

2025



MAKALÖSA
FÖRÄLDRAR
& barn

STRATEGISK TREÅRSPLAN

För Sveriges Makalösa Föräldrar 2025-2027

INNEHÅLL

- 01** Det här är Makalösa Föräldrar och vår verksamhetsidé
- 02** Därför finns Makalösa Föräldrar
- 03** Målsättningar
- 05** Verksamhetsmål 1
- 07** Verksamhetsmål 2
- 10** Verksamhetsmål 3
- 12** Finansiering
- 14** Utvärdering och uppföljning

DET HÄR ÄR MAKALÖSA FÖRÄLDRAR OCH VÅR VERKSAMHETSIDÉ

Sveriges Makalösa Föräldrar (SMF) är Sveriges enda medlemsburna gräsrotsorganisation med och för ensamstående föräldrar och deras barn. Vi är en rikstäckande intresseorganisation med lokalföreningar och familjenätverk runt om i landet. Föreningen bildades 1996 och Riksförbundets huvudkontor är i Stockholm. Makalösa Föräldrar är en religiöst och partipolitiskt obunden förening, som öppet välkomnar och inkluderar minoritetsgrupper i verksamheten.

Vårt uppdrag är att synliggöra ensamstående föräldrar och deras barn i samhället genom att förmedla kunskap, påverka beslutsfattare och bilda opinion. Riksförbundet arbetar aktivt för ett jämställt föräldraskap där barnets båda föräldrar är lika viktiga och barnen ges goda uppväxtvillkor. Vi erbjuder meningsfulla aktiviteter för ensamstående föräldrar och deras barn genom våra lokalföreningar och familjenätverk runt om i Sverige. Medlemmar ges genom föreningen stöd, erfarenhetsutbyte och utbildning. Ensamstående föräldrar och barn stärker och stöttar varandra i gemenskap med andra i liknande livssituation med hjälp av Makalösa Föräldrar.

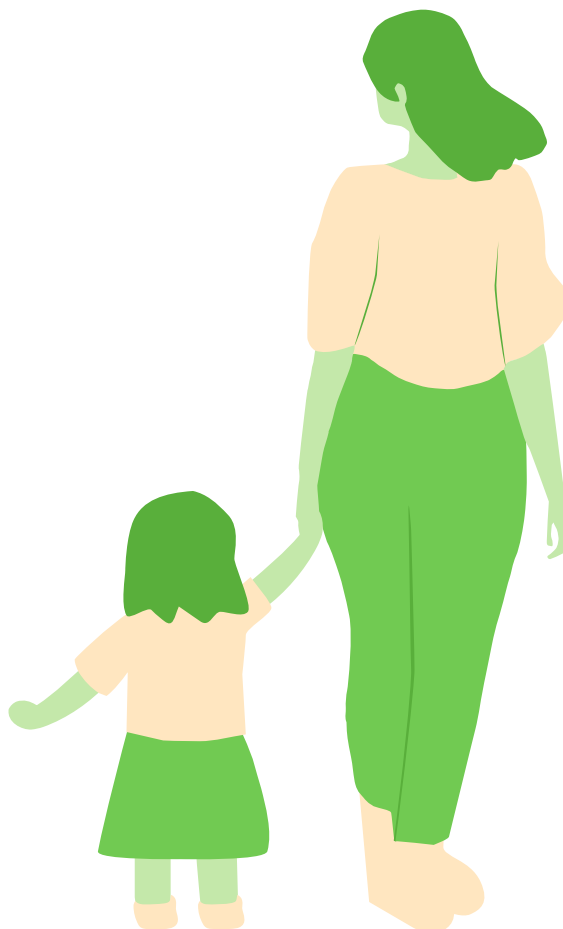
Medlemmar i Makalösa Föräldrar kan vara ensamma från start, ha valt att skaffa barn på egen hand, ha separerat, eller är änka eller änkling. Föräldrarna kan ha barnen på deltid eller heltid, ha enskild eller gemensam vårdnad. Gemensamt för medlemmarna i Makalösa Föräldrar är särlevnad från barnets andra förälder.

