

**Ensamhet i ett nytt land
– om ofrivillig ensamhet bland
utrikesfödda kvinnor**



Innehåll

Sammanfattning	3
Inledning	4
Bakgrund	5
Vad menas med ofrivillig ensamhet och hur vanligt är det?	5
En nationell strategi mot ofrivillig ensamhet	6
En nationell strategi för psykisk hälsa och suicidprevention	7
De två nationella strategierna	7
Mamma Uniteds verksamhet	8
Syfte	10
Metod	10
Resultat	11
Kvinnornas röster – upplevelser av ensamhet	11
Situationer där kvinnorna tycker att det är skönt att vara ensamma	11
Situationer där kvinnorna upplever ofrivillig ensamhet	11
Familijs betydelse	12
Vänners betydelse	13
Arbetskollegors eller studiekamraters betydelse	14
Vad kvinnorna säger att de saknar	14
Synen på bostadsområdet	15
Mamma Uniteds betydelse	15
Kvinnornas önskemål och drömmar	16
Lokala aktörers perspektiv – vad ser och gör de?	17
Kännedom om den nationella strategin	17
Arbete för att hitta ofrivilligt ensamma kvinnor	17
Orsaker till ofrivillig ensamhet bland kvinnor	18
Olika arbetssätt för att möta behov hos ofrivilligt ensamma kvinnor	19
Hur området fungerar socialt	20
Diskussion	21
Vägar framåt – från insikt till handling	23
Stort tack	24
Referenser	24

Foto omslag: Mamma United

Sammanfattning

I Sverige lever över en miljon utrikesfödda kvinnor. Många av dem lever i områden med socioekonomiska utmaningar där avståndet till arbetsmarknaden, bristande språkkunskaper och svag ekonomi riskerar att leda till social isolering. Ofrivillig ensamhet är ett växande folkhälsoproblem i befolkningen i stort. Utrikesfödda kvinnor nämns dock sällan som en prioriterad grupp.

Denna rapport vill ändra på det. Genom 22 intervjuer med kvinnor i Mamma Uniteds verksamhet samt 24 lokala aktörer i Stockholm, Södertälje och Uppsala, vill vi synliggöra både vardagens ensamhet och vägarna bort från den.

Kvinnornas berättelser visar att den närmaste familjen är otroligt viktig. De flesta av kvinnorna är ganska nöjda med sitt liv i Sverige, men de lyfter avståndet till släkt och vänner i sitt forna hemland som en svårighet. Flertalet av kvinnorna säger att de har en mycket stark längtan efter arbete och bättre kunskaper i det svenska språket. De beskriver hur språkliga och kulturella hinder, otrygghet i bostadsområdet i viss mån skapar en känsla av att stå utanför samhället. Många saknar svenska vänner, arbetskamrater och naturliga mötesplatser.

Många av de lokala aktörerna säger att de möter många kvinnor som är ofrivilligt ensamma men att de inte har tänkt i den termen tidigare. De poängterar att många kvinnor som de möter står långt ifrån arbetsmarknaden. De säger också att det finns många språkliga och kulturella hinder som medför att kvinnorna kan vara ofrivilligt ensamma. Ytterst få av aktörerna arbetar uppsökande med att nå ofrivilligt ensamma kvinnor.

Kvinnornas svar och de lokala aktörernas svar påminner på flera sätt om varandra men det finns en skillnad och det är att de tillfrågade kvinnorna inte uttrycker att de är så ensamma medan de lokala aktörerna uttrycker att andelen ofrivilligt ensamma utrikesfödda kvinnor är hög. En förklaring till detta kan vara att de kvinnor som har intervjuats i denna studie är en målgrupp som har hittat till Mamma United och därmed har fått ett större socialt nätverk, lärt sig mer svenska samt har fått en ökad tillit till det svenska samhället. Dessa kvinnor har berättat om sina upplevelser ur ett personligt och individuellt perspektiv. De lokala aktörerna träffar en mycket större grupp av kvinnor och har därmed ett bredare befolknings- och samhällsperspektiv.

Organisationer inom civilsamhället som till exempel Mamma Uniteds verksamhet, är en konkret och kraftfull motvikt till isolering. Här får kvinnorna kunskap om det svenska samhället, träffar myndigheter, bygger vänskaper och får mod att delta mer aktivt i samhällslivet. Flera beskriver hur de blivit mindre rädda för socialtjänsten och tagit egna steg mot arbete och att vilja att lära sig svenska. De säger också att de har funnit nya vänner och att de upplever en lägre grad av ensamhet.

