

2026



MAKALÖSA
FÖRÄLDRAR
& barn

STRATEGISK TREÅRSPLAN

För Sveriges Makalösa Föräldrar 2026-2028

INNEHÅLL

- 01** Det här är Makalösa Föräldrar och vår verksamhetsidé
- 02** Därför finns Makalösa Föräldrar
- 03** Målsättningar
- 05** Verksamhetsmål 1
- 08** Verksamhetsmål 2
- 12** Verksamhetsmål 3
- 15** Finansiering

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 beläget i Stockholm. Makalösa Föräldrar är religiöst och partipolitiskt obunden.

Vårt övergripande mål är att ensamstående föräldrar och deras barn ska ha samma rättigheter och möjligheter att delta i samhället på lika villkor, oavsett familjeform. Arbetet sker genom gemenskapsbaserade aktiviteter som skapar meningsfull fritid för ensamstående föräldrar och deras barn, där erfarenhetsutbyte och delaktighet är centrala. Verksamheten bedrivs genom våra lokalföreningar och familjenätverk i hela landet.

Utöver den lokala verksamheten arbetar Sveriges Makalösa Föräldrar med att synliggöra ensamstående föräldrar och deras barns livsvillkor i samhället. Vi förmedlar kunskap, bedriver opinionsbildning och verkar för att påverka beslutsfattare. Riksförbundet arbetar för ett jämställt föräldraskap där båda föräldrarna erkänns som viktiga för barnet och där barn ges goda och jämlika uppväxtvillkor.

I gemenskap med andra i liknande livssituation ges ensamstående föräldrar och deras barn möjlighet att mötas, dela erfarenheter och bygga sociala sammanhang. Genom sitt engagemang i Makalösa växer man i sitt föräldraskap och får större agens i vardagen.

Våra medlemmar har olika bakgrunder och livssituationer. De kan ha varit ensamstående från början, valt att skaffa barn på egen hand, ha separerat eller förlorat en partner. Föräldrarna kan ha barnen på hel- eller deltid, det som förenar medlemmarna i Makalösa Föräldrar är särlevnad från barnens andra biologiska förälder.

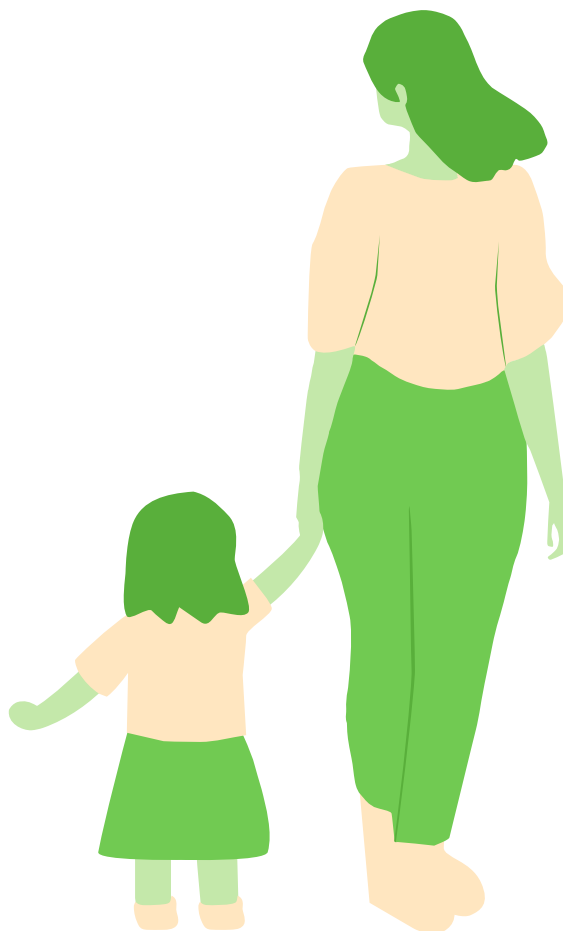
Varje år arrangerar våra lokalföreningar och familjenätverk ett brett utbud av gemenskapsaktiviteter där familjer möts och deltar tillsammans. Aktiviteterna omfattar bland annat läger, skridskoåkning, pysselkvällar, lekplatsträffar och naturaktiviteter samt firande av högtider som jul och midsommar. I vissa lokalföreningar erbjuds även organiserade självhjälpsgrupper.