Medlemmar i Makalösa Föräldrar kan vara ensamma från start, ha valt att skaffa barn på egen hand, ha separerat, eller är änka eller änkling. Föräldrarna kan ha barnen på deltid eller heltid, ha enskild eller gemensam vårdnad. Gemensamt för medlemmarna i Makalösa Föräldrar är särlevnad från barnets andra förälder. Makalösa Föräldrars lokalföreningar och familjenätverk anordnar sociala aktiviteter där familjerna kan stötta varandra utifrån olika livsaspekter. Föreningens aktiviteter fungerar som självhjälpssgrupper. Aktiviteterna kan vara allt från läger, skridskoåkning, biobesök, lekplatsträffar och grillning i skogen till gemensamma högtidsfiranden såsom jul- och midsommarfester. Vissa lokalföreningar ordnar även organiserade självhjälpssgrupper där man pratar utifrån olika teman, till exempel "medkänsla för barns självkänsla" eller hur man får ekonomin att gå ihop. Mer information om vår verksamhet finns på vår hemsida, www.makalosa.org.

DÄRFÖR FINNS MAKALÖSA FÖRÄLDRAR

Levnadsvillkoren för ensamstående föräldrar och deras barn är sämre jämfört med traditionella kärnfamiljer. Många barn inom Makalösa Föräldrar lever i barnfattigdom, vilket leder till socialt och ekonomiskt utanförskap. Konflikter försvårar kommunikationen mellan föräldrarna och påverkar barnen och deras hälsa negativt. Samhället bör utformas så att ensamstående föräldrar och deras barn har goda levnadsvillkor och ett jämställt föräldraskap - barn har rätt till båda sina föräldrar. Makalösa Föräldrar menar att samhället måste se till att barnkonventionen efterlevs.

Vi tror på styrkan i möten mellan människor och den positiva effekt som uppstår genom att vi umgås, pratar och har roligt tillsammans. Vår erfarenhet är sedan starten 1996 att människor kan stötta och hjälpa varandra att må bättre. Denna process förenklas av att de vi umgås med har likartade erfarenheter och förutsättningar som vi själva.



MÅLSÄTTNINGAR

Vårt övergripande mål

Det övergripande målet för Sveriges Makalösa Föräldrar är att skapa goda levnadsvillkor för ensamstående föräldrar och deras barn. Detta genom att motverka ensamhet och fattigdom och att ge våra medlemmar ett större socialt nätverk. Föräldrar och barn ska kunna åtnjuta samma rättigheter och kunna delta i samhället på lika villkor, oavsett familjeform. Makalösa Föräldrar erkänner ett ansvar att värna om mänskliga rättigheter i allmänhet och om barnets rättigheter i synnerhet, i enlighet med FN:s deklaration om de mänskliga rättigheterna och barnkonventionen. Ensamstående föräldrar och deras barn ska ges goda förutsättningar till ett värdigt liv och god hälsa.

Önskat läge 2027

- Makalösa Föräldrar är den naturliga medlemsorganisationen för den förälder som nyligen har blivit ensamstående. Färre ensamstående föräldrar känner sig ensamma och har tack vare Makalösa Föräldrar fått ett större nätverk.
- Föreningen är en samhällsaktör att räkna med och som ofta kontaktas av media och är en referenspunkt för politiska beslutsfattare gällande frågor som berör våra medlemmar.
- Den ekonomiska situationen för ensamstående har blivit bättre och barnfattigdomen har minskat. Detta bland annat genom att bostadsbidraget har räknats upp och moderniserats, och därmed lättar den största ekonomiska bördan på enskilda hushåll.
- Makalösa Föräldrar har ökat i medlemsantal och har nått 6000 medlemmar. Det är lätt att bli medlem i någon av lokalföreningarna eller familjenätverken och fler medlemmar vill delta på olika gemenskapsaktiviteter. Fler engagerade i Makalösa Föräldrar tar på sig större uppgifter som exempelvis lägerledare eller styrelseledamot.
- Det har bildats fler lokalföreningar/familjenätverk spritt över landet. Samtliga har en livaktig verksamhet med regelbundna aktiviteter.
- Riksförbundet har fått fler finansiärer och har nu möjlighet att utöka kansliet för att driva flera projekt som stärker ensamstående föräldrar och deras barn.

Våra tre verksamhetsmål

Mellan 2025-2027 prioriterar Makalösa Föräldrar satsningar inom dessa tre verksamhetsmål.



Nr. 01

Stärka föräldrar och barn genom lokalt stöd

Detta verksamhetsmål beskriver hur Riksförbundet på olika vis kommer att stötta och stärka verksamheten i våra lokalföreningar och familjenätverk kommande verksamhetsperiod.