För att minska ensamheten i Sverige är det viktigt att alla hjälper till – regering, myndigheter, regioner, kommuner, bostadsbolag, civilsamhälle, näringsliv, akademi, enskilda individer med flera. Vi måste kroka arm på riktigt och se varje kvinnas behov, så att vi kan förverkliga och leva upp till en god gemenskap i hela befolkningen. Mamma United bidrar med sina specifika kunskaper och erfarenheter och vill vara en viktig samarbetspart i detta viktiga arbete.

Inledning

Ofrivillig ensamhet är en fråga som berör stora delar av befolkningen, men utrikesfödda kvinnor lyfts sällan fram i forskning eller nationella strategier – trots att mycket tyder på att just denna grupp löper en ökad risk att vara ensam. År 2024 levde cirka 1,15 miljoner utrikesfödda kvinnor i Sverige (SCB). Många saknar familj i landet, står långt från arbetsmarknaden, har begränsade språkkunskaper och möter hinder som påverkar deras möjligheter till delaktighet. Samtidigt finns relativt lite kunskap om hur ensamhet upplevs och tar sig uttryck i just denna grupp.

Denna rapport ligger i linje med ett nyligen påbörjat nationellt arbete, bland annat har två nationella strategier tagits fram för att motverka detta problem, Folkhälsomyndighetens strategi *Tillsammans för god gemenskap i hela befolkningen 2025–2029* och regeringens nationella strategi för psykisk hälsa och suicidprevention *Det handlar om livet 2025–2034*.

Mamma United vänder sig främst till utrikesfödda kvinnor i områden med socioekonomiska utmaningar. Utvärderingar av Mamma United visar att majoriteten av deltagarna har lärt känna många nya kvinnor genom att delta i gruppverksamheten och känner sig mindre ensamma.

När Sarah flyttade till Sverige lämnade hon kvar hela sitt sociala nätverk. Idag, flera år senare, känner hon sig ofta ensam trots att hon lever mitt bland människor.

Den här rapporten handlar om kvinnor som Sarah – om deras upplevelser av ensamhet i ett nytt land och om vad vi tillsammans kan göra åt det.

Intervjuerna har genomförts och rapporten har tagits fram genom medel från Folkhälsomyndigheten.



Foto: Mamma United

Bakgrund

Vad menas med ofrivillig ensamhet och hur vanligt är det?

Ensamhet är en negativ känsla som uppstår när det finns en skillnad mellan de relationer vi har och de relationer vi önskar att vi hade. Ensamhet är en subjektiv upplevelse, inte bara brist på sociala relationer. Forskningen betonar att känslan av ensamhet ofta är en större hälsorisk än den faktiska sociala isoleringen, som exempelvis att bo ensam.

De flesta människor känner sig ensamma ibland. Känslan är ofta övergående, men den kan också bli långvarig och påverka livskvalitet och hälsa, vilket gör ensamhet till ett folkhälsoproblem. Ensamhet påverkas av strukturella faktorer vilket även gör det till ett samhällsproblem som vi med gemensamma krafter behöver lösa. Långvarig ofrivillig ensamhet har allvarliga konsekvenser för hälsan, bland annat psykisk ohälsa, depression, självskadebeteende, stress, sömnsvårigheter, hjärt- och kärlsjukdomar och suicid.

Forskningen skiljer på social ensamhet och emotionell ensamhet. Med social ensamhet avses brist på sociala nätverk och sammanhang (få vänner, kollegor, släktingar). Att ha ett starkt och tryggt socialt nätverk är en viktig skyddsfaktor för att må bra. Med emotionell ensamhet avses avsaknad av nära, intima relationer och någon att dela sina innersta tankar med. Denna form av ensamhet är ofta mer riskfylld.

I Sverige används ibland ordet ensamhet för att beskriva ett önskat tillstånd av avskildhet som är förknippat med positiva känslor. I de nationella strategierna används ordet ensamhet för att beskriva ett oönskat tillstånd, det som ibland uttrycks som ofrivillig ensamhet. Det är den ensamheten som den här rapporten också handlar om.¹

Utrikesfödda personer är generellt sett en grupp med förhöjd risk för ensamhet. De har ofta mindre sociala nätverk och saknar ofta en familj (förutom kärnfamiljen) i det nya landet, vilket gör det svårare att hitta stödjande kontakter. Nyanlända kan möta språkbarriärer, kulturella skillnader och kan ha bristande kunskap om samhället, vilket bidrar till känslor av utanförskap. Kvinnorna i denna grupp är särskilt utsatta; många står utanför arbetslivet och har begränsad kontakt med det omgivande samhället. Många utrikesfödda kvinnor har en sämre ekonomi och en sämre arbetsmarknadsposition. Begränsade resurser gör det svårare att delta i sociala sammanhang eller i aktiviteter som främjar socialt umgänge.²

