göra mer för utsatta barn*

Foto: Colourbox

Den blomstertid nu kommer. Visst minns många av oss den där sprittande glädjen när vi sprang ut från aulan mot ett långt lov med bad, sol och familjen. Så är det för de flesta barn, också idag. Men för några betyder sommarlovet isolering, sysslolöshet och oro för föräldrarnas ekonomi.

Vi vet.

**Förra året delade Majblommans lokalföreningar ut 5,3 miljoner kronor i bidrag till barn, direkt relaterat till sommarlovet. Det handlar om allt från kläder i rätt storlek till att kunna åka på fotbollsläger med kompisen. Kategorin sommarlov är vår största bidragspost, och i år ökar antalet ansökningar på många håll i landet.**

Majblommans nya sommarlovsrapport visar att föräldrar i snitt spenderar närmare 8.000 kronor på sommarlovsaktiviteter. Men alla har långt ifrån råd att lägga tusenlappar på ridläger och nöjesfält. Det finns barn som förknippar sommarlovet med tristess:

”Jag satt hemma för mamma jobbade. Alla min kompisar reste till olika ställen, men jag satt och hade tråkigt för det mesta.”

”Vi var tre dagar i Stockholm, resten av sommaren var vi hemma. Tack vare min morfar fick vi tre dagars semester.”

”Sommarlov är ganska tråkiga för jag kommer inte på så mycket att göra. Så jag tyckte inte det var roligt.”

Majblommans rapport visar att barn i Sverige får klara sig på egen hand i olika utsträckning. Förra året var 29 procent hemma ensamma i minst en vecka på sommarlovet. En liten grupp är ensam nästan hela lovet. Det rör sig om en minoritet, men det är naturligtvis oacceptabelt.

**Ett stort ansvar vilar på kommunerna. Trots att matkostnaderna blir högre när skolmaten försvinner, och trots att mer pengar går åt så ger bara 13 procent av kommunerna per automatik extra försörjningsstöd till barnfamiljer inför lovet.**

Bara 30 procent av kommunerna har förskolor och fritidshem öppna i obegränsad utstäckning på sommarlovet. 64 procent drar ner på verksamheten.

Kommunikationer är extra viktiga på sommarlovet. Att kunna ta bussen till stranden eller kompisen kan göra stor skillnad för barn som har det tufft. Men enligt vår rapport erbjuder bara 9 procent av kommunerna fri kollektivtrafik till alla barn på sommarlovet.

Tyvärr är det bara en mindre del av kommunerna som förstått vikten av uppslutning kring barnen på sommarlovet. Majoriteten tycks ha missat att barn har lagstadgad rätt till stimulans och stöd, året runt. Man övervältrar stora delar av ansvaret på föräldrarna, vilket innebär mycket oro över tid och pengar under en period som skulle kunna vara härlig för alla barn.

**Majblomman vill se en rad kommunala åtgärder som skulle ha omedelbar effekt och som väsentligen skulle förbättra utsatta barns villkor på sommarlovet:**

- Håll förskolor och fritids helt öppna med attraktiva aktiviteter. För de mest utsatta familjerna, inte sällan ensamstående med barn, är det nära omöjligt att få ihop sommarlovet med jobbet. För arbetssökande föräldrar innebär sommaren dessutom ökade chanser till vikariat.
- Erbjud relevanta, ledarledda sommarlovsaktiviteter som alla barnfamiljer har råd med.
- Inför gratis kollektivtrafik för alla barn. Ge barnfamiljer med försörjningsstöd ett sommarlovstillskott, per automatik. Sommarlovet innebär ökade levnadsomkostnader för alla barn.

Sammantaget är satsningar på sommarlovet att betrakta som sociala investeringar, också på lång sikt.

*Lena Holm*
Generalsekreterare,
Majblommans Riksförbund

# Föräldraansvar och funktionsnedsatta barns rättigheter

## När ett funktionsnedsatt barns rättighet till insats enligt LSS ställs mot föräldraansvaret – blir konsekvensen för den ensamstående föräldern dubbelt så svår

*Av Therese Ström*

**Under 2015 är ett av Sveriges Makalösa Föräldrars mål att arbeta med barn i utsatta familjer. Som organisation skall vi genom ett politiskt påverkansarbete påvisa områden som behöver stärkas för att barn till ensamstående föräldrar skall ha samma förutsättningar som barn till sammanlevande föräldrar.**

Ett sådant område är definitonen av föräldraansvarets omfattning och betydelse enligt LSS. Förutom att nuvarande definition inte tar hänsyn till om barnet, som har behov av insatser enligt LSS, har en eller två föräldrar så utgår varje behovsbedömning helt från det ”normala barnets behov” i varje enskild situation.

Varje nyfödd unge behöver dygnet-runt-omsorg av sina föräldrar. Därför kan ett barn som uppenbart har en funktionsnedsättning från födseln inte komma i fråga för insatser enligt LSS, eftersom jämförelsen visar att även ett ”normalt” nyfött barn behöver tas omhand av sin eller sina förälder/föräldrar under dygnets alla timmar.

Sedan den 1 januari 1994 har barn och vuxna som har de svåraste funktionsnedsättningarna rätt till insatser enligt rättighetslagen LSS, som är förkortningen för lagen (1993:387) om stöd och service till vissa funktionshindrade. Rättighetslagen LSS ger en viss definierad grupp människor rätt till utkrävbara insatser till stöd för de svårigheter som funktionsnedsättningen innebär. Bara formuleringen av vad en rättighetslagstiftning innebär ger råg i ryggen för den som har en egen funktionsnedsättning eller har ett barn med en funktionsnedsättning. Det är lätt att förespeglas att LSS ambition och mål, att främja jämlika levnadsvillkor för personer med funktionsnedsättning, gäller alla som tillhör rättighetslagens personkrets.

