

PusselFamiljen r.f.



VERKSAMHETSPLAN FÖR ÅR 2023

Innehåll

<u>VAD ÄR PUSSELFAMILJEN?.....</u>	<u>3</u>
<u>Definition.....</u>	<u>3</u>
<u>Syfte.....</u>	<u>3</u>
<u>Mål.....</u>	<u>3</u>
<u>HÅLLBARHETSAGENDA.....</u>	<u>4</u>
<u>Mål 1.....</u>	<u>4</u>
<u>Mål 2.....</u>	<u>4</u>
<u>Mål 3.....</u>	<u>4</u>
<u>Mål 4.....</u>	<u>4</u>
<u>Mål 5.....</u>	<u>5</u>
<u>Mål 6.....</u>	<u>5</u>
<u>Mål 7.....</u>	<u>5</u>
<u>MÅLSÄTTNING FÖR VERKSAMHETSÅRET 2022.....</u>	<u>6</u>
<u>FÖRENINGEN HAR 2023 VALT ATT SATSA PÅ.....</u>	<u>7</u>
<u>Föreningens projektverksamhet.....</u>	<u>8</u>
<u>FÖRENINGENS BEHOV AV VERKSAMHETSLEDARE.....</u>	<u>9</u>
<u>Aktiviteter.....</u>	<u>9</u>
<u>Informationsverksamhet.....</u>	<u>11</u>
<u>Ekonomi.....</u>	<u>12</u>
<u>Styrelsen.....</u>	<u>12</u>
<u>Alkohol och drogpolicy.....</u>	<u>12</u>
<u>Jämställdhetspolicy.....</u>	<u>12</u>

VAD ÄR PUSSELFAMILJEN?

Definition

För att bli medlem i föreningen PusselFamiljen r.f. behöver man leva i en pusselfamilj med minderårigt barn, inte i en traditionell kärnfamilj. En pusselfamilj kan se väldigt olika ut och definieras enligt nedan:

- Ensamförsörjare med enskild eller gemensam vårdnad.
- Umgänges- och boendeförälder.
- Ensamstående föräldrar som gått in i nytt förhållande och/ eller bildat ny familj, samt bonusföräldrar.
- Barnen i dessa ovanstående familjer.

Syfte

Föreningens syfte är att arbeta för alla pusselfamiljer bosatta på Åland ur ett jämlikhetsperspektiv där vi inte särskiljer någon på grund av kön, ålder, ursprung, språk, religion, övertygelse, åsikt, hälsotillstånd, handikapp eller av annan orsak som gäller hens person.

Mål

Föreningens mål är att underlätta vardagen för pusselfamiljer genom att:

- Fungera som stöd och arbeta för medlemmens aktuella intressen
- Skapa nätverk mellan familjer och olika intresseorganisationer
- Anordna fritidsaktiviteter med fokus på barnen
- Informera samhället/ beslutsfattare/ myndigheter om en pusselfamiljers socioekonomiska situation

HÅLLBARHETSAGENDA

Föreningen kommer att fortsätta vara med i nätverket Bärkraft.ax som arbetar för ett ökat hållbart samhälle på Åland. Inom Bärkraft finns det sju strategiska utvecklingsmål fram till år 2030. Pussselfamiljen arbetar aktivt för dessa sju mål och hållbarhetsarbetet är viktigt för föreningen och dess medlemmar.

Vårt mål är att få alla att blomstra! Det handlar om att var och en skall få möjlighet att bli sedd och accepterad. Här får alla vara den man är i harmoni med natur och människor. Här får du vara sårbar och ta den tid du behöver för återhämtning. Vi tycker att varje förälder och barn har resurser som kan utvecklas. Genom att uppnå utvecklingsmålen tar vi ett stort steg på vägen mot förverkligandet av visionen.

Mål 1: Välmående människor vars inneboende resurser växer

Välmående är en viktig punkt vid alla föreningens aktiviteter. Pussselfamiljen värnar om medlemmarnas mående till både kropp och själ. Baserat på erfarenhet är ett gott mående själva stommen i föräldraskapet. Mår föräldrarna bra mår barnen bra. Olika hälsofrämjande aktiviteter anordnas för barn som ökar rörligheten, vidgar deras nyfikenhet och kunskap, samt skapar en samhörighet bland andra i samma situation och verkar därmed för att öka både självkänsla och självförtroende. Pussselfamiljen värnar om föräldrars och barns relation till varandra och försöker skapa arenor för samspel tillika som vi ordnar aktiviteter som medlemmarna annars inte skulle haft råd med.

