Tidskrift från Riksförbundet
Sveriges Makalösa Föräldrar

MAKALÖSA FÖRÄLDRAR & barn



Makalösa i valrörelsen
Vi gör ensamstående familjers verklighet synlig

Sid. 26-32

Kluriga & kreativa barnsidor

Sid. 17-20

Gemenskap året runt!
Aktiviteter, läger och utflykter från hela landet

Sid. 6-16

”Tillsammans skapar vi gemenskap, minnen och förändring.

Innehåll

Makalösas årsstämma	4-5	Ordförandekonferens	24-25
Föreningarnas aktiviteter	6-13	Valrörelsen	26-27
Högtidsfiranden	14-15	Almedalen	28
Fortsättningslägret	16	Fattig med lön	29-30
Barnsidorna!	17-20	Skolstartsstöd	31
Aktivitetsinspiration	21	Valkompassen	32
Ungdomslägret	22-23	På gång i förbundet	33

Utgivning

GENERALSEKRETERARE
Christina Olsson
gs@makalosa.org
070 - 202 30 10

KANSLI
Matilda Nordström
Maria Larsson
admin@makalosa.org
070 - 487 30 20

SVERIGES MAKALÖSA FÖRÄLDRAR
Org.nr 802402-8709
Bg 5447-5892
Swish: 1236083521

STYRELSEN
Linda Söderström, ordförande
Sky Forngren, vice ordförande
Natali Agirman, sekreterare
Susanne Egeskans, kassör
Therese Ström, ledamot
Aida Badeli, suppleant
Jessika Helling, suppleant

Medlemsavgift 200 kr/år

ISSN: 1403-1434

Ansvarig utgivare:
Sveriges Makalösa Föräldrar

Omslag:

Tryckeri:
Trydells Tryckeri

MAKALÖSA FÖRÄLDRAR & barn

Vi har gjort ensamstående familjers verklighet synlig

När jag ser tillbaka på året som gått är det framför allt en sak jag känner: vi har gjort **skillnad**.
Genom aktiviteter och mötesplatser runt om i landet, men också genom att lyfta ensamstående föräldrars verklighet och vägra acceptera att familjeformen ska avgöra vilka möjligheter en förälder eller ett barn har.

Under våren släppte vi rapporten **Fattig med lön**, som satte ord och siffror på det våra medlemmar länge berättat. Att ekonomin inte går ihop trots att de jobbar. Rapporten blev ett viktigt underlag i vårt påverkansarbete.

Inför valet fortsatte vi med en **valkompass**, där vi synliggjorde hur partierna ställer sig i frågor som påverkar ensamstående familjers ekonomi.

Samtidigt mötte vi behoven konkret. Tack vare en privat donation kunde vi för första gången dela ut **skolstartsstöd.** Ansökningarna omfattade 457 skolbarn och 171 barn fick stöd till sådant som behövdes inför terminsstarten. Glädjen över att kunna hjälpa var stor, men ansökningarna visade också hur obefintliga marginalerna är för många familjer.

Vad som alltid är konstant i Makalösa Föräldrar är **gemenskapen**.
I våra lokalföreningar och familjenätverk har barn och föräldrar mötts, firat högtider, åkt på läger, gjort utflykter och skapat nya relationer. Det är i de mötena organisationen får liv – och förändring börjar.

Vi går vidare med samma övertygelse, att ensamstående föräldrar ska kunna leva på sin lön, barn ska kunna delta på lika villkor och ingen ska behöva stå ensam bara för att man är ensamförsörjare. Tack till alla er som har deltagit, berättat, engagerat er och byggt Makalösa tillsammans. Det är era erfarenheter, röster och engagemang som gör oss till en stark samhällskraft.

Christina Olsson
Generalsekreterare



Makalösas årsstämma 2026

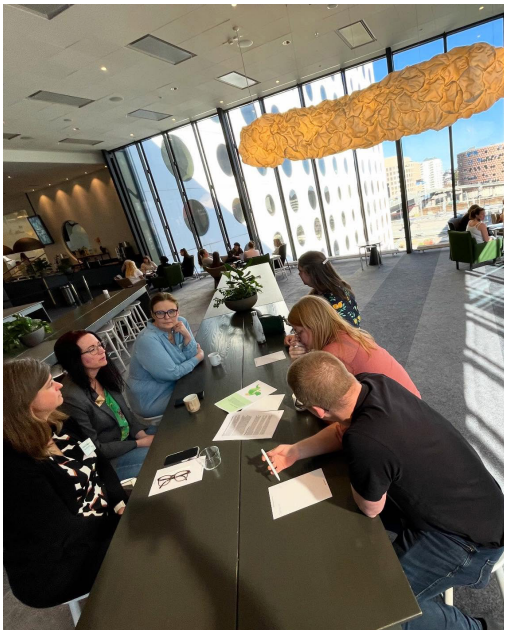
En helg av framtidsfokus och valupptakt

Helgen 11–12 april samlades representanter från våra lokalföreningar och familjenätverk i Solna för årets årsstämma.

Under helgen diskuterades bland annat den strategiska treårsplanen, medlemsdriven verksamhet, engagemang med låga trösklar samt planeringen inför valåret 2026.