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, och Makalösa Föräldrar menar att samhället måste säkerställa att barnkonventionen efterlevs.

Vi tror på styrkan i möten mellan människor och den positiva effekt som uppstår när vi umgås, pratar och har roligt tillsammans. Sedan starten 1996 är vår erfarenhet att människor kan stötta och hjälpa varandra att må bättre. Det underlättas av att de vi möter har liknande erfarenheter och livsvillkor som vi själva. Makalösa Föräldrar är också ett sammanhang där ensamstående föräldrar och deras barn kan känna igen sig i varandra, utan att ständigt behöva förhålla sig till tvåsamhetsnormen eller till föreställningar om kärnfamiljen som norm.



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 ge våra medlemmar ett större socialt nätverk och ökat handlingsutrymme, och motverka ensamhet och utanförskap. Ensamstående föräldrar och deras barn ska ha samma rättigheter och kunna delta i samhället på lika villkor oavsett vilken familjeform man lever i, och ges goda förutsättningar till ett värdigt liv och god hälsa.

Önskat läge 2028

- Makalösa Föräldrar är den naturliga medlemsorganisationen för ensamstående föräldrar. 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 och andra förmåner har räknats upp och värdesäkras över tid.
- Makalösa Föräldrar har ökat i medlemsantal och har nått 7000 medlemmar. Det är lätt att bli medlem i någon av lokalföreningarna eller familjenätverken och fler medlemmar vill vara med och skapa gemenskapsaktiviteter.
- Fler som engagerar sig i Makalösa Föräldrar tar på sig uppdrag som styrelseledamot och aktivitetssamordnare.
- Det har bildats fler lokalföreningar/familjenätverk spritt över landet. Samtliga har en livaktig verksamhet med regelbundna aktiviteter.
- Riksförbundet har fått fler finansierare och har nu möjlighet att utöka kansliet för att driva flera projekt som stärker ensamstående föräldrar och deras barn.

Våra tre verksamhetsmål

Mellan 2026-2028 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

Stärka riksförbundets organisation, finansiering och centrala stöd

Detta verksamhetsmål beskriver vilka mål och aktiviteter som kommer ske på riksnivå eller med riksförbundet som utförare under kommande verksamhetsperiod.



Nr. 01: Stärka föräldrar och barn genom lokalt stöd

Genom lokalföreningarnas medlemsburna verksamhet får ensamstående föräldrar och deras barn stöd, fritid och erfarenhetsutbyte. Verksamheten främjar gemenskap och skapar social tillhörighet för både föräldrar och barn.

Målgrupp

Lokalföreningarnas och familjenätverkens medlemmar och lokalföreningarnas styrelser.

Målsättningar

- Stärka lokalföreningarnas arbete och utveckling genom kontinuerligt stöd till och dialog med lokalföreningarnas styrelser samt genom att stimulera erfarenhetsutbyte mellan lokalföreningar/familjenätverk.
- Stödja lokalföreningarna i att finansiera ca fem mer kostsamma gruppaktiviteter per år, såsom högtidsfiranden, utflykter och läger, samt löpande stödja genomförandet av kärnverksamheten i form av sociala aktiviteter.
- Utbilda och stödja lokalföreningarnas styrelser i förenings- och styrelsearbete i samarbete med studieförbund.
- Stödja familjenätverken i att arrangera minst 10 aktiviteter per år, samt minst en större utflykt eller ett läger under sommaren.
- Genomföra minst fem ansökningar till fonder och stiftelser för föreningarnas aktiviteter och lägerverksamhet (Se Finansiering sid. 12).
- Utveckla den lokala ungdomsverksamheten för att stärka ungas delaktighet och möjliggöra fortsatt engagemang i föreningen även under tonåren.
- Motverka ofrivillig ensamhet och isolering hos våra medlemmar.
- Sänka trösklarna för ideellt engagemang i lokalföreningar och familjenätverk.