En nationell strategi mot ofrivillig ensamhet

I februari 2025 presenterade Folkhälsomyndigheten en nationell strategi; Tillsammans för en god gemenskap i hela befolkningen. Strategins vision är att alla samhällsaktörer – offentliga, privata och civila – ska samverka för att minska ensamheten och öka gemenskapen. Den gäller perioden 2025–2029 och fokuserar på tre delmål:

- att sociala arenor ska vara tillgängliga för alla
- att hindren för socialt deltagande ska minska
- att färre människor ska leva i långvarig ensamhet

Strategin poängterar att ensamhet är ett folkhälsoproblem som ökar risken för psykisk och fysisk ohälsa, därför behövs insatser på strukturell nivå med ett brett samarbete mellan olika sektorer.

Ensamhet är vanligt, ändå är det svårt att ge en exakt siffra på hur många som är ensamma i Sverige. Det är dock tillräckligt vanligt och allvarligt för att klassificeras som ett folkhälsoproblem. Statistik från 2024 visar att av befolkningen över 16 år visar att:

- 6 procent att de ofta eller alltid besväras av ensamhet
- 8 procent att de inte har en nära vän
- 13 procent att de inte har någon att dela tankar och känslor med

Det saknas dock statistik som redovisas uppdelad på utrikesfödda och inrikesfödda personer. I Sverige är ensamhet vanligare i vissa grupper av befolkningen, bland annat yngre och äldre personer, personer med funktionsnedsättningar, utrikesfödda personer, hbtqi-personer och de utanför arbetslivet.

I strategin mot ensamhet lyfter man att civilsamhället kompletterar den offentliga sektorns verksamhet och möter upp behov som inte täcks av den. Civilsamhället omfattar många olika områden, exempelvis trossamfund, ideella föreningar, idrottsrörelse och studieförbund. Civilsamhället utgör en viktig del av arbetet med att främja sociala relationer samt att förebygga och motverka ensamhet. Det kan fortsatt bidra genom att erbjuda meningsfulla sociala aktiviteter i människors närhet och som riktar sig både brett till allmänheten och till grupper med specifika behov. Civilsamhället kan utöver social ensamhet också bidra med insatser för att minska emotionell ensamhet.¹

En nationell strategi för psykisk hälsa och suicidprevention

En nationell strategi för psykisk hälsa och suicidprevention, ”Det handlar om livet”, presenterades av regeringen i januari 2025. Strategin är långsiktig och sträcker sig över perioden 2025–2034. Den innehåller övergripande mål och prioriterade områden för att förbättra den psykiska hälsan i befolkningen och minska antalet suicid.³

De två nationella strategierna

De två nationella strategierna kompletterar och förstärker varandra. I den nationella strategin mot ensamhet står sociala relationer i fokus, som en grundläggande byggsten för psykiskt och fysiskt välbefinnande. Sociala relationer är också viktigt i ”Det handlar om livet” men har inte en lika framträdande roll. Flera målsättningar är gemensamma i båda strategierna, till exempel att öka välbefinnande, gemenskap och jämlikhet. Båda betonar också vikten av att involvera hela samhället i arbetet för att åstadkomma en förändring.



Foto: Fredrik Hjerling

Mamma Uniteds verksamhet

Mamma United vänder sig till utrikesfödda kvinnor som bor i områden med socioekonomiska utmaningar. Många av våra deltagare är dessutom ensamma, står långt ifrån arbetsmarknaden, har låga kunskaper i svenska och om det svenska samhället. Ofta är tilliten till samhällsfunktioner låg. Dessa faktorer gör att det är ännu svårare att nå ut med insatser till kvinnor i berörda områden.

Syftet med verksamheten är bland annat att deltagarna ska få:

- stärkt kunskap om det svenska samhället
- ökat förtroende för viktiga samhällsfunktioner som polis, socialtjänst och barnomsorg
- bättre språkkunskaper i svenska
- stärkt socialt nätverk och gemenskap
- stärkt föräldraskap
- komma närmare arbetsmarknaden



Foto: Mamma United

Mamma United har ett beprövat koncept avseende teman på gruppträffar som är framtagna tillsammans med målgruppen. Det kallas för Mamma Uniteds "Basprogram". Träffarna utgår ifrån viktiga komponenter som är viktiga för utrikesfödda kvinnor. Vid träffarna får deltagarna bland annat kunskap om bra mat, fysisk och psykisk hälsa, ekonomi, arbetsmarknad, socialtjänsten, polisen, förskolan och skolan. Vid träffarna samtalar deltagarna med representanter från viktiga samhällsfunktioner, till exempel dietist, kurator, budget- och skuldrådgivare, personal från socialtjänsten och polisen.