Målet med lagen är att ett barn eller vuxen med funktionsnedsättning skall få möjligheten att ”leva som andra”. Av denna målbeskrivning är det lätt att tro att kommunen/staten aktivt skall verka för att alla personer med funktionsnedsättning genom samhälleligt stöd skall få leva under goda levnadsvillkor.

Sällan är verkligheten och kartan överens och det gäller särskilt den verklighet som föräldrar till ett barn med funktionsnedsättning möter när de med stöd av lagen ansöker om insatser för sina barn. Trots att barnet med sin funktionsnedsättning tillhör personkretsen (vilket prövas först när en ansökan om insats görs) betyder inte det att barnet alltid har rätt till någon av de tio möjliga insatserna, som skall garantera goda levnadsvillkor och ge barnet rätt att leva och utvecklas som andra. Över allt svävar det som i utredningarna om barnets behov av insats kallas för FÖRÄLDRAANSVARET.

*Sällan är verkligheten och kartan överens och det gäller särskilt den verklighet som föräldrar till ett barn med funktionsnedsättning möter när de med stöd av lagen ansöker om insatser för sina barn.*

Föräldraansvaret får i LSS en mycket speciell betydelse och en effekt som drabbar den ensamstående förälder och deras barn särskilt hårt. Enligt LSS definieras föräldraansvaret utifrån ”det normala”, vilket i detta fall får anses betyda att barnet har två starka, friska, stridbara, penningstarka föräldrar som lever samman och kan samarbeta, stötta och avlösa varandra. När det kommer till rättigheter för barn med funktionsnedsättning anses framför allt det lilla barnet, nästan oavsett hur svår funktionsnedsättningen än är, behöva lika mycket omvårdnad som ”det normala” barnet. Det framgår inte av lagen eller dess förarbeten var gränsen går för när barnets egen rätt till insatser enligt LSS avlastar föräldrar ”föräldraansvaret” och ger barnet egna rättigheter till det efterlängtade stödet. Lagens utformning ger ett oönskat utrymme för godtyckliga bedömningar för när barnets behov berättigar till insatser eller om behovet skall tillgodoses genom föräldraansvaret. Föräldraansvaret enligt LSS gör ingen skillnad på om man är ensamförälder eller sammanlevande med den andre föräldern, vilket naturligtvis ger orimliga konsekvenser för den ensamstående föräldern.

*LSS bärs upp av ett antal kraftfulla politiskt förankrade principer. Alla samlade kring tanken att ett funktionsnedsatt barn genom insatser enligt LSS till exempel skall tillförsäkras delaktighet, självständighet och att insatserna skall beslutas utifrån en helhetssyn och kontinuitet för varje barns unika situation.*

Ansvaret för ett funktionsnedsatts barns rätt till utveckling utifrån sin egen förmåga, utan några stödinsatser för föräldrar eller barn, är tungt även om man är två föräldrar som lever samman med sitt barn. Föräldrar som lever tillsammans kan förutom att stötta varandra även avlösa varandra. Denna möjlighet saknas för den ensamstående föräldern vilket lagen i sin fyrkantighet inte tar hänsyn till. Konsekvensen blir att LSS insatskatalog är långt borta för den som bäst behöver insatsen.

Att som ensamstående förälder, till ett barn med en svår funktionsnedsättning, mötas av ett avslag på ansökan om insats enligt LSS med hänvisning till att barnets behov omfattas av föräldraansvaret är ett hån som kan vara svårt att bära. Några av de tio tillgängliga insatserna är guld värda för en ensamstående föräldern. Insatsen kan tillexempel vara ledsagning, kontaktperson, avlösning i hemmet eller kortidsboende. LSS bärs upp av ett antal kraftfulla politiskt förankrade principer. Alla samlade kring tanken att ett funktionsnedsatt barn genom insatser enligt LSS till exempel skall tillförsäkras delaktighet, självständighet och att insatserna skall beslutas utifrån en helhetssyn och kontinuitet för varje barns unika situation.

Utifrån de bärande principerna är det svårt att förstå att föräldraansvaret tar över barnets rätt till insatser enligt LSS. Än mer svårförståeligt blir det när bedömningen av om ett behov är tillgodosett genom föräldraansvaret inte sker utifrån barnets behov i stunden utan utifrån barnets fysiska ålder. Lagens definiton av föräldraansvaret behöver förtydligas och framförallt insatsfokuseras utifrån varje barns individuella behov och inte bedömas utifrån ett förlegat normalitetsbegrepp.