Vi tog också del av årets rapport och enkätsvar och avslutade med årsstämma.

Barnen hade samtidigt ett eget fullspäckat program med bland annat minigolf, lekland, klättring, bio och museibesök. Helgen bjöd på viktiga samtal, erfarenhetsutbyte, gemenskap och framtidsfokus.













Under årstämman valdes denna styrelse:

- Linda Söderström, ordförande
- Susanne Egeskans, kassör
- Therese Ström, leadmot
- Sky Forngren, vice ordförande
- Natali Agirman, sekreterare
- Jessika Helling, suppleant
- Aida Badeli, suppleant



Styrelseledamot Cecilia Schubert avtackades för sin långa tid som vice ordförande i styrelsen. Vi vill tacka våra kloka medlemmar som bidragit generöst med idéer och erfarenheter under helgen.

Föreningsaktiviteter under året!



Makalösa Örebro - Travskola

Makalösa Föräldrar Örebro bjöd in till en uppskattad dag på travskolan där både barn och föräldrar fick prova på livet med hästar. Deltagarna delades upp i två grupper och fick lära känna hästarna, pyssla om dem och få information från travskolans ledare.



Sedan väntade dagens höjdpunkter, barnen fick både prova på att rida och köra häst på en tur genom skogen. Mellan aktiviteterna blev det förstås också tid för en gemensam fikapaus.

Extra roligt var att föräldrarna kunde vara delaktiga tillsammans med sina barn. En härlig dag med nya upplevelser, hästar och gemenskap!





Makalösa Nyköping - sommarläger

I slutet av juni åkte Makalösa Föräldrar i Nyköping på sommarläger till Söra. Under några sommardagar fick barn och vuxna komma hemifrån, umgås och njuta av lediga dagar tillsammans.

Det fina huset och den stora tomten gav gott om utrymme för barnen att leka och röra sig fritt. Just sammanhållningen och umgänget mellan barnen lyftes som något särskilt positivt efter lägret, med mycket aktiviteter och ett fint flöde mellan barnen.

Det rådde definitivt ingen brist på: enkla dagar tillsammans, med tid för både sol och bad som blev till fina sommarlovsminnen i Söra.

Stort tack till Pro Patria för generöst bidrag till våra sommarläger!





Makalöst gott! Sushi tillsammans i Malmö

Malmö bjöd in sina medlemmar till en rolig och annorlunda eftermiddag där de tillsammans fick lära sig att göra egen sushi.

Under aktiviteten gick de igenom grunderna i hur man gör sushi – från att koka perfekt ris till att rulla egna makirullar. Oavsett om man är nybörjare eller redan testat lite själv var alla hjärtligt välkomna.
Det blev en avslappnad stund med god mat, skratt och trevligt sällskap.

Makalösa Umeå - Från skidbacke till sommarläger Tillsammans året runt



Under sportlovet åkte Umeå Makalösa Föräldrar till Bygdsiljum för två härliga skiddagar.

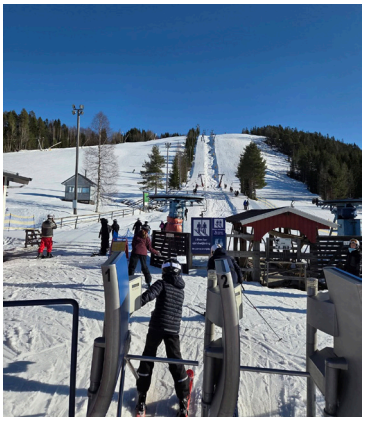
Med strålande sol, fina backar och trevligt sällskap fick både barn och vuxna njuta av skidåkning och roliga stunder tillsammans.

I juli samlades 31 barn och vuxna från Umeå Makalösa Föräldrar för några härliga lägerdagar på Pengsjögården i Vännäs.



Sommardagarna fylldes med bad, SUP, lekar och pyssel och på kvällarna blev det bland annat lägerbål, allsång, korvgrillning och marshmallows. Det hanns även med båtturer och en och annan piñata!

Framför allt blev lägret några fina sommardagar med gemenskap, nya kontakter och tid tillsammans.





Makalösa Falun-Borlänge - Sparktur vid Runn

Makalösa Föräldrar Falun-Borlänge träffades vid sjön Runn för en vintrig dag tillsammans med sparktur och korvgrillning. Tövädret bjöd visserligen på mer vatten än is och sparkturen fick bli kortare än planerat – men det stoppade inte detta glada gäng!

Efter en blöt och kylig tur smakade den grillade korven och marshmallowen extra gott. Trots att solen höll sig undan blev det en fin dag tillsammans, med frisk luft, skratt och värmande gemenskap vid sjön.







Upp på brädan med Stockholms Makalösa! - skateskola och knytispicknick

Under Kristihimmelfärdshelgen samlades Stockholms lokalförening för en härlig dag i på hjul när det ordnades skateskola i Rålambshovsparken.

Barnen fick låna skateboard och skydd och började med instruktioner om hur man står och åker. Därefter fick de prova själva, med hjälp och pepp längs vägen.