Mål 2: Alla känner tillit och har verkliga möjligheter att vara delaktiga i samhället

Föreningen är tydlig med att alla individer som delar kriterierna för att bli medlem är lika välkomna. Inom föreningens styrelse strävar vi alltid efter att ha en genusspridning. Pussselfamiljen välkomnar alla medlemmar oavsett ålder, kön, funktionsnedsättning, sexuell läggning, etnicitet, ursprung, religion, annan övertygelse eller ekonomisk ställning. Vår vision är att få medlemmar från alla samhällsgrupper.

Mål 3: Allt vatten har god kvalitet

Vi arbetar för en frisk Östersjön med alla dess vikar, djupgröpar och ytvatten, våra medlemmar skolas i att återbruka och vikten av att återvinna så inga sopor letar sig fram till våra vatten och hav.

Mål 4: Ekosystem i balans och biologisk mångfald

Föreningen gör utflykter till olika gårdar för att se var maten kommer ifrån. Många av våra aktiviteter handlar om att lära sig om och besöka gårdar med olika djur. Föreningen handlar närproducerat och prioriterar ekologiska produkter och därmed till långsiktig hållbarhet. Föreningen sopsorterar och skräpar inte ner i naturen på

olika fritidsaktiviteter. Föreningen ämnar fortsätta göra utflykter tillsammans med barnen där vi plockar skräp för att hålla miljön ren.

Mål 5: Attraktionskraft för boende, besökare och företag

Vi är en förening där olika kulturer kan mötas på jämlik basis och skapa hållbara relationer inför framtiden. Genom att fånga upp nyinflyttade utan socialt nätverk minskar föreningen även marginalisering och försöker få alla att känna sig inkluderade i samhället. Vi jobbar för att bygga ett långsiktigt stabilt och dynamiskt samhälle där grundläggande mänskliga behov uppfylls. Genom vårt arbete skapar vi ett tryggare samhälle där vi bryr oss om varandra.

Mål 6: Markant högre andel energi från förnyelsebara källor och ökad energieffektivitet

Vid föreningens aktiviteter försöker vi alltid samåka till våra utflykter vilket belastar miljön mindre. Vi tar även på oss att ordna med bussar när vi har större evenemang för våra medlemmar, allt för att minska belastningen på miljön.

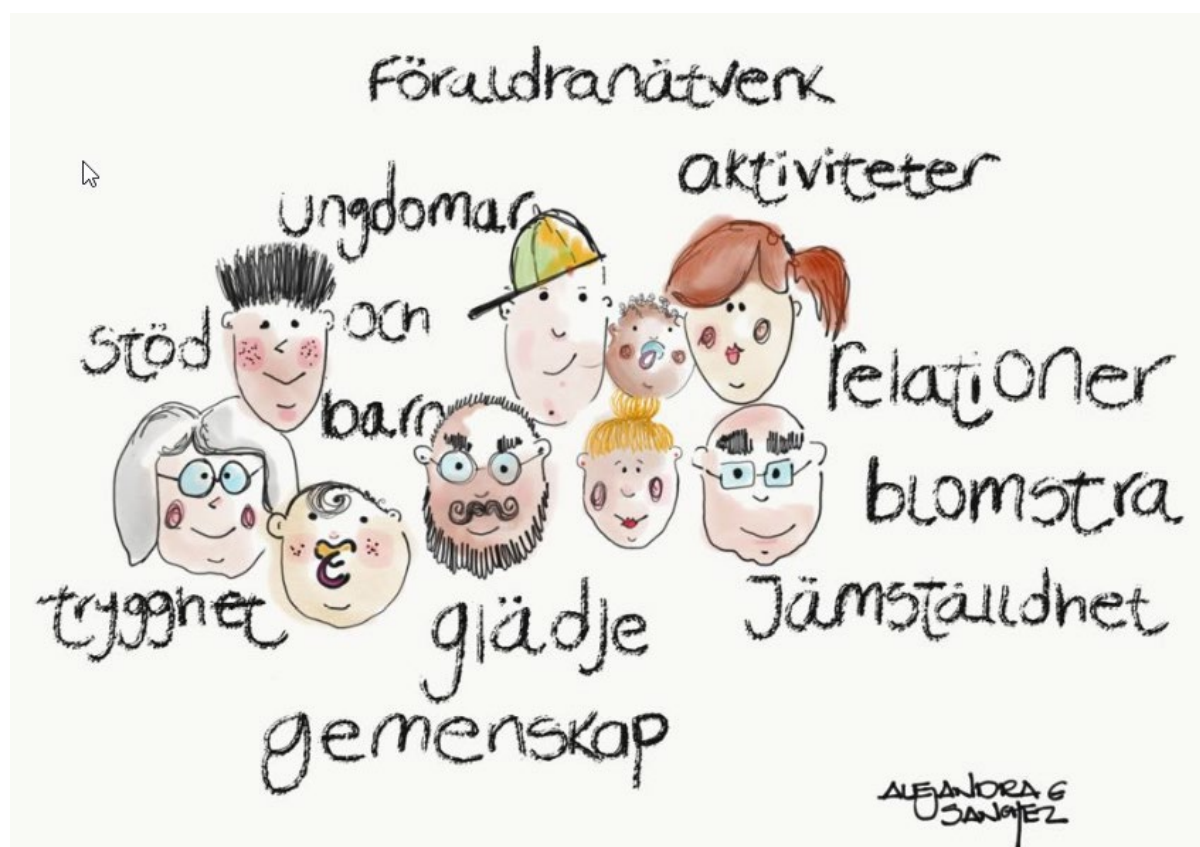
Mål 7: Hållbara och medvetna konsumtions- och produktionsmönster