# Ett fredat rum

## *Ett projekt för barn som lever i vårdnadstvist*

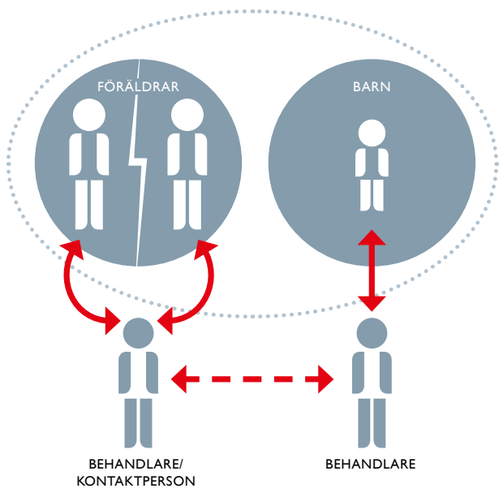
Rädda Barnen

*Av Sara Sanzén*

**Enligt en rapport från Allmänna Barnhuset berörs varje år cirka 50 000 barn i Sverige av föräldrarnas separation och av dessa är cirka 7000 barn med om att deras föräldrar tvistar om boendet och/eller umgänget. Barn som lever i vårdnadstvist riskerar alltid att fara illa och många barn upplever att hela deras livssituation påverkas av den pågående konflikten.**

Barnen påverkas på flera olika sätt och kan uppleva såväl oro och ångest som magont och huvudvärk, ha ett utåtagerande beteende, dra sig undan vänner med mera. Ofta blir dessa barn nekade hjälp just på grund av vårdnadstvisten med förklaringen att tvisten måste lösas först. Problemet är att dessa tvister kan pågå i flera år. Med projektet och samverkansmodellen *Ett fredat rum* vill *Rädda Barnen* skapa en möjlighet för dessa barn att få individuell behandling på sina egna villkor. En treårig projektfinansiering från *Allmänna Arvsfonden* har gjort det möjligt.

Vårdnadstvister är ofta mångfacetterade och det är fler faktorer än den faktiska separationen som ofta påverkar barnen. Det kan handla om våld mellan föräldrarna eller psykisk ohälsa hos en eller båda föräldrarna, men också om hur föräldrarna själva hanterar sina känslor efter separationen och hur de pratar om varandra inför barnen. Inte sällan lider dessa barn av omsorgsbrist, eftersom föräldrarna är så upptagna av sin egen konflikt att de inte förmår känna in barnets behov. Många barn får dessutom ta ett större ansvar än vad de borde med att kanske trösta en förälder eller medla och vara budbärare mellan föräldrarna.




### Bakgrund

Samverkansmodellen *Ett fredat rum* har vuxit fram utifrån kliniska erfarenheter, där behandlare på *Rädda Barnens Centrum för barn och ungdomar i utsatta livssituationer* tagit emot ärenden med barn som lever i vårdnadstvist. Från början träffade behandlarna både föräldrar och barn i olika konstellationer, men det visade sig vara problematiskt för att föräldrarnas konflikt tog så stor plats. Inte sällan förminskades barnens delaktighet och egna uttryck i sammanhanget. Vår ambition med projektet är således att finna nya vägar till att erbjuda behandling till dessa barn och det i samverkan med socialtjänst och familjerätt.

Från början var *Ett fredat rum* ett regionalt projekt i Göteborg med kranskommuner, men det har nu även spridit sig till våra mottagningar i Stockholm, Malmö och Umeå. Ju fler barn vi kan träffa enligt samverkansmodellen desto bättre, eftersom vi då kan få en tydligare bild av vad som fungerar bäst för dessa barn och deras familjer.

### Samverkansmodellen

Barn kan inom ramen för samverkansmodellen erbjudas individuell behandling hos en aktör som under projektets gång är *Rädda Barnens* behandlare. Parallellt bör föräldrarna ha någon form av insats inom socialtjänsten eller familjerätten.

Initialt räckte det med att det fanns en kontaktperson, men under projektets första år har det blivit tydligt hur viktigt det är att föräldrarna också får hjälp att arbeta med sina ofta låsta positioner. Det måste inte handla om en pågående vårdnadstvist i juridisk mening för att bli aktuell för projektet, utan det räcker med att föräldrarna inte kan kommunicera kring sitt föräldraskap och att barnet mår så pass dåligt av det att det är i behov av individuell behandling.

Vilken insats föräldrarna får beror på vilka behov de har och var de befinner sig i processen. Vissa föräldrar har en egen samtalskontakt inom socialtjänsten. En av de enheter som vi samverkar med är socialtjänstens resursenhet i Hägersten/Liljeholmen i Stockholm och de arbetar med något som heter *Föräldrakoordinator* och *Föräldraplan.* Det är en metod för att praktiskt hjälpa föräldrar som har stora svårigheter att kommunicera kring sina barn. Med hjälp av koordinatorn lägger de upp en plan över allt som rör barnets liv och utveckling. Koordinatorn fungerar också som medlare i all kommunikation mellan föräldrarna. Inom familjerätten har föräldrarna exempelvis samarbetssamtal eller Konflikt och Försoning-samtal som insats. En del i utvärderingen av projektet kommer att gälla just insatser till föräldrar och när samverkan har fungerat som bäst. Vår grundtanke är att de allra flesta föräldrar som efter en separation inte kan kommunicera med varandra behöver få hjälp med det och med att hantera sitt föräldraskap.

Foto: Shalamov/Mostphotos

### Metodbok

Målet med projektet är att ta fram en metodbok om hur man på bästa sätt kan samverka för att skapa möjligheter för barn som lever i vårdnadstvist att få den hjälp de behöver. Boken vill vi sedan sprida till offentligt finansierad verksamhet, så att de kan använda sig av modellen när de tar emot de här barnen.