Efter någon timmes åkning dukades en gemensam knytispicknick upp med många goda bidrag. Dagen avslutades med kexchoklad till alla åkare, och barnen fick fortsätta använda utrustningen ända fram tills det var dags att säga hej då.

En rolig och mysig dag tillsammans i Rålis skatepark!







Makalösa Helsingborg - Skåne Djurpark



Makalösa Föräldrar Helsingborg tog en sommarutflykt till Skånes Djurpark för en dag fylld av djur, natur och gott sällskap. Familjerna strosade runt i parken, spanade på djuren och fick tid att både fika och umgås tillsammans.

I parken finns allt från björnar, vargar och älgar till getter, får och kaniner på Barnens Bondgård. Men minst lika viktigt som djuren var förstås tiden tillsammans – en härlig sommardag där både barn och föräldrar fick dela nya upplevelser och skapa fina minnen tillsammans.







Makalösa Göteborg - sommarläger



Makalösa Föräldrar Göteborg fick några härliga sommardagar tillsammans på Steningegården. Med fint väder fylldes lägret av bad, vattenlek, poängpromenad, filmkväll, spa, skattjakt och gemensamma måltider.



Barnen fann snabbt nya kompisar och lekte tillsammans mellan aktiviteterna, vilket gav föräldrarna tid att lära känna varandra, prata och utbyta erfarenheter. Sammanhållningen blev stark och när det var dags att åka hem var det många som önskade direkt att få komma tillbaka nästa sommar.



Yeehaw! Makalösa Lund på High Chaparral äventyr

I somras bytte Makalösa Föräldrar Lund den skånska vardagen mot Vilda Västern och åkte tillsammans till High Chaparral. Här fick familjerna kliva in i en värld fylld av cowboys, banditer, spännande shower och äventyr.

På High Chaparral finns allt från bisonoxar och Vilda Västern-städer till guldvaskning och andra aktiviteter för stora och små. Utflykten blev en rolig sommardag där familjerna fick uppleva något nytt tillsammans och, framför allt, tid att umgås och skapa fina gemensamma sommarminnen.





”Nu har jag kunnat ge mitt barn en rolig upplevelse på sommarlovet, vilket är värt extremt mycket. För oss är det också MAGI att vara ”normen”. Vi var en förälder med barn. Och det var alla andra också.”

- Citat från deltagare

Makalösa Uppsala - Furuvik

Den 26 juli åkte Uppsala Makalösa Föräldrar på gemensam utflykt till Furuvik. 12 vuxna och 15 barn följde med och fick en heldag med djurpark, tivoli, bad och andra äventyr. Föreningen stod för entré, en måltid och glass, vilket gjorde dagen möjlig även för familjer som annars haft svårt att få råd med en sådan utflykt.

Utvärderingen visar att dagen betydde mycket, både för barnen och föräldrarna. En deltagare sammanfattade det fint:

”Är så tacksam att vi fick möjlighet att delta. Utan Makalösa hade vi inte kunnat göra denna utflykt.”



Tack till Stiftelsen Karin och Ernst August Bångs minne för att denna och många fler sommaraktiviteter kunde ske.

På gång i förbundet

Gemensamma högtidsfiranden i Makalösa!

Påsk, midsommar, halloween, jul – och många andra dagar däremellan. Under året har Makalösa-familjer runt om i landet samlats för att fira tillsammans. Det har blivit dagar fyllda av mat, lekar, skratt och samtal, men framför allt av gemenskap.

För den som är ensamstående kan högtider ibland förstärka känslan av att stå ensam. Därför vill vi skapa sammanhang där både barn och vuxna känner sig välkomna och får möjlighet att lära känna andra. Många av firandena har också blivit en väg in i föreningen, där medlemmar gått från att delta till att själva vara med och skapa aktiviteter.

Nästa år hoppas vi kunna fortsätta satsningen och dessutom utöka den med fler gemensamma högtider och barnkalas. För ingen ska behöva fira ensam, och fler barn ska få möjlighet att dela de där speciella dagarna med andra.



”Vi hade en fantastisk nationaldag med strålande sol och en härlig båttur på kanalen! Det var roligt att få se vår stad från ett helt annat perspektiv. Vi njöt av både båtfärden, fikat och gemenskapen. En annorlunda och väldigt uppskattad upplevelse”

- Citat från deltagare Malmös nationaldagsfirande



Jul i Helsingborg



Påsk i Örebro



Halloween i Stockholm



Halloween i Umeå



Nationaldag i Malmö



Påskgrill i Stockholm



Midsommar i Göteborg



Påsk i Falun/Borlänge

Vårens fortsättnings-läger



Under kristihimmel-färdshelgen genomfördes Makalösas fortsättningsläger på Bua-gården i Bohuslän. Lägret samlade ungdomar inom föreningen som tidigare har medverkat på vårt ungdomsläger tidigare år.

Årets fortsättningsläger blandade olika samarbetsövningar med workshops och roliga aktiviteter. Bland annat åkte deltagarna zip-line högt uppe bland trädens toppar.

”Det var väldigt kul att få komma iväg och umgås med alla, att leka och köra aktiviteter istället för att bara vara hemma.”