Pussselfamiljen uppmuntrar återbruk, återanvändning och återvinning kontinuerligt, både vid aktiviteter och genom de forum som finns för kommunikation med våra medlemmar. I vår Facebook grupp är medlemmarna aktiva med att skänka bort både möbler och kläder samt diverse andra saker, detta gör att våra medlemmar praktiskt drar nytta av återbruk och återanvändning.

MÅLSÄTTNING FÖR VERKSAMHETSÅRET 2023

Föreningens huvudmålsättning är vårt förebyggande arbete att skapa en gemensam plattform för stöd, social gemenskap och glädje; *"Ensam är inte alltid stark, tillsammans hjälps vi åt att uppnå välmående"*.

I undersökningar kan man se att den psykiska ohälsan i samhället har ökat de senaste åren och föreningen har valt att under 2023 skapa en förbättrad grundhälsa med ökad självkänsla och satsa mer på att främja barn och ungdomars psykiska mående. Hälsa och välbefinnande är ett viktigt mål vid föreningens alla aktiviteter. Att uppmuntra till umgänge och rörelse främjar hälsan och är viktigt för både föräldrar och barn för att utvecklas och stärka sina relationer. Alla behöver ha en känsla av sammanhang i livet för att må bra. De senaste åren har många tyvärr känt sig otrygga, man har tappat sociala nätverk och samhörighet i meningsfulla relationer. Därför lyfter föreningen detta mål 2023 i vår verksamhet.



FÖRENINGEN HAR 2023 VALT ATT SATSA PÅ

- Föreningen ordnar mera åldersinriktade aktiviteter för barn och ungdomar (som tex filmkvällar, gruppaktiviteter, föreläsningar)
- Föreningen utför undersökningar om barnens önskemål om aktiviteter.
- Föreningen vill involvera medlemmarna i aktivitetsplanering och ta vara på de enskilda medlemmarnas kompetens och erfarenhet.
- Föreningen fortsätter att vara med i Bärkraft.ax och utveckla de sju strategiska utvecklingsmålen där vi sätter större fokus på mål 1.
- Vår vision är att mötas och umgås och i mötena stärka individens inre förmåga i föräldraskap samt minska utanförskapen.
- Föreningen vill främja jämställdheten och öka jämlikheten genom att bl.a. minska barnfattigdomen och sträva efter att höja statusen för pusselfamiljer genom att lobba för att ensamförsörjarna skall få liknande möjligheter som kärnfamiljer, främst sett ur ett ekonomiskt perspektiv. Ensamförsörjare med minderåriga barn fortsätter att vara en utsatt grupp i vårt samhälle.
- Föreningen vill fortsätta ge pusselfamiljer en värdefull vardag och kunna bistå medlemmar med kunskap, stöd och vägledning. För att kunna göra det behöver föreningen ha en verksamhetsledare med tid och resurser.
- Föreningen vill ge sin verksamhetsledare möjligheten att utbilda sig och finnas till för våra medlemmar i olika situationer som en neutral person som stöttar och finns till vid behov.
- Möten med instanser sker oftast dagtid, varför vi har en vision om att utöka verksamhetsledarens arbetstid, så att tillgängligheten ökar och det finns möjlighet att träffas även dagtid.
- Föreningen vill initiera olika slags fortbildning; framför allt inom föreningens direkta intresseområden som t ex juridiska, ekonomiska och sociala områden vilka är relevanta för medlemsgruppen.
- Föreningen vill belysa barnens situation vid separationer genom att lyfta fram barnens rätt till en trygg barndom. Orsakerna till separationer kan vara många. Undersökningar visar att drog och alkoholmissbruk eller inslag av våld i relationer är en bidragande orsak till ett flertal av separationer. Vi fortsätter att sprida kunskapen om detta bland annat genom att igen år 2023 sponsora föreläsningar och vill därför att verksamhetsledaren ska ha kunskaper i ämnet så att denne skall kunna bistå medlemmar med råd och hjälp vid situationer när det behövs.
- Föreningen har varit en av fem pilotföreningar på Åland som under år 2022 deltagit i landskapsregeringens projekt om jämställdhet som handlar om att alla ska vara trygga och känna sig respekterade och inkluderade i en förening. Pusselfamiljen kommer under 2023 mera aktivt jobba för att fråga medlemmar vad de önskar.