Aktiviteter

- Erbjud ekonomiskt och praktiskt stöd till lokalföreningarna för genomförande av aktiviteter.
- Etablera fler familjenätverk eller lokalföreningarn och ge starthjälp och stöd vid nyetablering.
- Samverka fortlöpande med studieförbund kring utbildning i förenings- och styrelsearbete.
- Ge löpande stöd till lokalföreningarnas styrelser och familjenätverkens drivare i demokratiskt föreningsarbete, organisering och medlemsdriven verksamhet.
- Genomföra en årlig utbildningshelg för lokalt förtroendevalda och nätverksdrivare.
- Följa upp och stödja utvecklingen av lokalföreningarnas och familjenätverkens verksamhet.
- Genomföra ansökningar till fonder och stiftelser för aktiviteter, läger och annan lokal verksamhet (Se Finansiering sid. 12).
- Genomföra särskilda satsningar på högtidsfiranden och andra sociala aktiviteter för att motverka ofrivillig ensamhet.
- Stärka medlemmars kunskap om föreningsdemokrati och ideellt engagemang genom utbildning och utvecklingsinsatser.
- Stödja utvecklingen av lokal ungdomsverksamhet för att stärka barns och ungas delaktighet i föreningen.





Förväntat resultat **verksamhetsmål 1**

Genom lokalföreningar och familjenätverk får fler medlemmar ökade möjligheter till engagemang, erfarenhetsutbyte och gemenskap, oavsett ekonomiska förutsättningar. När medlemmarnas sociala nätverk växer stärks också deras handlingsutrymme i livet. Genom meningsfulla, tillgängliga och medlemsdrivna aktiviteter kan vi motverka ofrivillig ensamhet och stärka medlemmarna i deras föräldraskap. Med stärkt finansiering och sänkta trösklar för ideellt engagemang kan fler aktiviteter genomföras och fler medlemmar bidra.

Stabila styrelser som leder föreningarna och håller samman verksamheten och ekonomin, där ledamöter får chans att växa i sin roll. Fler lokalföreningar och familjenätverk stärker organisationens lokala närvaro i fler delar av Sverige.

En stärkt lokal ungdomsverksamhet skapar fler sammanhang där barn och unga kan känna delaktighet och gemenskap, vilket gör att våra tonåringar känner fortsatt samhörighet och delaktighet inom föreningen.



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

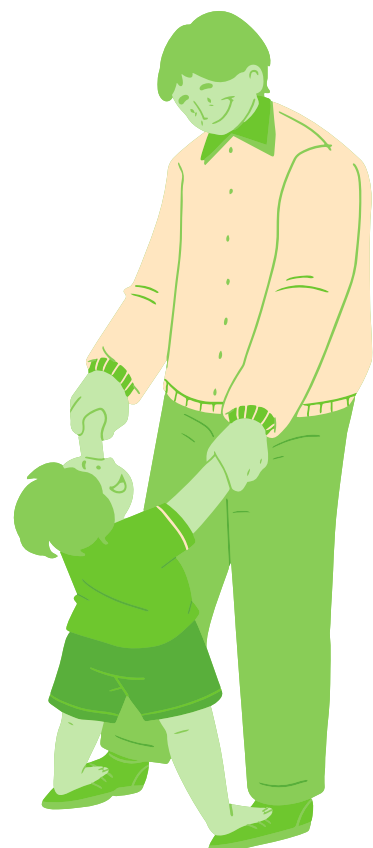
Genom utbildning, kunskapsspridning, påverkansarbete och opinionsbildning synliggör vi ensamstående föräldrars och barns livsvillkor och de samhällsproblem som påverkar dem. Vi samlar in och förmedlar kunskap utifrån våra medlemmars erfarenheter och livssituation. Som remissinstans och efterfrågad samhällsaktör i dialog med beslutsfattare, akademi och media bidrar vi till att stärka medlemmarnas röst och påverka samhällsutvecklingen.