- Citat från deltagare

Under fyra dagar har de fått möjlighet att utveckla sina färdigheter och stärka sin roll som ledare. De har också varit mycket lek och skoj, bland annat har de fått åka zipline! Vi är lyckligt lottade som har så fina ungdomar som kommer på våra läger.



Vi vill rikta ett stort tack till Kronprinsessans Margaretas Minnesfond, som tack vare sitt generösa bidrag gjorde detta läger möjligt.

Du kan plocka ut barnsidorna ur tidingen eftersom de är på mittenuppslaget!



Barnens sidor!

Hitta 5 skillnader!

Bilderna ser nästan likadana ut – men det finns 5 små skillnader i den nedre bilden. Kan du hitta dem?



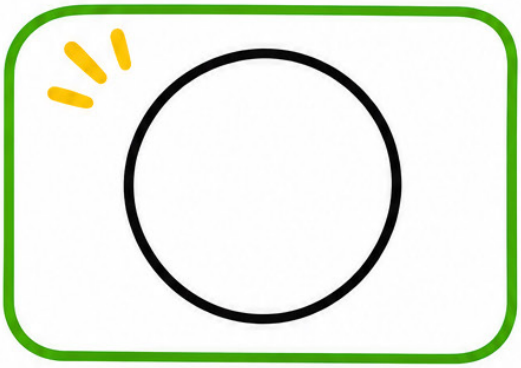


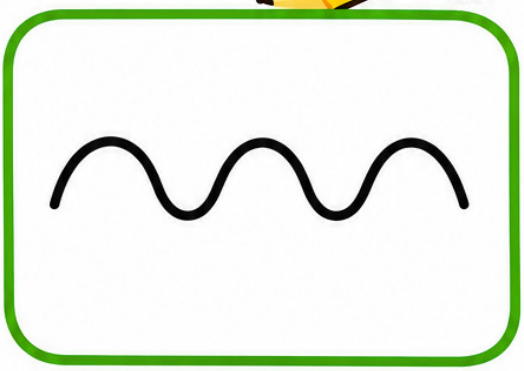
Vad gömmer sig i formerna?

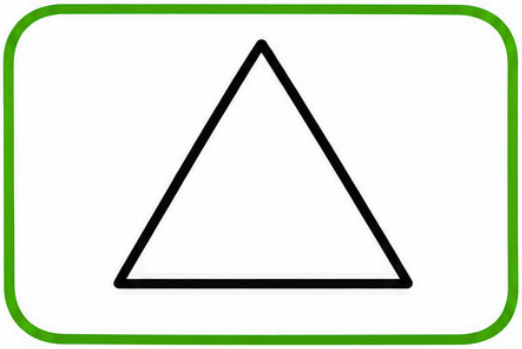


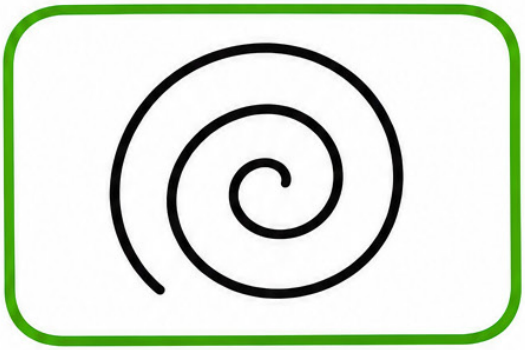
Använd fantasin och gör varje form till något eget! Det finns inga fel – bara massor av roliga möjligheter.

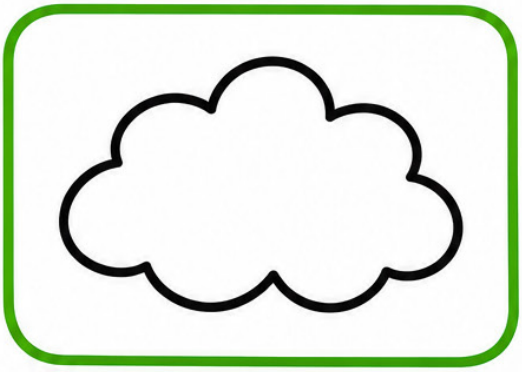


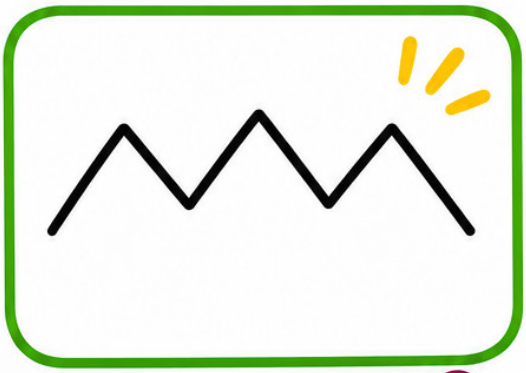












Rita och uttryck med känslor!

Använd din fantasi och rita i rutorna. Det finns inga rätt eller fel – bara dina egna idéer och känslor!

Rita hur glädje känns för dig!

Rita en känsla som kan vara svår ibland!

Rita hur trygghet kan se ut!