Nr. 02

Sveriges Makalösa Föräldrar är en stark samhällsaktör

Detta verksamhetsmål beskriver hur vårt kommunikations- och opinionsbildningsarbete kommer se ut kommande verksamhetsperiod samt vilka våra politiska fokusområden kommer att vara.



Nr. 03

Riksförbundets aktiviteter, organisation och satsningar

Detta verksamhetsmål beskriver vilka aktiviteter och satsningar som kommer ske på riksnivå kommande verksamhetsperiod.



Nr. 01: Stärka föräldrar och barn genom lokalt stöd

Genom lokalföreningarnas meningsfulla verksamheter för ensamstående föräldrar och deras barn erbjuds stöd, utbildning och erfarenhetsutbyte som främjar gemenskap och erbjuder social tillhörighet för såväl föräldrar som barn.

Målgrupp

Lokalföreningar, medlemmar och deras barn.

Målsättningar

- Stärka lokalföreningarnas arbete och utveckling genom kontinuerligt stöd till, och dialog med, lokalföreningarnas styrelser samt stimulera erfarenhetsutbyte mellan lokalföreningarna.
- Stötta lokalföreningarna i finansieringen av minst 5 mer kostsamma gruppaktiviteter per år, såsom högtidsfiranden, utflykter och läger.
- Utbilda och stötta lokalföreningarnas styrelser i förenings- och styrelsearbete genom samarbete med studieförbund.
- Genomföra minst fem ansökningar till fonder och stiftelser för föreningarnas aktiviteter och lägerverksamhet (Se Finansiering sid. 12).
- Utveckling av ungdomsverksamheten lokalt.
- Värva minst 100 nya medlemmar per år genom riktade insatser.
- Motverka ofrivillig ensamhet och isolering hos våra medlemmar.
- Sänka trösklarna för ideellt engagemang.



Aktiviteter

- Erbjuder finansiering och stöd till lokalföreningarna för genomförande av aktiviteter.
- Etablering av nya lokalföreningar eller familjenätverk med starthjälp för deras styrelser.
- Fortlöpande samarbete med studieförbund.
- Löpande stöd till lokalföreningarnas och familjenätverkens demokratiska arbete i styrelserna.
- En årlig utbildningshelg för lokalföreningarnas styrelser.
- Uppföljning av lokalföreningarnas verksamhet.
- Ansökningar till fonder och stiftelser (Se Finansiering sid. 12).
- Satsning på Pre-camps i samarbete med lokalföreningarna.
- Satsning på högtidsfiranden för att motverka ofrivillig ensamhet.
- Föreningsutveckling för medlemmar i föreningsdemokrati och ideellt arbete.

Förväntat resultat **verksamhetsmål 1**

Fler medlemmar ges genom lokalföreningar och familjenätverk ökade möjligheter till stöd, utbildning, erfarenhetsutbyte och gemenskap. Genom sociala gruppaktiviteter får utsatta föräldrar och barn, ofta med svag ekonomi, hjälp av varandra och därigenom bättre livsvillkor. Bryta isolering och motverka ofrivillig ensamhet hos våra medlemmar genom meningsfull och tillgänglig verksamhet på deras villkor.

Att genom fler lokalföreningar och familjenätverk öka närvaron lokalt på fler håll i Sverige och på så vis möjliggöra bättre förutsättningar för fler ensamstående föräldrar och deras barn. Att arbetet med social stöd och självhjälpgrupper fungerar förebyggande mot isolering och mental ohälsa. Vuxna medlemmar stärks i sitt föräldraskap genom ökat socialt nätverk och därmed ökat handlingsutrymme i livet.



Nr. 02: Vi synliggör ensamstående föräldrar och deras barn i samhället

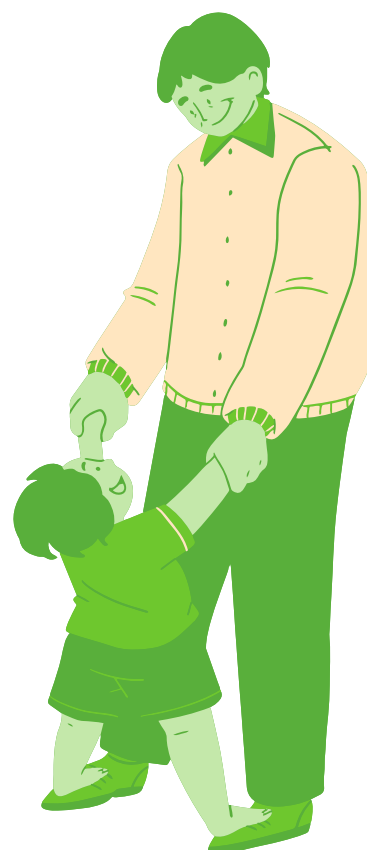
Genom utbildning, kunskapsförmedling, påverkansarbete och opinionsbildning synliggör vi samhällsproblem som rör ensamstående föräldrar och deras barn. Vi samlar och förmedlar kunskap om livsvillkoren för våra medlemmar. Genom att vara en aktiv remissinstans och efterfrågad samhällsaktör av beslutsfattare, akademien och media påverkar vi samhällets utveckling och ger ensamstående föräldrar och barn en röst.