> *Vår förhoppning är att alla barn som lider av att föräldrarna inte kan kommunicera och som är i behov av individuell behandling ska kunna få det på ett enkelt sätt parallellt med att föräldrarna får stöd i sitt föräldraskap.*

**Vill du veta mer om projektet, mejla dina frågor till sara.sanzen@rb.se.**

*Sara Sanzén*
Leg psykolog/projektkoordinator – *Ett fredat rum*

### Rädda Barnens Centrum för barn och ungdomar i utsatta livssituationer

*Rädda Barnens Centrum för barn och ungdomar i utsatta livssituationer* erbjuder kostnadsfri, professionell behandling och stöd för barn och unga upp till 18 år. Vi försöker ge särskild uppmärksamhet till barn som utsatts för våld och övergrepp, flyktingbarn och deras familjer samt barn och ungdomar som av olika skäl lider av psykisk ohälsa och inte får den hjälp de behöver inom hälso- och sjukvård. Vi startade vår verksamhet i Stockholm 1990. Idag har vi mottagningar i Stockholm, Göteborg, Malmö och Umeå.

# Fråga advokaten

*Som prenumerant på Makalösa Föräldrars tidskrift har du nu möjlighet att ställa juridiska frågor och få svar på dina funderingar. Det kan bland annat handla om vårdnadstvister, umgängesfrågor eller hur du ska göra vid en skilsmässa. Skicka frågan till ordforande@makalosa.org. Givetvis kan du vara anonym.*

*Fråga:*

Jag har ett barn tillsammans med en man som numer lever med en annan och bildat ny familj. Pappan till mitt barn vägrar att betala mer än 1273 kr och han säger att det har staten bestämt. Själv bor han i villa, har bra jobb och hans nya hustru arbetar. Han träffar sitt barn varannan helg från torsdag till måndag morgon och delar av lov och några veckor på sommaren. Nu har han meddelat att han kommer att dra av från underhållet för de dagar barnet är hos honom, är det riktigt och stämmer det att staten bestämt barnets underhåll till 1273 kr?

*Anonym mamma*

*Advokaten svarar:*

*Hej Anonym mamma!*

Din fråga innehåller flera intressanta delar och jag skall besvara dem i den turordning som de framkommer av ditt brev.

Staten har bestämt att varje barn i Sverige som inte bor tillsammans med båda sina föräldrar skall ha rätt till minst 1273 kr per månad. Om den förälder som inte bor tillsammans med barnet tjänar väldigt lite pengar eller inga alls skall barnet ändå erhålla minst 1273 kr per månad i underhållstöd även om den andre föräldern på grund av låg inkomst inte behöver betala så mycket. Staten går in med mellanskillnaden. Det kallas för underhållsstöd. Har en förälder som inte varaktigt bor tillsammans med sitt barn mycket goda inkomster så kommer underhållsstödet inte öka ändå. Det är säkert det som pappan till ditt barn menar när han säger att staten har bestämt att underhållet skall vara 1273 kr per barn.

Detta gäller bara under förutsättning att du som förälder accepterar att söka underhållet från försäkringskassan (som så att säga förskotterar underhållet och sedan kräver pappan på samma belopp).

Om du som förälder anser att barnet har större behov och pappan har förmåga att betala mer (överskott på sin inkomst) så kan du som ställföreträdare för barnet begära ett underhållbidrag. Detta underhållsbidrag kan bli väsentligen högre än underhållsstödet eftersom det bygger på ett avtal mellan er.

Om Du som ställföreträdare anser att barnets behov är större än vad som underhållstödet täcker och pappan inte vill betala mer frivilligt så återstår det att barnet genom dig som ställföreträdare stämmer pappan inför domstol och där yrkar ett högre belopp. Du måste då som ställföreträdare styrka barnets behov och bevisa att pappan har förmågan att betala det begärda underhållet.

När domstolen prövar ett underhåll kallas det att underhållet sakprövats. I Sverige dömer domstolen sällan ut högre summor i underhåll och de utgår helt ifrån barnets styrkta behov och den underhållsskyldiges ekonomiska förmåga. Även andra inkomster än lön kan inräknas i underhållet och underhållet fastställs utifrån den underhållsskyldiges intjänandeförmåga och inte nödvändigtvis från den faktiska inkomsten.

Avdrag från utlagt underhåll får göras med 1/40 av underhållet om barnet vistas mer än 5 sammanhängande eller 6 spridda dagar per månad hos den underhållsskyldige. Lämningsdygnet räknas som helt dygn. Avdraget får göras först efter att den sammanhängande perioden är till ända eller 6 spridda dygn har fullgjorts, men då får den underhållsskyldige dra av samtliga dygn som barnet vistas hos denne.

Illustration: Rebecca Landmér





*Fråga:*

Jag har delad vårdnad om min son, nu säger hans mamma att hon vill ha ensam vårdnad, vad är skillnaden och måste jag gå med på det?

*Aktiv pappa till Eskil*

*Advokaten svarar:*

*Hej!*

De typer av vårdnad som finns i svensk lag är ensam eller gemensam vårdnad. När man i dagligt tal pratar om ”delad vårdnad” är det gemensam vårdnad som åsyftas. Ensam vårdnad är den juridiska termen för enskild vårdnad, d.v.s. när någon av föräldrarna ensam har den juridiska vårdnaden om ett barn. Den andre föräldern har då vanligtvis umgängesrätt med barnet.

Frågor om vårdnad av barn, barns boende och barns rätt till umgänge med båda sina föräldrar beslutar domstol över i de fall föräldrarna inte kan enas. Domstolen har en utredningsskyldighet om vad som är barnets bästa och verkar aktivt för att ena föräldrar så att de blir överens om vad som är bäst för barnet.