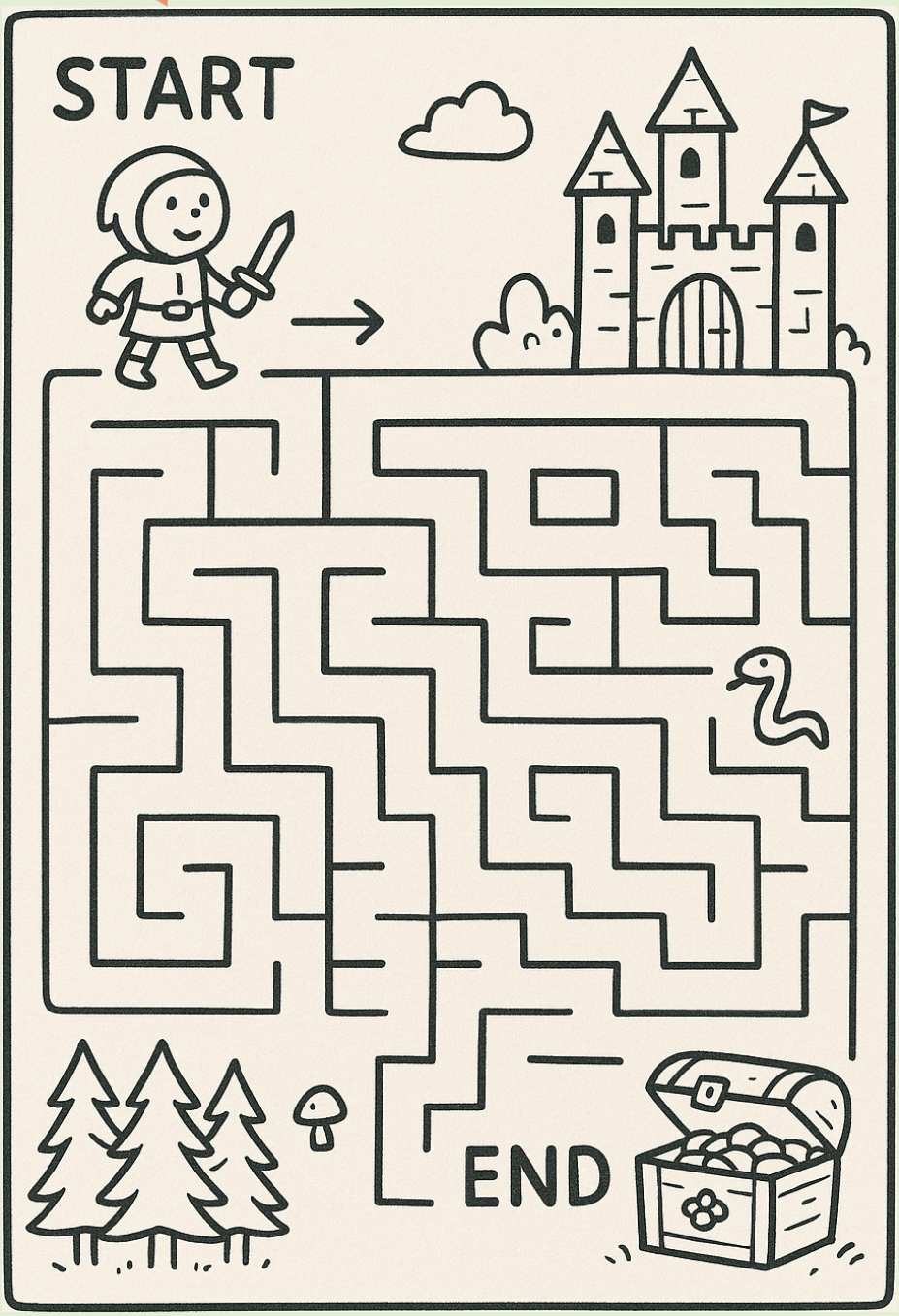
Rita en plats där du känner dig lugn!

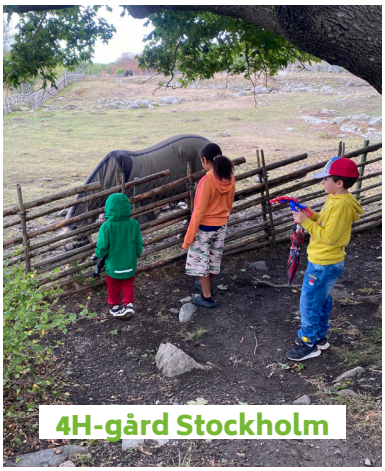
Rita ett fantasidjur
– hur ser det ut?
Vilka egenskaper har det?

Rita en dröm eller önskan för framtiden!

Rita något abstrakt som beskriver hur du mår just nu!

Kan du hjälpa mig att hitta skatten?




4H-gård Stockholm


Pepparkaksbak i Lund


Skridskor i Helsingborg

Vad ska vi hitta på?
Inspiration till nästa aktivitet


Keramik i Lund


Korvgrill i Uppsala


Picknick i Örebro


Energicentrum i Umeå


Mellokväll i Falun/Borlänge

Ungdomslägret 2026

Nya vänner, stora frågor och minnen för livet

Varje sommar samlas ungdomar från olika delar av landet för en alldeles egen Makalös-vecka i Bohuslän. Under sommaren 2026 var det återigen dags för ungdomar mellan 14 och 16 år att lämna vardagen hemma och fylla dagarna med nya människor, äventyr, skratt och samtal.