Målgrupp

Målgrupp för detta verksamhetsmål kan vara beslutsfattare, politiker, myndigheter, andra civilsamhällesorganisationer, samhällsaktörer eller media.

Målsättningar

- Årligen sammanställa aktuella fakta om ensamstående föräldrar och deras barns förutsättningar och levnadsvillkor.
- Skapa och ta tillfällen att lyfta Makalösa Föräldrars fokusfrågor i politiska och mediala sammanhang.
- Vara en aktiv remissinstans i för oss relevanta politiska frågor.
- Driva kampanj för våra fokusfrågor för att påverka politiska beslut.
- Öka medvetenheten om ensamstående föräldrar och barns livsvillkor och utmaningar.



Aktiviteter

- Framtagning och sammanställning av fakta att använda i opinionsbildning genom en årlig medlemsenkät.
- Uppsökande kontakt med politiska beslutsfattare och relevanta organisationer och myndigheter.
- Deltagande i paneldebatter, rundabordssamtal, riksdagsseminarier samt närvara under Almedalsveckan.
- Omvärldsbevakning och aktivt pressarbete genom debattartiklar och annan mediakontakt.
- Samarbete med Arena Opinion för effektivare opinionsbildningsarbete.
- Besvara remisser från statliga utredningar och skicka skrivelser till relevanta beslutsfattare.
- Aktiv uppdatering i våra egna kommunikationskanaler.

Fokusområden för opinionsbildning

Bättre levnadsvillkor för ensamstående föräldrar och barn

2020 blev Barnkonventionen lag i Sverige, men för barn till ensamstående föräldrar finns det mycket kvar att göra när det gäller lika förutsättningar i samhället. Inom vissa områden ligger lagstiftning och bidragsformer efter och ökade ekonomiska klyftor i samhället slår hårt mot ensamstående föräldrar och deras barn. Barn har rätt till en trygg uppväxt vilket innefattar tillgång till båda sina föräldrar, få sin röst hörd och goda levnadsvillkor.

Många ensamstående föräldrar och barn har undermåliga levnadsvillkor utifrån ofrivillig ensamhet och ekonomisk utsatthet. Barnfamiljer tvingas lämna sitt hem på grund av ekonomiska skäl, något som vi är övertygade om kommer att öka. Detta kan inte Makalösa Föräldrar acceptera och utkräver politiskt ansvar över situationen.

Bostadsbidraget måste repareras och följa den ekonomiska utvecklingen

Vi har fått ett samhälle där familjer behöver två inkomster för att klara sig. Ensamstående föräldrar lever med en allt lägre inkomststandard och med det en större ohälsa. Bostadsbidraget är den enskilt viktigaste åtgärden för att kompensera ensamstående föräldrar och utjämna ojämlika ekonomiska levnadsvillkor. Bostadsbidrag går idag främst till ensamstående föräldrar, oftast kvinnor. Sedan 1997 har inkomstgränserna i bostadsbidraget endast ändrats marginellt, vilket har lett till att en allt mindre andel ensamstående föräldrar idag beviljas bostadsbidrag. Bostadsbidraget har inte heller följt den ekonomiska utvecklingen. Det behöver därför höjas för att ligga i takt med tiden och därefter följa den ekonomiska utvecklingen för att vi inte ska hamna i dagens katastrofala läge igen. Att höja bostadsbidraget för barnfamiljer skulle vara en insats som minskar barnfattigdomen och bidrar till bättre levnadsvillkor för ensamstående med barn.

