

Livspusselfeminism

/ˈliːvspøseɪ,feːminism/ livspussel·femin·ism

substantiv; -en

- Inriktning inom feminismen som betonar kvinnors och mäns lika möjligheter att kombinera arbete, familjeliv och vardagsansvar utan att begränsas av ojämställda strukturer.



Livspussselfeminism

Fler reformförslag i Liberalernas valmanifest 2026 för ökad frihet, bättre livskvalitet och en vardag som ska fungera även när livet är körigt

Jämställt föräldraskap och lättare småbarnsår

Småbarns-RUT för barnfamiljer

Ett särskilt RUT-avdrag för barnfamiljer med barn under 12 år, som får ett avdrag på 70 procent av arbetskostnaden. Det är en lättnad för den period i livet då tiden är som knappast och vardagslogistiken som tyngst.

Jämställdhetsbonus på 30 000 kronor per barn

Liberalerna vill att föräldrar som delar lika på föräldraledigheten ska få en bonus. Det är ett tydligt livspussselfeministiskt förslag eftersom det gör det mer ekonomiskt rationellt att fördela ansvar för barn och karriär jämnare.

Barnavdrag: 10 000 kronor per barn och år

En extra skattereduktion på arbetsinkomster för barnfamiljer. Det stärker ekonomin i barnfamiljer och leder till att båda föräldrarna uppmuntras att arbeta.

Jämställdhetskalkylator

Ett praktiskt verktyg för att visa konsekvenserna av hur par fördelar föräldraledighet, VAB och deltidsarbete. Detta är en användbar livspussselfeministisk reform eftersom många ojämslällda beslut fattas utan att paret fullt ut ser långsiktiga effekter på lön, pension och karriär.

Fjärde öronmärkt månad i föräldraförsäkringen

Syftet är att fler pappor ska ta ansvar hemma och att mammor inte automatiskt ska ta den största karriärsmällen.

Höjd VAB-ersättning till 90 procent de fem första dagarna per förälder

Det kan göra det lättare för båda föräldrarna att ta ut VAB, i stället för att den med lägre inkomst eller svagare arbetsmarknadsposition oftare stannar hemma.

Två dagars betald ledighet för skolrelaterade tillfällen

Föräldrar ska kunna delta i utvecklingsamtal, lucia, skolavslutningar och möten med skolan även om de har heltidsjobb med fasta arbetstider.



Förskola, skola och barnomsorg som avlastar familjer

Mindre barngrupper i förskolan

Maxtak för barngrupper och reglerad personaltäthet minskar föräldrars oro och ger barn bättre omsorg. Det stärker livskvaliteten för både barn och föräldrar.

Rätt till 30 timmar förskola per vecka för barn till föräldralediga eller arbetsökande

Det ger kontinuitet för barnet och avlastning för föräldern, oavsett vilken kommun man bor i.

Sänkt skatt och höjt bostadsbidrag för barnfamiljer

Minskad ekonomisk stress är en central del av livspussselfeminismen. Detta riktas särskilt mot barnfamiljer med små marginaler.

Gratis fritidskort i kollektivtrafiken för barn och unga

Förenklar barns självständiga resor till skola, fritidsaktiviteter och vänner, vilket minskar skjuts- och logistikbördan för föräldrar.

Max tjugo elever i klassen

Bättre studiero och stöd i skolan minskar behovet av att föräldrar kompenserar hemma.

Rätt stöd i tid i skolan

Fler speciallärare och mindre undervisningsgrupper minskar stressen för familjer med barn som har stödbehov.

En gemensam och enkel skolvalsplattform

En administrativ förenkling för föräldrar: lättare att jämföra och välja skola.

Mer rörelse och garanterad utelek på fritids

Stärker barns hälsa och kan göra fritidsverksamheten mer meningsfull, vilket underlättar för arbetande föräldrar.

Fungerande elevhälsa på alla skolor

Skolläkare, skolsköterskor, kuratorer och psykologer ska finnas tillgängliga. Det minskar trycket på föräldrar att själva navigera vård och stöd när barnet mår dåligt.

Avlastning i hemmet och mer tid över

Breddat och förstärkt RUT-avdrag

Fler RUT-tjänster frigör tid från hushållsarbete och gör det lättare att kombinera jobb, barn och återhämtning.

Mer generöst RUT för äldre

Underlättar för äldre att få hjälp med exempelvis hundrastning och hemkörning av mat. Det minskar också trycket på vuxna barn, ofta döttrar, som annars får ta ett stort omsorgsansvar.



Mindre byråkrati i offentlig sektor

Färre onödiga möten, mindre rapportering och mer tid till kärnuppgifter. Särskilt relevant för kvinnodominerade välfärdsyrken.

Apotek ska kunna hjälpa till med enklare vårdärenden

Man ska kunna förnya vissa recept, ta enklare prover och göra hälsoundersökningar på apoteket. Det innebär färre vårdkontakter, mindre väntan och att man kan genomföra enklare ärenden närmare boendet.

Anhörigansvar, sorg och omsorg

Stärkt stöd till anhöriga

Nästan var femte vuxen - ofta kvinnor - vårdar eller stöttar en närstående. Anhörigomsorgen är ofta en osynlig jämställdhetsfråga.

Betald ledighet för att stötta äldre föräldrar, liknande VAB

En sorts "VAB för äldre". Människor mitt i livet pressas ofta mellan arbete, att ta hand om sina barn och åldrande föräldrar.