Regler om vårdnadens utövande finns i 6 kap. 11-13 § föräldrabalken. Den som har vårdnaden om ett barn har ansvar för barnets personliga förhållanden och ska se till att barnets behov av omvårdnad, trygghet och en god fostran blir tillgodosedda. Vårdnadshavaren har rätt och skyldighet att bestämma i frågor som rör barnet, exempelvis skolgång, sjukvård och ansökan om pass utan att den andra föräldern måste lämna sitt samtycke. Vårdnadshavare måste dock ta hänsyn till den andra föräldern och barnets synpunkter och önskemål och har en upplysningsplikt gentemot den andra föräldern i frågor som rör barnet. Bestämmanderätten ska vidare utövas med hänsyn till barnets behov av umgänge med den andra föräldern. Det är viktigt att den förälder som inte har vårdnaden inte framstår som en utomstående person i barnets liv utan kan vara insatt i barnets aktuella situation.

Har barnet två vårdnadshavare som gemensamt utövar vårdnaden skall de tillsammans utöva den bestämmanderätt som följer av vårdnadens utövande. Det krävs alltså normalt gemensamma beslut i frågor som rör barnet. Båda föräldrarna behöver dock inte delta i alla de vardagliga avgöranden som måste träffas; det ligger i sakens natur att bestämmanderätten utövas av den enda eller andra föräldern beroende på vilken av dem som för tillfället är till hands och hur föräldrarna har organiserat utövandet av vårdnaden. Vid gemensam vårdnad är det väsentliga att föräldrarna handlar i samförstånd med varandra. Beslut som är av ingripande betydelse för barnets framtid, exempelvis frågor som rör barnets skolgång och bosättning, får fattas av den ena vårdnadshavaren ensam endast om barnets bästa uppenbarligen kräver det. Ensam vårdnad innebär inte att den förälder som har vårdnaden kan bestämma över hur umgängesföräldern genomför sina umgängen.

Om ditt barns mor ställer krav på att hon skall ha ensam vårdnad så behöver Du inte gå med på det utan då måste hon som vill få till ändringen stämma in Dig till domstol och där få en dom på att hon skall ha ensam vårdnad. Det är svårt att få ensam vårdnad då den allmänna uppfattningen är att det är bäst för barn att båda föräldrarna tillsammans har vårdnaden om dem.

# *Familjer i* Förändring

**Sveriges Makalösa Föräldrar har ett banbrytande projekt på gång för separerande familjer!**

Tillsammans med **Sensus Studieförbund** och **Kom Igen** planerar vi att testa utbildningsprogrammet **Familjer i Förändring** på fem orter i Sverige under en treårsperiod. Verksamheten ska finansieras med anslag från **Allmänna arvsfonden**. Ansökan går in i dagarna och om den beviljas räknar vi med att kunna börja förbereda kursverksamheten efter årsskiftet. Projektet kommer med all säkerhet att få stort genomslag och ge mycket positiv uppmärksamhet till **Makalösa Föräldrar**.

Omkring 50 000 svenska barn berörs varje år av att deras föräldrar flyttar isär. Sammanlagt bor ungefär en halv miljon barn under 18 år inte ihop med båda sina föräldrar.

Upp till vart fjärde barn får direkta problem på grund av separationen. Det behöver inte vara så.

Studie efter studie visar nämligen att det är föräldrarnas bråk som orsakar ungarnas problem.

*Familjer i Förändring* är en handledarledd workshop om att se till barnens bästa i samband med skilsmässan/separationen. Det riktar sig till både de separerade föräldrarna, som deltar var för sig, och deras minderåriga barn.

Programmet kommer ursprungligen från Kentucky i USA, där det varit obligatoriskt under betänketiden sredan 1992. Det baseras på kognitiv beteendevetenskap och handlar om att öka föräldrarnas förståelse för barnens situation och stärka deras förmåga att lösa konflikter och samarbeta för barnens skull. Samtidigt får barnen hjälp att hantera föräldrarnas separation på bästa sätt, bland annat genom att lära sig effektiva copingstrategier. Forskningen visar att sådana här kurser verkligen gör nytta!

Tanken är att vi under det första projektåret ska förbereda kursverksamheten, bland annat genom att färdigställa det svenska kursmaterialet och utbilda handledare till kurserna. En konferens och annan marknadsföring ska se till att projektet får ordentlig uppmärksamhet. Under projektår 2 och 3 kommer sedan kursverksamheten att bedrivas på fem utvalda orter.

***HJÄLP OSS*** att genomföra detta superviktiga projekt!

Lokalföreningarna på de fem orter där kursverksamheten ska hållas kommer att spela en mycket betydelsefull och aktiv roll under projekttiden. Detta gäller både arbetet med att välja ut de fem kvalificerade personer från varje ort som kan utbildas och auktoriseras att leda kurserna och själva kursverksamheten. När projekttiden är slut räknar vi med att *Familjer i Förändring* är ett väl etablerat familjeutbildningsprogram vid separation och att verksamheten kan fortsätta att expandera och utvecklas.

Vi hoppas att ni vill göra skillnad och hjälpa oss genomföra detta stora och viktiga projekt. För barnens skull!

Hör gärna av er till ordföranden Catarina Danso, 070-202 30 10 / ordforande@makalosa.org eller projektledaren Anna Lidgard, 070-665 01 66 / anna.lidgard@kom-igen.se. Ni kan också läsa mer på www.kom-igen.se.