Ungdomslägret är en plats för både det lättsamma och det lite större.

Dagarna byggs upp kring olika teman som ”Världen runt om oss” och ”Våra erfarenheter”, där lekar och kreativa övningar blandas med samtal och reflektioner.

Här finns utrymme att prata om sådant som kanske inte alltid får plats i vardagen, om livet, relationer, erfarenheter och världen omkring oss.



”Det har varit jätteroligt och en riktig upplevelse! Jag har dessutom fått många nya vänner!”



Men läger är förstås också läger! Veckan fylls av utflykter, musik, gemensamma måltider, aktiviteter och tid tillsammans i den bohuslänska naturen. Från morgonens väckningsmusik till kvällarnas gemensamma reflektioner växer gruppen samman, och ledarna finns hela tiden nära för att skapa en trygg miljö där alla får möjlighet att ta plats på sitt sätt.

En viktig del av veckan är just gemenskapen. Att komma till ett läger där man kanske inte känner någon och några dagar senare ha fått nya vänner, delat upplevelser och blivit en del av gruppen är en stor del av det vi vill skapa. Här ska det finnas plats att både utmana sig själv och bara vara.

När veckan är slut hoppas vi därför att ungdomarna åker hem med mer än packningen de kom med: nya vänner, roliga minnen, större tilltro till sig själva och några nya tankar om både livet och världen.

För Makalösas ungdomsläger handlar inte bara om en rolig vecka på sommarlovet, utan om att få växa tillsammans med andra.



Tack till Stiftelsen Odd Fellow Buagården, Stiftelsen Karin och Ernst August Bångs Minne och Kronprinsessan Margaretas minnesfond för era bidrag till detta läger!

Årets ordförande-konferens i Göteborg



Helgen 10–11 oktober samlades ordförande och tilltänkta ordföranden från våra lokalföreningar på Quality Hotel The Weaver i Göteborg för årets utvecklingskonferens.

Under två inspirerande dagar låg fokus på ledarskap, styrelsearbete och hur vi tillsammans kan stärka och utveckla vår lokala verksamhet.

Genom samtal, gruppövningar och erfarenhetsutbyte diskuterade vi bland annat ordföranderollen, hur vi skapar engagemang bland medlemmarna och hur vi kan arbeta med verksamhetsplanering och gemensamma mål.

Samtidigt fick barnen en egen rolig helg tillsammans med våra fantastiska barnledare, fylld av lek, aktiviteter och nya kompisar.

Tillsammans fortsätter vi att utveckla Makalösa Föräldrar och skapa gemenskap för ensamstående föräldrar och deras barn!

Ett stort tack till alla deltagare för ert engagemang, kloka tankar och fina samtal.

Ett särskilt tack till våra barnledare som såg till att barnen fick en härlig helg!



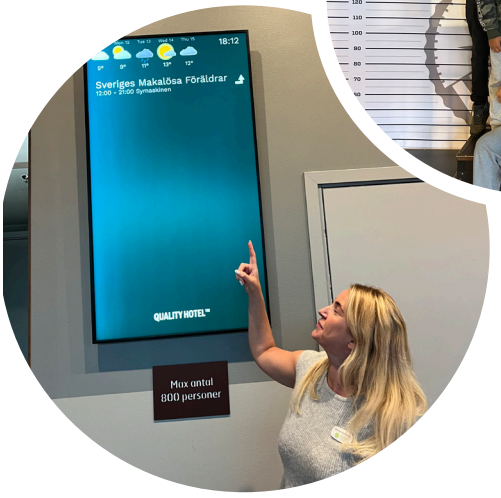


”Tack så hemskt mycket för detta. Det var otroligt givande, alltid skönt att få träffa andra makalösa och veta hur de driver deras lokala föreningar.”





”Barnen hade väldigt skoj med varandra, att de nästan inte ville sluta leka med varandra.”



”Väldigt inspirerande och givande att vara med, lära känna flera starka kvinnor och se hur mycket man faktiskt kan göra!”

Makalösa Föräldrar i valrörelsen 2026



Inför valet har vi intensifierat vårt politiska påverkansarbete.

Genom rapporter, debattartiklar, möten med politiker och kontakter med media lyfter vi det våra medlemmar berättar för oss. Vi visar hur politiska beslut faktiskt påverkar vardagen när en inkomst ska bära ett helt hushåll.

En viktig del av arbetet är att förändra bilden av ekonomisk utsatthet. Våra undersökningar visar att många ensamstående föräldrar arbetar men ändå går back varje månad.

Fattigdom handlar inte om arbete eller individuella val, den påverkas främst av hur våra gemensamma trygghetssystem och politiska beslut.

Sveriges Makalösa Föräldrar är partipolitiskt obundna, vårt uppdrag är inte att tala om för någon hur den ska rösta. Vårt uppdrag är att se till att ensamstående föräldrars verklighet finns med när politiska beslut diskuteras och fattas.