Breddad och utökad sorgpeng

För den som inte kan arbeta efter att en nära anhörig gått bort. Det är en reform för ett mänskligare arbetsliv och för minskad stress i livskriser.

Möjlighet att handlocka eget hemtjänstteam vid stort omsorgsbehov

Ger äldre större trygghet och självbestämmande, men kan också avlasta anhöriga genom att omsorgen blir mer stabil och förutsägbar.

Stärkt färdtjänst från dörr till dörr

Gör vardagen enklare för äldre och personer med omsorgsbehov, vilket minskar beroendet av anhöriga.

Stärkt rätt till ledsagning och personlig assistans

Relevant för personer med funktionsnedsättningars livskvalitet och självständighet, men också för anhörigas möjlighet att arbeta och ha ett eget liv.

Hälsa, vård och psykiskt välmående som minskar vardagsstress

Bättre stöd till unga med psykisk ohälsa

Stärkt föräldrastöd via BVC, bättre tillgång till kurator och psykolog samt kortare BUP-köer. Leder till avlastning för familjer i pressade situationer.

Vårdcentraler med längre öppettider, kvällar och helger

Ett tydligt livspussel förslag: vården ska anpassas mer efter människors vardag, inte tvärtom.



Fler småskaliga mottagningar och närakuter

Kan minska restid, väntan och planeringsstress.

Personlig fast läkare

Minskar behovet av att upprepa sin sjukdomshistoria och gör vården mer förutsägbar. Särskilt viktigt för personer med kroniska tillstånd, för barnfamiljer och äldre.

Kortare vårdköer och mindre vårdbyråkrati

Relevant både för patienter och vårdpersonal. För patienter minskar oro och väntan, för personal kan det ge bättre arbetsmiljö.

Direkt hjälp av psykolog eller kurator via vårdcentralen

Mindre remisskrångel och snabbare hjälp vid psykisk ohälsa.

Fler jourer för psykisk ohälsa kvällar och helger

Passar väl in i livspussel feminism eftersom psykisk ohälsa inte följer kontorstider.

Ekonomi, arbete och karriär utan att livet går sönder

Sänkt skatt på arbete

Leder till mer egenmakt och större marginaler i hushållsekonomin. Mindre ekonomisk stress och mer ekonomisk frihet, särskilt för arbetande föräldrar.

Skattefritt sparande upp till 500 000 kronor på ISK

Leder till ekonomisk trygghet och frihet. Buffert för oförutsägbara händelser, möjlighet att spara inför framtiden så att fler kan spara till en första kontantinsats när man flyttar hemifrån, eller till en större bostad när familjen växer. Bättre möjlighet att lägga undan pengar till barnen eller den egna pensionen.

Fler karriärvägar och högre lönespridning i kvinnodominerade yrken

Kvinnor ska kunna få lönelyft och göra karriärresor även i välfärdsyrken.

Bättre tillgång till finansiering för kvinnliga entreprenörer

Det handlar om kvinnors ekonomiska frihet och möjlighet att bygga företag på egna villkor.

Stöd för att flytta till jobb och behålla mer bidrag vid övergång till arbete

Minskar trösklarna att komma tillbaka i arbete och kan ge människor större kontroll över sin livssituation.

Rätt att fortsätta jobba längre

Leder till valfrihet över arbetslivets senare skede och möjlighet att kombinera arbete, hälsa och livskvalitet på egna villkor även senare i livet.



Transport, bostad och vardagsinfrastruktur

Slopad förmånsbeskattning av kollektivtrafikkort

Gör pendling billigare och enklare. Tydligt relevant för vardagslogistik.

Renoverad och utbyggd järnväg

Pålitligare pendling, mindre stress och bättre möjlighet att bo där man vill.

Högre milersättning och sänkt elskatt vid laddstolpe

Underlättar vardagsresor, särskilt där bilen behövs för arbete och familjelogistik.

Fler vägar till egen bostad

Bostadsbrist gör det svårare att flytta för jobb, att separera, bilda familj eller få ihop vardagen. Därför passar bostadsförslag in i en bred livspusselram.

Höjt bostadsbidrag för barnfamiljer

Direkt relevant för att minska ekonomisk stress.

Enklare byggregler och färre bygglovskrav

Leder till friheten att kunna anpassa bostaden efter familjens behov, exempelvis bygga ut när familjen växer.

Basfunktioner som fungerar: vägar, kollektivtrafik, mobiltäckning, post, vård och polis

Ett starkt vardagsförslag, särskilt för boende på landsbygden och i mindre orter. När basfunktioner brister ökar den praktiska belastningen för individen.

Digital vardag och minskad föräldrastress

Åldersgränser för sociala medier

Ger ökat stöd till föräldrar som idag lämnas ensamma mot techjättarna.

Utbyggt stöd till barn och unga med nätberoende

Tydligt kopplat till psykisk hälsa, sömn, familjefrid och minskad stress.

Blockering av sociala medier, datorspel och porr på skolans datorer

Minskar föräldrarnas oro och stärker barns koncentration.

Trygghet på nätet för barn

Stärkt polisnärvaro online, digitala vistelseförbud och hårdare krav på techbolag för att föräldrar inte ska bära hela ansvaret för barns digitala trygghet.

Nationell stödlinje och digitalt föräldrastöd

Lågtröskelstöd för föräldrar som oroar sig för sina barn.