Målgrupp

Målgruppen för detta verksamhetsmål är beslutsfattare, politiker, myndigheter, media, andra civilsamhällesorganisationer och relevanta samhällsaktörer.

Målsättningar

- Årligen sammanställa aktuell fakta om ensamstående föräldrars och barns förutsättningar och levnadsvillkor.
- Skapa och ta tillvara möjligheter att lyfta Makalösa Föräldrars fokusfrågor i politiska och mediala sammanhang.
- Vara en aktiv remissinstans i relevanta politiska frågor.
- Bedriva kampanj- och opinionsarbete för att påverka politiska beslut i våra fokusfrågor.
- Öka den allmänna medvetenheten om ensamstående föräldrars och barns livsvillkor och utmaningar i samhället.



Aktiviteter

- Genomföra en årlig medlemsenkät kring livsvillkoren för ensamstående föräldrar och barn.
- Ta fram en årlig lägesbild om ensamstående föräldrars och barns livsvillkor utifrån resultatet i medlemsenkäten.
- Upprätthålla uppsökande kontakt med politiska beslutsfattare och relevanta myndigheter samt genomföra riktade möten med beslutsfattare och tjänstepersoner.
- Upprätthålla och utveckla kontakt med relevanta civilsamhällesorganisationer, forskare och opinionsbildare utifrån våra politiska fokusområden.
- Delta i paneldebatter, rundabordsamtal, riksdagsseminarier och Almedalsveckan.
- Bedriva omvärldsbevakning, pressarbete samt ta fram debattartiklar och annat opinionsmaterial.
- Besvara remisser från statliga utredningar och skicka skrivelser till relevanta beslutsfattare.
- Publicera och sprida kunskap, ställningstaganden och opinionsbildande innehåll i egna kommunikationskanaler.
- Engagera fler medlemmar i opinionsbildande arbete.

Fokusområden för opinionsbildning

Höj och värdesäkra bostadsbidrag, underhållsstöd och barnbidrag

Bostadsbidraget, underhållsstödet och barnbidraget har under lång tid urholkats i förhållande till hur den ekonomiska utvecklingen har sett ut. När nivåerna inte följer den ekonomiska utvecklingen försvagas trygghetssystemets förmåga att skapa ekonomisk stabilitet för ensamstående hushåll, där en inkomst ska bära hela försörjningsansvaret. Särskilt bostadsbidraget, som riktas mot hushållens enskilt största utgift, är avgörande. Ett höjt och värdesäkrat bostadsbidrag skulle göra en avsevärt stor skillnad för hushållens ekonomi. Vi vill se höjda nivåer och en långsiktig värdesäkring av bostadsbidraget såväl som underhållsstödet och barnbidraget, så att stöden faktiskt motsvarar dagens ekonomiska verklighet. Det skulle lyfta ensamstående hushåll ur direkt ekonomisk kris och skapa mer stabila levnadsförhållanden.

Krav: att nivåerna i bostadsbidraget, underhållsstödet och barnbidraget justeras upp så att de bättre motsvarar dagens ekonomiska verklighet och att värdesäkra dem över tid.

Stärk barns ekonomiska uppväxtvillkor i ensamstående hushåll

Barns uppväxtvillkor formas i hög grad av familjens ekonomiska förutsättningar. I ensamstående hushåll ska en inkomst bära hela försörjningsansvaret, samtidigt som en förälder ensam ansvarar för vab, omsorg och vardagslogistik. När levnadskostnaderna ökar och trygghetssystemen inte ger tillräcklig stabilitet räcker arbete inte längre alltid till för att skapa ekonomisk trygghet. Marginalerna urholkas steg för steg, och tillfälliga inkomstbortfall eller en oväntad utgift kan snabbt utvecklas till en akut ekonomisk kris.