En stark röst för ensamstående föräldrar

Därför fortsätter vi att driva tre tydliga budskap: arbete ska ge ekonomisk trygghet, långvarig ekonomisk press får inte tillåtas bryta ner människors hälsa och barn ska aldrig behöva bära konsekvenserna när systemen inte räcker till.

Vi är en liten organisation, men bakom vårt påverkansarbete finns våra medlemmars erfarenheter. Det ger oss en stark röst.

Vårt mål är att det inte ska vara gå att blunda för ensamstående föräldrars livsvillkor.



Bild från S-kvinnors valupptakt



Bild från Mångkulturellt centrum, debatt om skuldsättning

> ***Med förhållandevis lite pengar skulle samhället kunna lyfta de allra mest ekonomiskt utsatta familjerna. Det behövs bara enkla beslut som skulle kunna tas i riksdagen redan i morgon.***

- Christina Olsson, generalsekreterare

Politiska möten i Almedalen



Möte med Mikael Damberg (S)


Möte med Martin Ådahl (C)

Under sommaren träffade vår generalsekreterare Christina ett flertal partiers ekonomiska talespersoner under Almedalsveckan på Gotland.

Syftet med mötena var dels att lyfta vår rapport “Fattig med lön” som en ekonomisk-politisk fråga samt att samtala om hur den ekonomiska politiken bättre kan möta verkligheten för hushåll med en inkomst och barn att försörja.

Ensamstående föräldrar blir inte fattiga för att de inte arbetar, utan trots att de arbetar samtidigt som man låter bärande samhällsstöd urholkas.


Cecilia Engström och Camilla Rinaldo (Kd)


Möte med Edward Riedl (M)

Rapporten Fattig med lön

Under året tog Sveriges Makalösa Föräldrar fram rapporten Fattig med lön, som sätter ljuset på den ekonomiska verkligheten för ensamstående föräldrar.

Rapporten bygger på svar från omkring 700 ensamstående föräldrar och visar ett tydligt problem: många arbetar men får ändå inte få ekonomin att gå ihop.

Nästan 97 procent av de svarande hade en förvärvsinkomst, samtidigt som närmare hälften beskrev sin ekonomi som dålig eller långsiktigt ohållbar.

Många vittnade också om ekonomisk stress, utmattning, lånar på Klarna och barn som får avstå från fritidsaktiviteter.

I rapporten kombinerade vi medlemmarnas egna erfarenheter med statistik, en illustrativ hushållsbudget och förslag på politiska reformer. Sedan lanseringen har rapporten varit ett viktigt underlag i vårt påverkansarbete och i samtal med politiker och media.

Med Fattig med lön har vi velat synliggöra en verklighet som alltför ofta osynliggörs – ensamstående föräldrar som gör allt samhället förväntar sig, men ändå inte får ekonomin att gå ihop.





På gång i förbundet

Rapporten Fattig med lön



Siffra från rapporten användes av Amanda Lind (MP) i en partiledardebatt.





En av flera debattartiklar vi publicerade på ämnet.



Vi har delat bärande siffror från rapporten i våra kanaler.

På gång i förbundet

Skolstartsstöd-kampanjen

Inför höstterminen kunde Sveriges Makalösa Föräldrar för första gången dela ut ett särskilt skolstartsstöd, tack vare en privat donation. Stödet riktade sig till familjer där kostnaderna inför skolstarten är extra svåra att få ihop.

Intresset blev stort. Ansökningarna omfattade totalt 457 barn, och de tillgängliga medlen räckte till stöd för 171 barn. Varje beviljat barn fick ett presentkort på 300 kronor som kunde användas till sådant som behövs inför skolstarten.



Ansökningarna gav samtidigt en tydlig bild av den ekonomiska utsatthet som många ensamstående föräldrar lever med. Omkring hälften av de sökande föräldrarna arbetade, vilket återigen visar att en arbetsinkomst inte alltid är tillräcklig för att familjens ekonomi ska gå ihop.

För många blir utgifter för exempelvis gympakläder, stövlar, skolryggsäck och annat som barnen behöver till skolan en stor belastning när marginalerna inte finns.

Skolstartsstödet blev därför ett konkret sätt att göra skillnad inför terminsstarten och ge fler barn möjlighet att börja skolan med det de behöver.

”Ville bara säga stort tack för skolstödet. Går inte att förklara vad det betyder för mig!”

- Mamma i Alingsås

På gång i förbundet

Valkompassen



Inför valet 2026 genomförde Sveriges Makalösa Föräldrar en valkompass där vi granskade samtliga riksdagspartiers förslag för ensamstående familjer.

Granskningen tog avstamp i rapporten Fattig med lön och fokuserade särskilt på bostadsbidraget, underhållsstödet och barnbidraget stöd som har stor betydelse för många ensamstående familjers ekonomi.

Partiernas svar visade både likheter och tydliga skillnader. Flera ville stärka stöden, men långt ifrån alla presenterade konkreta nivåer eller förslag.

Syftet med valkompassen var att göra det enklare för våra medlemmar att se vad partierna faktiskt föreslog och att hålla ensamstående familjers ekonomiska villkor högt på den politiska dagordningen.