- Studier visar att användningen av internet gått ner i åldrarna vilket också ökar risken för mobbning på sociala medier och att barn ser saker de inte borde se i alltför tidig ålder. Under pandemin har användandet av internet ökat och många ungdomar känner sig ensamma utan sociala kontakter. Föreningen vill föra fram trygg användning av sociala medier för såväl föräldrar som barn genom föreläsningar i samarbete med Folkhälsan och Rädda Barnen.
- Föreningen önskar fortsättningsvis skapa en plattform för nätverkande. Detta sker bland annat genom fikakvällarna, vilka verksamhetsledaren är ansvarig för.
- Föreningen kommer att fortsätta att påverka beslut som remissinstans om nya lagförslag av Ålands landskapsregering.
- Föreningen vill öka kunskapen om pussfamiljer i samhället och på så sätt minska fördomar, bland annat genom att finnas till och synas på olika allmänna aktiviteter. Det är väsentligt att föreningen har en verksamhetsledare som har möjlighet att delta i dessa aktiviteter.
- Föreningen upprätthåller en sluten Facebooksida för medlemmarna, vilket kräver en administratör som har tid att upprätthålla sidan och dela information till gruppen.
- Föreningens elektroniska medlemskort, Cardskipper, behöver upprätthållas med funktioner och information.
- Föreningen kommer att marknadsföra sig och synas genom att:
 - hålla hemsidan uppdaterad med aktuell information
 - hålla kontakt med lokala pressen
 - medverka i olika evenemang, gärna tillsammans med andra föreningar
 - direkt reklam

Föreningens projektverksamhet

Utgående från vår målsättning 2023 om att skapa en förbättrad grundhälsa och bättre psykiskt mående kommer föreningen att satsa på umgänge som inkluderar mera rörelse. Rörelse är en viktig del för att främja både den fysiska och psykiska hälsan och föreningen önskar starta ett rörelseprojekt "Rörelser för alla" där både barn och vuxna gratis kommer att erbjudas att delta på olika fysiska aktiviteter såsom familjegymna, hinderbana, familjeyoga, bollsporter, redskapsgymna, lekar m.m. Föreningen kommer att söka en vuxen ansvarig för dessa aktiviteter så snart vi vet om PAF bidrag beviljats och föreningen har möjligheter att kunna ha en avlönad ansvarig för detta viktiga hälsofrämjande projekt. Önskemål är att "Rörelser för alla" skulle vara 2-4 ggr/månad. Kostnader för detta skulle är lokalhyra samt lön till den ansvariga aktivitetsledaren.

FÖRENINGENS BEHOV AV VERKSAMHETSLEDARE

Föreningen har under 2022 haft en verksamhetsledare 25 timmar per månad som främst har arbetat med föräldrastöd. Styrelsen har noterat att tiden är allt för knapp för att verksamhetsledaren ska hinna tillgodose alla medlemmars behov. Vår målsättning är att öka verksamhetsledartjänsten till heltid. Detta är en förutsättning för att föreningen och arbetet med att stötta och finnas tillhands för våra medlemmar ska fungera.

Verksamhetsledarens roll har varit att samordna och agera bollplank för medlemmarna. Detta har bland annat bestått av kontinuerliga vuxenträffar/fikakvällar. Där ges medlemmar möjlighet att diskutera föräldrafrågor och oro kring barn. Tonårsproblematik, småbarnstrots, underhålls- och umgängesfrågor är viktigt att ventilera med andra vuxna i liknande situationer.