Förebygg vårdnadstvister

Varje år berörs nästan 60 000 barn av föräldrars separation och innebär tusentals vårdnadstvister. Svåra och långvariga konflikter mellan föräldrarna får negativa konsekvenser även för barnens hälsa och utveckling. För att minska lidandet hos barnen och föräldrarna behöver samhället ta ett samlat grepp och öka de förebyggande insatserna för att skapa vårdnadsfred i stället. Studier visar att merparten av antalet vårdnadstvister kunnat undvikas om föräldrarna fått tidigare stöd att samarbeta och försöka hitta en lösning utanför domstol.

För att ytterligare förstärka barns rätt till vårdnadsfred införde Sveriges riksdag den 1 januari 2022 ett lagkrav på att den föräldern som anser sig behöva inleda en vårdnadstvist först måste delta i ett informationssamtal hos familjerätten. Informationssamtalets syfte är att om möjligt hitta en samförståndslösning mellan föräldrarna utan att de skall behöva inleda en domstolsförhandling. Vi vill följa denna ändring och se hur utfallet av den blir över tid. Vi tror att det behövs mer därtill för att jobba förebyggande för vårdnadsfred.

I Finland har en modell använts med stor framgång där föräldrarna erbjuds att träffa en jurist och psykolog i stället för att gå till domstol. Vissa advokatbyråer i Sverige har även med lyckat resultat använt sig av medling som alternativ konfliktlösningsmetod. Makalösa Föräldrar vill att medling ska bli lika tillgängligt att prova som samarbetssamtal, som en satsning på att minska antalet långdragna vårdnadstvister i rätten.

Förväntat resultat **verksamhetsmål 2**

Ökad kunskap om levnadsvillkoren för ensamstående föräldrar och deras barn. Väcka opinion genom aktuella och relevanta faktauppgifter om levnadsvillkoren för ensamstående föräldrar och deras barn. Bli en referenspunkt för beslutsfattare i frågor som rör våra medlemmar och på så sätt påverka beslut som rör dem. På sikt kan vi förvänta oss att bidra till politiska beslut som ger bättre levnadsvillkor för ensamstående föräldrar och deras barn samt ett mer jämställt föräldraskap för ett mer jämställt samhälle.





Nr. 03: Riksförbundets aktiviteter, organisation och satsningar

Riksförbundet tar ett övergripande ansvar över förbundets framtid och behov. Genom satsningar på organisationen kan vi bli effektivare och jobba strategiskt mot våra målsättningar. Våra centrala arrangemang för både föräldrar och barn är otroligt uppskattade och skapar i sin tur bättre förutsättningar att driva verksamhet lokalt. Vi genomför aktiviteter och projekt som stärker föräldraskapet och underlättar föreningsarbetet. Genom ungdomsläger bygger vi ledarskap och framtidstro hos våra medlemmar som är barn.

Målgrupp

Målgrupp inom detta verksamhetsmål kan vara lokalföreningarnas styrelser, medlemmar, stödmedlemmar, finansiärer eller samarbetspartners.

Målsättningar

- Involvera fler barn och ungdomar i lägerverksamhet.
- Att genom möten, gemensamma aktiviteter, utflykter och läger utveckla föräldraskapet.
- Säkra finansiering för att ytterligare stärka vår lokala verksamhet och genomföra övergripande projekt (Se Finansiering från sid. 12).
- Effektivisera styrelsearbetet och kanslifunktionen för att utveckla vårt arbete med bland annat mål- och resultatstyrning och digitalisering.

Aktiviteter

- Genomföra ungdomsläger och ungdomsledarutbildning, detta innebär årligen åtminstone;
 - Ungdomslägret och återträffen
 - Försättningslägret
 - Ledarkonferensen
- Ansökningar till fonder och stiftelser för att stärka riksförbundet och lokalföreningarna (Se Finansiering från sid 12)
- Upprätta och bibehålla samarbete med andra relevanta organisationer och personer.
- Använda och följa upp årshjulet för styrelsearbetet.
- Vidareutveckla Separationskollen.se, en guide till föräldrar vid separation.

Förväntat resultat **verksamhetsmål 3**

En effektiv verksamhet på alla nivåer som skapar bättre förutsättningar för ensamstående föräldrar och deras barn. Nya och gamla kontaktytor med andra organisationer och personer som driver verksamheten och föreningen framåt och skapar förutsättningar att jobba förebyggande och socialt stödjande i dialog med dessa. Utveckla och stärka verksamheten genom ytterligare finansiering via fonder och stiftelser. En engagerad och effektiv styrelse med kansli som jobbar strategiskt utifrån målsättning, utvärdering och behov inom organisationen.