På gång i förbundet

Stöd som fungerar i verkligheten - Föräldrarskapsstöd MFOF

Under hösten har Sveriges Makalösa Föräldrar lämnat synpunkter på hur framtidens föräldraskapsstöd kan bli mer tillgängligt. Vi deltar i en referensgrupp inom MFOF som arbetar med denna fråga. Vårt viktigaste budskap är att stöd måste utgå från hur familjers vardag faktiskt ser ut.

För en ensamstående förälder är ofta brist på tid, ekonomi, återhämtning och avlastning vara ett större hinder än brist på kunskap. Därför har vi bland annat lyft behovet av praktisk hjälp i vardagen, som stöd med handling, matlagning, städning eller hämtning och lämning som viktiga stödformer.

Vi har också betonat att barnpassning och barnaktiviteter behöver finnas när föräldrar erbjuds kurser och samtalsgrupper – annars kan många ensamstående helt enkelt inte delta.
Vi har också lyft den rädsla för socialtjänsten som vi möter bland medlemmar. Den som behöver hjälp ska kunna våga be om den utan rädsla för att svårigheter ska tolkas som bristande föräldraförmåga av samma handläggare.

Föräldraskapsstöd blir jämlikt först när alla föräldrar faktiskt har möjlighet och vågar ta emot det.

Majblomman

Barndom *fri* från fattigdom.

Majblomman ger ekonomiskt stöd till barn i familjer där pengarna inte räcker till. Stödet kan exempelvis användas till kläder, skor, busskort, cykel eller fritidsaktiviteter.

Som vårdnadshavare kan du ansöka om stöd för barn till och med det år barnet fyller 18. Till ansökan behövs ett intyg från någon som genom sitt arbete känner till barnets situation.

Läs mer och ansök på majblomman.se



På gång i förbundet

Medlemsguiden

Har du upptäckt vår medlemsguide än?

Vår medlemsguide är full av inspiration, tips och praktiska verktyg som gör det enklare att engagera sig och skapa roliga aktiviteter tillsammans!

Oavsett om du är ny i föreningen, vill arrangera din första aktivitet eller redan är en erfaren samordnare finns det mycket att hämta i vår medlemsguide.

Här får du veta mer om hur vår verksamhet fungerar, hur vi tillsammans skapar en levande förening och hur enkelt det faktiskt kan vara att ta egna initiativ. Med en tydlig steg-för-steg-guide får du hjälp hela vägen – från den första idén till en genomförd aktivitet.

Du hittar också användbara mallar som underlättar planering och genomförande. För det behöver inte vara svårt att skapa gemenskap! Ibland räcker det med en enkel idé och några familjer som vill träffas.

Ta gärna en titt i guiden, låt dig inspireras och våga ta initiativ!

Tillsammans skapar vi fler fina mötesplatser, upplevelser och minnen för både barn och vuxna!



www.makalosa.org/medlemsguiden

Kontakt

I våra lokalföreningar och familjenäverk samlas medlemmar och genomför aktiviteter ihop. Kontakta din närmaste lokalgrupp om du vill vara en del av gemenskapen!

Umeås Makalösa Föräldrar
umea@makalosa.org
Bankgiro: 117-9712
Swish 123 633 3041

Makalösa Föräldrar Falun/Borlänge
falunborlange@makalosa.org
Bankgiro: 540-7929

Uppsala Makalösa Föräldrar
uppsala@makalosa.org
Bankgiro 511-7569
Swish 123 687 03 31

Stockholms Makalösa Föräldrar
stockholm@makalosa.org
www.stockholmmakalosa.se
Plusgiro 123 59 67 -5
Swish 123 226 19 15

Örebros Makalösa Föräldrar
orebro@makalosa.org
Bankgiro 5640-1433

Flen Makalösa Föräldrar
(familjenätverk)
flen@makalosa.org
Bankgiro 5447-5892

Nyköping Makalösa Föräldrar
(familjenätverk)

Mjölby Makalösa Föräldrar
(familjenätverk)
mjolby@makalosa.org
Bankgiro 5447-5892

Göteborgs Makalösa Föräldrar
goteborg@makalosa.org
Bankgiro 142-4480

Helsingborgs Makalösa Föräldrar
helsingborg@makalosa.org
Bankgiro 5598-0049
Swish 123 422 89 20

Lunds Makalösa Föräldrar
lund@makalosa.org
Bankgiro 345-7652
Swish 123 517 24 57

Malmös Makalösa Föräldrar
malmo@makalosa.org
Bankgiro 5698-5427



ISSN: 1403-1434

FÖRENINGSBREV B
Avsändare:
Sveriges Makalösa Föräldrar
Bellmansgatan 15
118 47 Stockholm

SVERIGE
Porto
Betalt

Här hittar ni oss!

sverigesmakalosaforaldrar

facebook.com/makalosa/

www.makalosa.org

Riksförbundet Sveriges Makalösa Föräldrar

Sveriges Makalösa Föräldrar
Bellmansgatan 15
118 47 Stockholm

Telefon: 070 – 487 30 20

Mail: admin@makalosa.org

MAKALÖSA FÖRÄLDRAR & barn