Verksamhetsledarens uppgift är också att kunna hänvisa till olika instanser vid behov.

Verksamhetsledaren skall under 2023 arbeta med att planera, organisera och i viss mån leda de olika aktiviteterna som föreningen erbjuder. Utöver detta tillkommer administrativa uppgifter, såsom att söka bidrag, marknadsföra föreningen, följa med i samhället och påverka i samhällsdebatten genom olika kanaler, fungera som koordinator i ärenden som rör vårt uppdrag som remissinstans, arrangera relevanta och intressanta föreläsningar för våra medlemmar samt inhämta och förmedla nya forskningsrön.

Vidare önskar föreningen att verksamhetsledaren skall ha möjlighet att ha tillräckligt med tid och kunskap att bistå medlemmarna med stöd och/ eller information vid olika myndighetskontakter eller exempelvis hjälpa till att komma i kontakt med dessa instanser eller förmå medlemmarna att våga ta steget till att söka sig till en hjälporganisation. Verksamhetsledaren skall åläggas tid att sätta sig in i olika ärenden, lagar och policyn som uppdateras under året.

Verksamhetsledaren skall jobba för att stärka föräldrar i sitt föräldraskap och skapa nätverk i en utsatt situation. Målet är att medlemmarna skall orka i vardagen och därigenom skapa goda familjeband.

Aktiviteter

Ett av föreningens främsta syften är att ordna intressanta, lärorika och roliga aktiviteter. Under dessa aktiviteter umgås föräldrarna med sina barn och skapar samtidigt nätverk med andra föräldrar och barn i liknande situation.

Vi vill hålla många aktiviteter jämnt fördelade över året och försöka ta nytta av årstiderna. Föreningen strävar till att arrangera aktiviteterna såväl på ojämna som jämna veckor med tanke på umgängestider, för att alla medlemmar ska ha möjlighet

att delta på våra aktiviteter oavsett umgängesvecka med sina barn. Detta kräver som tidigare nämnts en stor del administrativt arbete vilket verksamhetsledaren bör ansvara för. De frivilliga i styrelsen, som ofta är ensamstående föräldrar, har inte alltid möjlighet att ansvara för dessa aktiviteter.

Aktivitetserna skall främja hälsan med gemenskap och naturupplevelser både på land och till sjöss samt erbjuda mat, social, kulturell och intellektuell stimulans.

Vi planerar att upprätthålla föreningens nuvarande aktiviteter samt önskar utöka våra inomhusaktiviteter under 2023.

Sagostunder med hundar. Lässtunderna har som syfte att väcka läslust hos barn och avdramatisera läsning hos barn. Den fysiska närheten till en hund ger en känsla av trygghet och lugn och barnen kan koppla av när de läser. Det ska vara roligt att komma till lässtunderna och föreningen hoppas att det skall bli riktiga mysstunder.

Föreningen planerar att göra två utflykter utanför Åland med buss, det blir en upplevelse där mat ingår om läget i samhället är sådant att vi kan genomföra det.

Föreningen fortsätter med **projektet "Stugliv"** som numera är en del av den ordinarie verksamheten. Vi har under flera år hyrt stugor i trevlig miljö, vilka medlemmarna i sin tur har kunnat hyra mycket förmånligt. De första åren hade vi en stuga men genom åren har vi utökat till två stugor och trots det har det funnits flera familjer i kö de senaste åren, varför vi nästa år önskar kunna hyra en till stuga för den tiden som har största efterfrågan på uthyrning. För många av våra medlemmar är detta en unik möjlighet att vila, koppla av, ladda batterierna och verkligen umgås med sina barn. De flesta av våra medlemmar har annars inte råd att hyra en stuga under högsäsongen.

Föreningen fortsätter med **projektet "Att orka i vardagen"** även under 2023. Det har pågått under 3 år och efter att projektet avslutades 2020 har det implementerats i verksamheten i form av stödjande vuxenträffar (fikakvällar med barnvakt).

Projektet har varit synnerligen lyckat och har påvisat hur viktigt det är med stöd och tillfällen att mötas i vardagen. Att bli ensam med minderåriga barn efter en skilsmässa är en situation som sätter livet på sin spets ur flera aspekter.