FINANSIERING

Stadsbidrag Socialstyrelsen

En stor del av föreningens ekonomi bygger på statsbidrag från Socialstyrelsen till organisationer inom det sociala området. Detta finansierar bland annat föreningens personal, kontor, styrelseverksamhet, resor, konferenser och en del av våra läger och föreningsaktiviteter.

→ **Motverka ofrivillig ensamhet**

För 2025 har vi även beviljats stöd av Socialstyrelsen för att driva projekt om att motverka ofrivillig ensamhet. Det projektet har två delar, dels att ordna högtidsfiranden i lokalföreningarna och dels att jobba med föreningsdemokrati för att sänka trösklarna att delta i och organisera föreningsliv (se verksamhetsmål 1). Vi har för avsikt att även kommande år inom ramen för verksamhetsplanen söka samma bidrag för att motverka ofrivillig ensamhet.

Ansökningar till fonder och stiftelser

→ **Stiftelsen Kronprinsessan Margaretas fond**

Med medel från Margaretafonden kan vi finansiera projektet trippel U - Utveckla, Utöka Ungdomsverksamhet. Detta finansierar våra ungdomsläger, fortsättningsläger, ledarkonferensen (Se verksamhetsmål 3) och Pre-camps (Se verksamhetsmål 1). Nuvarande projektmedel löper över 2024-2025 och vi har för avsikt att förnya projektet genom att söka medel även för nästkommande tvåårsperiod.

→ **Kungliga sällskapet Pro Patia**

Med medel från Pro Patia kan vi finansiera sommarläger och andra medlemsaktiviteter. Detta bidrag är beviljat 2025-2027 och vi har för avsikt att söka ytterligare medel inför kommande år.



Stiftelsen Karin och Ernst Bångs minne

Med stöd från stiftelsen Bång har vi kunnat erbjuda lokalföreningar och familjenätverk finansiering av sommaraktiviteter för de medlemmar som inte fått möjlighet att delta på våra sommarläger. Vi har för avsikt att fortsätta söka dessa medel under verksamhetsperioden.



Giving People

Med ekonomiskt stöd från Giving People har vi kunnat erbjuda sponsrat medlemskap och lägeravgifter för våra medlemmar som har en årsinkomst på under 230 000. Vi avser fortsättningsvis söka medel för samma ändamål hos Giving People.



Gåvor från privatpersoner

Vi får även in en del gåvor från privatpersoner som vill stötta vår verksamhet. Det kan vara minnesgåvor eller privatpersoner som swishar en mindre summa. Den här möjligheten kommer fortsätta finnas under verksamhetsperioden. Det framgår på hemsidan att man kan stötta vår förening ekonomiskt på detta vis.



UTVÄRDERING OCH UPPFÖLJNING AV VERKSAMHETEN

Sveriges Makalösa Föräldrars verksamhet leds av generalsekreteraren som utvärderar och följer upp verksamheten i lokalföreningen tillsammans med en representant från varje enskild lokalförening minst två gånger per termin. Riksförbundet närvarar genom generalsekreteraren på lokalföreningarnas årsmöten för att ge stöd i verksamheten. Generalsekreterarens arbete följs upp regelbundet av Sveriges Makalösa Föräldrars riksstyrelse under bland annat styrelsemöten som sker minst fem gånger per år. Föreningens ordförande har även en löpande dialog med generalsekreteraren mellan styrelsemöten.

Verksamheten kvalitetssäkras i form av systematisk uppföljning från styrelsen via bland annat ett årshjul (en arbets- och uppföljningsplan) där aktiviteter planeras och följs upp löpande. Styrelsens arbete granskas i sin tur av årsstämman där rapport om årets aktiviteter avges och ansvarsfrihet prövas. Verksamheten dokumenteras årligen i en verksamhetsberättelse.

Aktiviteter

- Registrera antal deltagare i olika aktiviteter på riksnivå samt stötta lokalföreningarna i att dokumentera antal deltagare.
- Redovisa årligen antalet deltagartillfällen i lokalföreningarna och i förbundet i stort.
- Fortlöpande dokumentera metoder som använts inom verksamheten, till exempel kursmaterial.
- Genomföra utvärderingar av såväl aktiviteter som projekt på alla nivåer samt följa upp dessa.
- Genomföra en årlig medlemsenkät.

Den strategiska treårsplanen revideras och följs upp inför varje årsstämma utifrån aktuella förutsättningar.