Vi hoppas att ni vill göra skillnad och hjälpa oss genomföra detta stora och viktiga projekt. För barnens skull!
Hör gärna av er till ordföranden Catarina Danso, 070-202 30 10 / ordforande@makalosa.org eller projektledaren Anna Lidgard, 070-665 01 66 / anna.lidgard@kom-igen.se. Ni kan också läsa mer på www.kom-igen.se.

Foto: Terapisession av Alan Cleaver

# Årsstämman 2015

Foton: Makalösa föräldrar

**Årets årsstämma gick av stapeln i Helsingborg den 25-26 april.**

De flesta lokalföreningar var representerade och många vuxna och barn deltog på de aktiviteter som ordnades.

Medan barnen åkte till Tropikariet och tittade på alla djuren fick föräldrarna en inblick i vad det skulle innebära om Sverige antog Barnkonventionen som lag. Det blev en del diskussioner och Ola Möller från Socialdemokraterna fick en del att förklara.

På förra årsstämman antogs den nya omorganisationen, vilket innebär att lokalföreningarna själva ansvarar för medlemshanteringen och medlemsavgifterna. Eftersom vi har ett gemensamt medlemsregister gick vi igenom vad man bör tänka på när man registrerar nya och gamla medlemmar.

På kvällen kom trollkarlen Grigore och visade oss roliga trollerikonster. Barnen fick hjälpa till och trollade fram både en duva och en kanin.

Under söndagen hölls själva stämman och en ny styrelse valdes. Carolina Blomberg och Leif Degler avtackades för deras tid i styrelsen.

I den nya styrelsen sitter Catarina Danso ordförande, Lisbeth Fletcher kassör, Madelene Wennberg ledamot, Marie-Louise Dolk ledamot, Therese Ström suppleant och Maja Nygren suppleant.

Till valberedningen valdes Johan Oltegen Lund, Linda Söderström Umeå, Cecilia Schubert Stockholm och Eva Errestad Helsingborg.

Nästa årsstämma kommer att hållas i Stockholm. Datum för årsstämman är fastställd till den 23-24 april 2016.

Annons

## Therese Ström Advokatbyrå

Advokatbyråns vision är att Du som klient skall känna Dig personligen bemött, väl omhändertagen och att Ditt ärende handläggs professionellt.

*Advokatbyrån handlägger främst ärenden inom:*

- Familjerätt (vårdnad, boende, umgänge och underhåll)
- Ekonomisk familjerätt (bodelning, bouppteckning, boutredning, arvskifte, testamente och gåvohandlingar)
- Socialrätt (LVU-ärenden och LSS-ärenden)
- Brottmål (uppdrag som målsägandebiträde, särskild företrädare för barn samt offentlig försvarare).

Medlemmar i Sveriges Makalösa Föräldrar har som en unik och värdefull medlemsförmån en kostnadsfri rådgivningstimme hos Advokat Therese Ström. För att erhålla medlemsförmånen kontakta kansliet (08-7201413).

**Therese Ström Advokatbyrå**
Skomakargatan 32
111 29 Stockholm
08-40025791
www.advokatstrom.com

# Händer lokalt

**Malmö:**
För information om sommarens träffar se facebook, Malmös Makalösa Föräldrar

**Stockholm:**
Se www.makalosa.org/lokalt/ eller kontakta samordnaren Margaretha Asplund, stockholm@makalosa.org

**Uppsala:**
För mer information se facebook, Uppsala Makalösa Föräldrar

**Falun:**
*Lägerhelg på Näsets lägergård*, 3-5 juli
*Besök på Avesta Art*, i augusti, dag meddelas senare

**Lund:**
*After work*
Mer information finns på facebook, Lunds Makalösa Föräldrar

**Helsingborg:**
Sommarläger Skånes Fagerhult
Mer information finns på facebook, Helsingborgs Makalösa Föräldrar

**Göteborg:**
För mer information kontakta Ylva Hammarström, ylvham@yahoo.se

**Västerås:**
För mer information se facebook, Västerås Makalösa Föräldrar

**Umeå:**
*Resa till Kolmården* 29/7-1/8
För mer information se facebook, Umeås Makalösa Föräldrar

Foton: Makalösa föräldrar

# Händer på riksförbundet

- **Almedalen 28/6-5/7:** Delar av förbundsstyrelsen är på plats.
- **Den 30 juni:** vårt eget event ”Vårdnadsfred för barnens bästa – hur undviker vi vårdnadstvister?" Besök oss gärna då. Vi finns i Klockargårdens trädgård, Kyrkogatan 1.
- **29/8 klockan 10-13:** Loppis på kontoret, Klara Södra Kyrkogata 20, Stockholm. Vi kommer att sälja ut bland annat böcker och kläder från Shock. Fika finns till självkostnadspris.

Håll utkik efter mer information på Facebook, www.facebook.com/makalosa.

Under hösten kommer vi att fortsätta arbeta med våra aktuella frågor, Barns rätt och barns röst, Utsatta grupper och Stjärnfamiljen och andra familjekonstellationer. Mer information kommer att finnas på hemsidan, www.makalosa.org.

Under sommaren har vi lägre bemanning på kontoret men det går alltid att nå oss via mail ordforande@makalosa.org eller via telefon 070–202 30 10.







## *Att köpa sin frihet*

Boken ***Att köpa sin frihet: Ekonomiskt våld och andra strukturellt sanktionerade härskar-tekniker*** av Sophia Lövgren, fokuserar på ett osynligt problem – ekonomiskt våld.