Skilsmässan i sig kan vara en ytterst påfrestande tid för familjer, där stöd för att orka gå igenom den kan vara otroligt viktigt. Projektets syfte var att erbjuda medlemmar sådan verksamhet som bidrar till att orka med den ibland så påfrestande vardagen som kommer efter en skilsmässa eller för en situation att vara helt eller delvis ensamstående med barn.

På de stödjande vuxenträffarna har medlemmarna givits möjlighet att dela sina erfarenheter, få och ge råd och skapa nätverk. Verksamhetsledaren har varit ansvarig för dessa träffar och de har skett genom fysiska träffar när pandemin tillätit och annars digitalt. Föreningen har arrangerat i 2–3 träffar per månad under 2022. Med hänvisning till att det är ett lyckat koncept önskar föreningen kunna satsa mer på föräldrastöd under 2023, tex genom att öka träffarna till en gång per vecka.

Föreningen har anställt barnvakter till fikakvällarna och därigenom har föreningen sysselsatt och betalat lön åt unga personer. Under 2023 ämnar vi fortsätta med samma koncept.

Under konceptet att orka i vardagen har föreningen även erbjudit medlemmarna två identiska **retreathelger i Käringsund** där barn och föräldrar kunnat bo i stugor en natt, umgås med varandra och tillsammans kunnat delta i aktiviteter under två dagar och umgås med andra medlemmar. Efterfrågan har varit stor, närmare 80 medlemmar deltog i familjehelgerna 2022 och föreningen önskar fortsättningsvis kunna erbjuda två familjehelger i Käringsund under 2023.

Styrelsen har en vision att utveckla det lyckade konceptet för föräldrastöd under 2023 genom att kunna utöka verksamhetsledarens närhet med fastställda telefontider för våra medlemmar. För detta behöver verksamhetsledarens arbetstimmar utökas och anställningen gå upp till åtminstone 50% av heltid.

Vid juletid bjuder föreningen traditionsenligt på **julbuffé** vid två tillfällen för medlemmarna vilket är väldigt uppskattat. Tomten kommer på besök med små julklappar till alla barn. Julbord är en dyr aktivitet som medlemmarna annars kanske inte skulle ha råd med, det finns familjer som inte kan erbjuda sina barn traditionella julbord i hemmet.

Informationsverksamhet

Föreningen arbetar aktivt med informationsverksamheten både internt med mail och genom vår egen slutna Facebook grupp "Föreningen Pussselfamiljen" samt ytterligare externt via lokala pressen, hemsidan och andra Facebook sidor som "Ensamstående föräldrar på Åland" och "Föräldrar på Åland".

Syftet är att nå ut och bli lättillgängliga för alla som berörs av separationer, nyfamiljer, är på väg att separera eller befinner sig i pågående skilsmässa.

Hemsidan kommer att under 2023 att utvecklas för att bli mer ändamålsenlig och lätthanterlig. Hemsidan Pussselfamiljen.com skall:

- vara informativ
- vara lättnavigerad och överskådlig med uppdaterad information.
- ge möjlighet att anmäla sig till aktiviteter
- tillåta nya medlemmar att kunna registrera sig och få ett digitalt medlemskort.
- ge snabb kontakt med föreningen/styrelsen.
- innehålla litteraturlänkar om separationer, barns behov, råd och vägledning.

Ekonomi

Föreningens verksamhet finansieras genom medlemsavgifter, bidrag och stöd från Ålands Landskapsregering (PAF-medel) och Mariehamns stad samt av eventuella donationer.

Styrelsen

I Pussselfamiliens styrelse sitter personer som uppfyller kriterierna för medlemskapet. Styrelsemedlemmarna är aktivt engagerade i barnfrågor och föräldraskap och inför varje ny styrelsesammansättning strävar styrelsen efter att hålla jämställdhet och bredd både i yrke och ålder. Styrelsen arbetar ideellt utan ersättning och har ett styrelsemöte/ månad.

Alkohol och drogpolicy

Föreningen har nolltolerans mot alkohol och droger som gäller vid föreningens samtliga tillställningar som träffar och aktiviteter. Påträffas någon berusad/ drogad följer vi vår handlingsplan. Policyn finns att ta del av i sin helhet på föreningens hemsida.

Jämställdhetspolicy

Föreningen ska i sin verksamhet utgå från grundprincipen om kvinnors och mäns lika värde.

Föreningen har en jämställdhetspolicy och motsätter sig all typ av trakasserier och mobbning. Under 2022 har styrelsen tillsammans med verksamhetsledaren uppdaterat policyn och satt upp mål för år 2023. Policyn finns att ta del av i sin helhet på föreningens hemsida.