För barnen innebär detta inte bara materiella begränsningar, utan en vardag präglad av oro, minskat handlingsutrymme och risk för utanförskap. I vår förening vittnar familjer om hur ekonomisk press leder till att barn ställs utanför fritidsaktiviteter, sociala sammanhang och andra delar av barndomen som stärker tillhörighet, utveckling och framtidstro. När den ekonomiska stressen blir långvarig påverkas också föräldrarnas hälsa. Återkommande ekonomisk oro kan utvecklas till toxisk stress när återhämtning, trygghet och handlingsutrymme saknas under lång tid, vilket i sin tur ökar risken för stressrelaterad ohälsa och sjukskrivning. När föräldrarnas ork och hälsa försvagas påverkas också barnets trygghet och vardag. Vi vill därför verka för samhällsvillkor som stärker barns uppväxtvillkor i ensamstående hushåll genom ekonomisk trygghet, minskad stress och bättre förutsättningar för ett hållbart och närvarande föräldraskap.

Förebygg vårdnadstvister

Varje år berörs nästan 60 000 barn av föräldrars separation, vilket leder till tusentals vårdnadstvister. Svåra och långvariga konflikter mellan föräldrarna får negativa konsekvenser för barnens hälsa och utveckling. För att minska lidandet hos både barn och föräldrar behöver samhället ta ett samlat grepp och öka de förebyggande insatserna för att skapa vårdnadsfred. Studier visar att många vårdnadstvister hade kunnat undvikas om föräldrarna fått tidigare stöd att samarbeta och hitta lösningar utanför domstol.

För att stärka barns rätt till vårdnadsfred införde Sveriges riksdag den 1 januari 2022 ett lagkrav på att den förälder som vill inleda en vårdnadstvist först måste delta i ett informationssamtal hos familjerätten. Syftet är att, om möjligt, hitta en samförståndslösning utan domstolsförhandling. Vi vill följa denna förändring och se hur utfallet utvecklas över tid, men vi tror att det behövs ytterligare förebyggande insatser för att skapa vårdnadsfred.

I Finland har en modell använts med stor framgång där föräldrar erbjuds att träffa en jurist och en psykolog i stället för att gå till domstol. Även vissa advokatbyråer i Sverige har med gott resultat använt medling som alternativ konfliktlösningsmetod. Makalösa Föräldrar vill att medling ska bli lika tillgängligt som samarbetsamtal, för att minska antalet långdragna vårdnadstvister i rätten.

Förväntat resultat **verksamhetsmål 2**

Kunskapen om ensamstående föräldrars och barns levnadsvillkor har ökat hos beslutsfattare, myndigheter, media och andra samhällsaktörer. Genom aktuella fakta, medlemsnära kunskapsunderlag och ett aktivt opinionsarbete bidrar Makalösa Föräldrar till ökad medvetenhet och opinion i frågor som rör våra medlemmar. Organisationen har stärkt sin roll som en trovärdig remissinstans och har blivit en referenspunkt i frågor som rör ensamstående föräldrar och deras barn. På sikt bidrar detta till politiska beslut och samhällsförändringar som ger värdiga levnadsvillkor för ensamstående familjer och stärker förutsättningarna för ett jämställt föräldraskap.





Nr. 03: Stärka riksförbundets organisation, finansiering och centrala stöd

Riksförbundet har ett övergripande ansvar för organisationens utveckling, långsiktighet och gemensamma behov. Genom att stärka organisation, arbetssätt och finansiering kan förbundet arbeta mer effektivt och strategiskt utifrån sina mål. Riksförbundets centrala aktiviteter för föräldrar, barn och unga skapar gemenskap, delaktighet och stöd, samtidigt som de stärker förutsättningarna för lokal verksamhet. Genom projekt, aktiviteter och ungdomsläger bidrar riksförbundet till stärkt föräldraskap, föreningsutveckling samt ledarskap och framtidstro hos barn och unga medlemmar.

Målgrupp

Målgruppen för detta verksamhetsmål är lokalföreningarnas styrelser, medlemmar, stödmedlemmar, finansiärer eller samarbetspartners.

Målsättningar

- Involvera fler barn och ungdomar i lägerverksamhet och utvecklande av ledarskap.
- Säkra finansiering för att stärka den lokalföreningarna och möjliggöra övergripande projekt (Se Finansiering från sid. 12).
- Effektivisera styrelsearbetet och kanslifunktionen för att utveckla arbetet med mål- och resultatstyrning och kommunikation.
- Erbjudna utflykter och läger som komplement till lokalföreningarna och nätverken när tillfälle ges.
- Följa upp och kvalitetssäkra verksamheten på alla nivåer.
- Dokumentera metodmaterial och organisationsutvecklingen över tid.