Ekonomiskt våld kan begås av en f.d. partner och där myndighetspersonals okunskap stödjer och förstärker våldet med hjälp av riktlinjer, rutiner och lagstiftning.

Författaren Sophia Lövgren, generalsekreterare för Sveriges Makalösa Föräldrar, har djupintervjuat tio kvinnor, som berättar om det våld de utsatts för av sina f.d. partners, och som på olika sätt förstärks i möten med familjerätt, socialtjänst, domstol, skola, förskola, hälso- och sjukvård. Boken fokuserar också på lösningar, som organisationen Sveriges Makalösa Föräldrar arbetar för genom sitt arbete för ensamföräldrar och deras barn. Boken är ett led i arbetet att förebygga vårdnadstvister och stärka barnets perspektiv.

Boken kostar 150 kr plus porto 45 kr och finns att köpa på kansliet, Klara Södra Kyrkogata 20, Stockholm.

Du kan också beställa boken via admin@makalosa.org

# Medlemsavgiften

## *Medlemsavgiften för medlemmar i lokalföreningarna*

**Helsingborg:**
Familjemedlemskap (förälder och barn som man är vårdnadshavare för) 200 kr, ange namn och födelsedata på förälder och barn. 200 kronor betalas in på bankgiro 5598-0049.

**Lund:**
Familjemedlemskap (förälder och barn som man är vårdnadshavare för) 200 kr, ange namn och födelsedata på förälder och barn. 200 kronor betalas in till Färs och Frosta Sparbank 8079-6, 74 154 697-2.

**Malmö:**
Familjemedlemskap (förälder och barn som man är vårdnadshavare för) 200 kr, ange namn och födelsedata på förälder och barn vid betalning. 200 kr betalas in på bankgiro 5266-7169.

**Stockholm:**
Familjemedlemskap (förälder och barn som man är vårdnadshavare för) 200 kr, ange namn och födelsedata på förälder och barn. 200 kronor betalas in på PG 123 59 67-5.

**Umeå:**
200 kr betalas in på Swedbank 8420-2924 229 490-9.

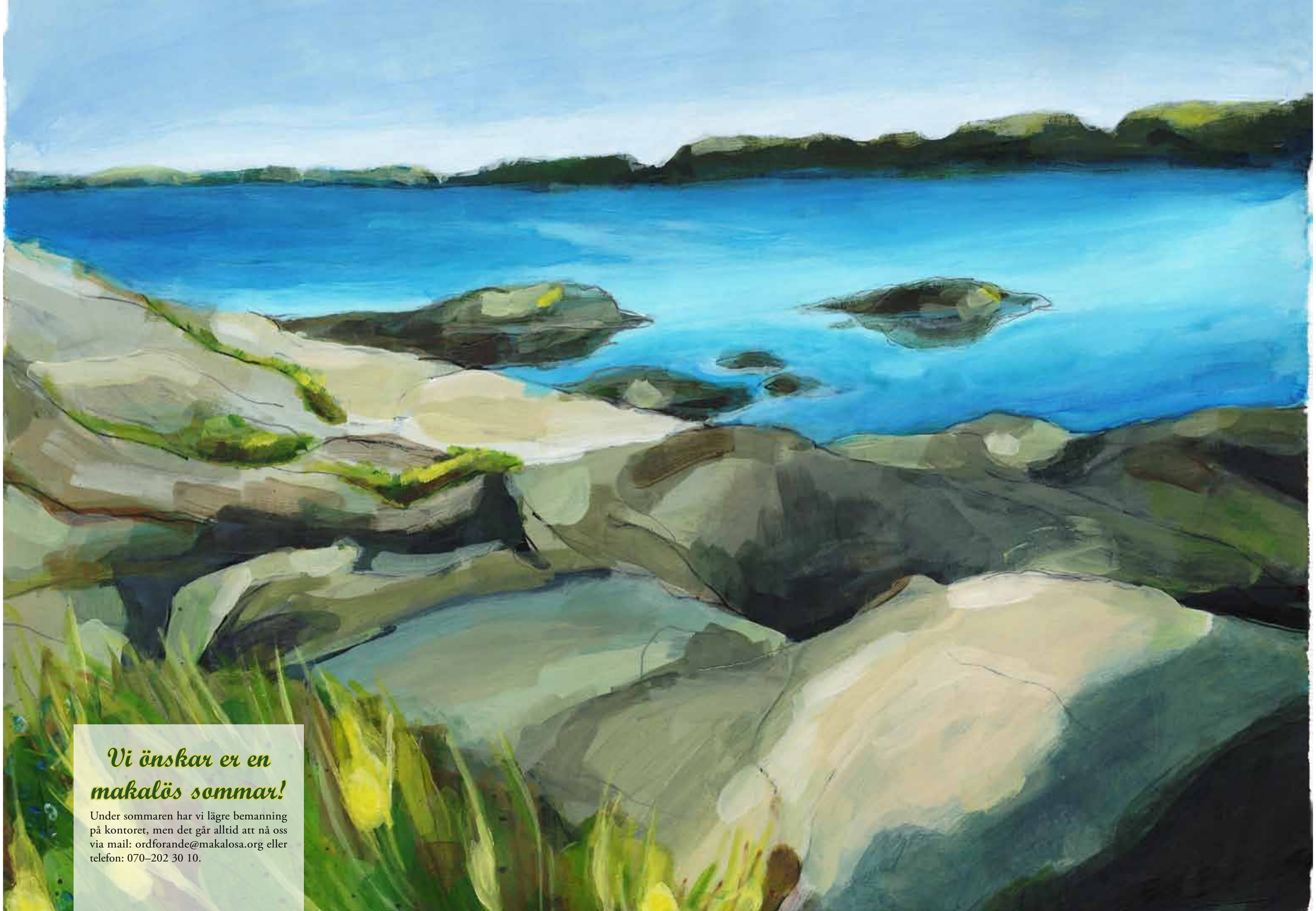
**Uppsala:**
Ta kontakt med Karolin Lundström, karolinl@hotmail.com för mer information eller betala till riks 5447-5892.

**Västerås:**
200 kronor betalas till riksförbundets bankgiro 5447-5892.

**Göteborg:**
Ta kontakt med Ylva Hammarström, ylvham@yahoo.se för mer information eller betala till riks 5447-5892.

**Falun:**
Extra årsmöte kommer att hållas den 17 december och där beslutar man om medlemsavgiften för nästa år. Swedbank 8166-1, 924971 550-0.

*Medlemmar som tillhör familjenätverk eller som är enskild medlem utan lokalföreningsanknytning betalar 200 kr till riksförbundets bankgiro 5447-5892.*



## Vi önskar er en makalös sommar!

Under sommaren har vi lägre bemanning på kontoret, men det går alltid att nå oss via mail: ordforande@makalosa.org eller telefon: 070–202 30 10.

Illustration: Rebecca Landmér

MAKALÖSA FÖRÄLDRAR

# Kontaktinformation

*Du hittar all information om vår verksamhet på www.makalosa.org. Lokalföreningarnas och nätverkens egna hemsidor finns på stad.makalosa.org, t ex norrkoping@makalosa.org.*

**FALUNS LOKALFÖRENING**

Ordförande Jörgen Paulsson:
jorgen.paulsson.jrp@gmail.com

Kontonummer:
Swedbank 8166-1, 924971 550-0

**GÄVLE FAMILJENÄTVERK**

Sonja Sjöblom:
sonjasjoblom@hotmail.com

**GÖTEBORGS LOKALFÖRENING**

Ylva Hammarström ordförande:
ylvham@yahoo.se,

**HELSINGBORGS LOKALFÖRENING**

Irene Stokland:
irene.stokland@hotmail.com

Eva Errestad:
evaerrestad@gmail.com

Bankgiro 5598-0049

**HUDIKSVALL FAMILJENÄTVERK**

Jeanette Nordin:
jeatou7505@hotmail.com

**HUDDINGE FAMILJENÄTVERK**

Sonja Höök:
0706-61 06 92

**KARLSTAD FAMILJENÄTVERK**

Gertrud Gybrant:
gertrud.gybrant@privat.utfors.se

karlstad@makalosa.org;
www.karlstad.makalosa.org





**LINKÖPING FAMILJENÄTVERK**

Marie Gren:
amariegren@gmail.com

**LUNDS LOKALFÖRENING**

Anna Olsson:
anna.i.l.olsson@hotmail.com

Kontonummer: Färs och Frosta Sparbank 8079-6, 74 154 697-2

**MALMÖ LOKALFÖRENING**

Tanja Holm ordförande:
makalosamalmo@gmail.com;
tanjaxholm@gmail.com

Bankgiro 5266-7169

https://www.facebook.com/groups/malmomakalosa/

**NORRKÖPING FAMILJENÄTVERK**

Elisabeth Berndtsson:
elisabet.s.berndtsson@live.se

**NORRLANDS FAMILJENÄTVERK**

Du hittar oss på facebook:
Arvidsjaurs Makalösa Föräldrar
och Luleås Makalösa Föräldrar

**STOCKHOLMS FAMILJENÄTVERK**

Blackebergs öppna förskola:
Vinjegatan 8 Blackeberg.

Sofia öppna förskola:
Borgmästargatan 11 2tr Södermalm.

Ängelns öppna förskola:
Armfeltsgatan 2 Gärdet.

**STOCKHOLMS LOKALFÖRENING**

Samordnare Margaretha Asplund:
709-78 76 93;
stockholm@makalosa.org

PG 123 59 67-5.

**UMEÅ LOKALFÖRENING**

Rosita Nilsson: 0702-85 85 85;
rositanilsson73@hotmaill.com.
Jeanette Nilsson: jeanette-maria.nilsson@bredband.net.
Linda Söderström ordförande:
0705-59 93 28;
lindasoderstrom@hotmail.com

Kontonummer Swedbank
8420-2924 229

**UPPSALA LOKALFÖRENING**

Karolin Lundström:
0709-528 497

**VÄSTERÅS LOKALFÖRENING**

Karin Jirsäter: 021-33 44 32;
karinj64@hotmail.com;
vasteras@makalosa.org

Riks bankgiro 5447-5892

**ÖVRIGA SVERIGE**

Är ni intresserade av att starta ett eget nätverk? Det räcker om det finns två-tre intresserade som vill starta upp! Riksförbundet hjälper er att komma igång!

Hör av er till Catarina Danso:
0722-52 62 61;
ordforande@makalosa.org

ISSN: 1403-1434

FÖRENINGSBREV B
Avsändare:
Sveriges Makalösa Föräldrar
Klara Södra Kyrkogata 20
111 52 Stockholm

SVERIGE
Porto
betalt

# Sveriges Makalösa Föräldrar
# Uppåt, Framåt, Med Glädje

MAKALÖSA
FÖRÄLDRAR