Aktiviteter

- Genomföra ungdomsläger och ungdomsledarutbildning så som; ledarkonferensen, ungdomsläget, fortsättningsläget och återträffen.
- Upprätta och bibehålla samarbeten med relevanta organisationer och personer.
- Använda och följa upp årshjulet för organisationen och styrelsearbetet.
- Vidareutveckla Separationskollen.se, en guide till föräldrar vid separation.
- Följa upp och redovisa deltagande i verksamheten genom att registrera antal deltagare och deltagartillfällen på riksnivå samt stödja lokalföreningarna i motsvarande dokumentation.
- Dokumentera metoder och arbetssätt i verksamheten samt genomföra och följa upp utvärderingar av aktiviteter och projekt på alla nivåer.
- Inkludera frågor om organisationen och verksamheten i vår årliga medlemsenkät i syfte att utvärdera hur väl vi uppnår vårt syfte och våra mål med verksamheten.
- Följa upp och stödja lokalföreningarnas verksamhet genom regelbunden dialog mellan generalsekreteraren och representanter för varje lokalförening minst två gånger per termin samt genom närvaro vid lokalföreningarnas årsmöten.
- Följa upp generalsekreterarens arbete genom regelbunden dialog med riksstyrelsen vid styrelsens fem möten per år och genom löpande avstämning med förbundets ordförande.





Förväntat resultat verksamhetsmål 3

Riksförbundet har en mer effektiv, hållbar och strategiskt arbetande organisation som skapar bättre förutsättningar för ensamstående föräldrar och deras barn. Styrelse och kansli arbetar samordnat utifrån mål, uppföljning och organisationens gemensamma behov. Genom stärkt finansiering, utvecklade samarbeten och förbättrade arbetsätt kan riksförbundet både utveckla sin egen verksamhet och ge bättre stöd till lokalföreningarna.

En medveten uppföljning och kvalitetssäkring av verksamheten på lokal och nationell nivå stärker organisationen och förmågan att utvecklas över tid. Genom dokumentation av metoder och arbetsätt tas kunskap tillvara och kan användas i fortsatt organisationsutveckling och blir inte avhängigt enskilda personer.

Centrala aktiviteter och projekt stärker engagemanget och gemenskapen i föreningen samtidigt som de kompletterar och stärker den lokala verksamheten. Lägerverksamheten bygger ledarskap och framtidstro hos våra barn och unga som kommer bidra till lokalföreningens verksamhet.

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**

Vi har tidigare beviljats stöd från Socialstyrelsen för att driva projekt om att motverka ofrivillig ensamhet. Vi har för avsikt att även kommande år söka samma bidrag för att driva projekt med fokus på högtidsfirandet och ideellt engagemang.

Ansökningar till fonder och stiftelser

→ **Stiftelsen Kronprinsessan Margaretas fond**

Med medel från Margaretafonden kan vi finansiera projektet "Utveckla och utöka Ungdomsverksamheten". Detta finansierar våra olika ungdomsläger (Se verksamhetsmål 3). Vi har för avsikt att förnya projektet även kommande verksamhetsår.

→ **Kungliga sällskapet Pro Patia**

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

→ **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.

→ Stiftelsen Odd Fellows barnkolloni

Odd Fellow erbjuder SMF lägerveckor på BUA-gården i Bohuslän och genom det delfinansierar bland annat vårt årliga ungdomsläger.

→ Ytterligare medel

Vi avser att denna verksamhetsperiod se över möjligheten att söka andra stiftelser och fonder som komplement till våra vanligen beviljade medel.

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 summa i stöd till verksamheten. Den här möjligheten kommer fortsätta finnas under verksamhetsperioden. Det framgår på hemsidan att man kan stötta vår förening ekonomiskt på detta vis.

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