Gruppträffarna genomförs under 12 veckor och är två timmar långa. Gruppträffarna genomförs på förmiddagar. Träffarna har förlagts till denna tidpunkt för att kvinnor som har barn i förskolan och skolan ska ha möjlighet att hinna lämna och hämta sina barn. Träffarna sker även lokalt i bostadsområdet där målgruppen bor, vilket ytterligare sänker tröskeln. Om kvinnorna har barn som är hemma dagtid får de även ta med dessa till träffarna, för att alla ska ha möjlighet att delta. Gruppträffarna är kostnadsfria för deltagarna.

Utöver basprogrammet genomförs det på vissa orter, Mamma United Community och Mamma United Trygg. Genom Mamma United Community vill vi skapa en permanent arena för kvinnor och mammor som bor i de områden där Mamma Uniteds basprogram finns. Efter basprogrammet uttrycker många av deltagarna att de önskar att fortsätta ses då det sociala sammanhanget är viktigt för att bryta den ofrivilliga ensamheten, få mer kunskap och utvecklas i det svenska språket. De erbjuds att träffas en gång i månaden och deltar i föreläsningar om ämnen som de själva efterfrågar men också för aktiviteter som att besöka museum, bibliotek och teaterföreställningar.

Mamma United Trygg är en verksamhet som bedrivs på eftermiddagar. I vissa områden året runt och på andra platser under sommaren. Kvinnor som tidigare deltagit i vår basverksamhet erbjuds en anställning och deras arbetsuppgifter är att förbereda och dela ut mellanmål till barn två till tre dagar i veckan. För barnen innebär insatsen att det finns fler vuxna att vända sig till, ett tryggare bostadsområde och en mättad mage. För mammorna är insatsen en arbetslivserfarenhet och en möjlighet att fortsätta öva på att prata svenska.

Mamma United finns under hösten 2025 i 19 områden i totalt 12 kommuner. Genom att Mamma United vänder sig till kvinnor som ofta är mammor, får detta en god spridningseffekt även till kvinnornas barn.⁴



Foto: Mamma United

Syfte

Syftet med rapporten är att belysa utrikesfödda kvinnors upplevelse av ensamhet, öka förståelsen för deras situation i relation till ensamhet samt lyfta lokala perspektiv och dess lösningar kring ofrivillig ensamhet i samverkan med Mamma United.

Metod

Arbetet kring ofrivillig ensamhet har genomförts i Vårberg i Stockholm, Fornhöjden och Ronna i Södertälje samt Gränby/Kvarngärdet i Uppsala. Det har gjorts genom intervjuer i samtalsform. Deltagarna från Mamma United kommer oftast från just de tidigare nämnda områdena men även från närliggande områden. I detta fall har en intervju genomförts med en deltagare som bor i en annan kommun.

Mamma Uniteds lokala koordinators och projektledare har frågat deltagare från gruppverksamheten om de har velat delta i intervjuer kring ofrivillig ensamhet.

Kvinnorna har kommit från Eritrea, Ghana, Kamerun, Libanon, Nigeria, Saudiarabien, Sierra Leone, Somalia, Sudan, Syrien och Turkiet. De är mellan 25 och 70 år gamla. Flertalet av kvinnorna är föräldrar till barn under 12 år. En del av kvinnorna har varit i Sverige i mer än 45 år och andra har varit i Sverige i mindre än två år. Många av kvinnorna har en högskoleutbildning från sitt forna hemland. Några få av kvinnorna har ett förvärvsarbete. Flera av kvinnorna studerar. En kvinna är pensionär. Några kvinnor är föräldralösa och övriga kvinnor är arbetssökande.

Totalt har 22 kvinnor deltagit i intervjuerna. Vi har genomfört nio enskilda intervjuer och tre gruppintervjuer med deltagare från Mamma Uniteds basprogram. Intervjuerna har ägt rum på plats i de lokaler där Mamma United har sina gruppträffar. Två intervjuer har genomförts på engelska och en med hjälp av Google translate. Övriga intervjuer har genomförts på svenska. Intervjuerna har spelats in och därefter transkriberats.

Vi har också genomfört 20 intervjuer med totalt 24 lokala aktörer som träffar vår målgrupp. Det har till exempel varit aktörer som arbetar på förskolor, inom religiösa samfund, arbetslivsenheter, Öppna förskolan, barnvårdscentraler, kommunledningskontor och bostadsbolag. Vissa aktörer har varit etablerade samarbetsparter och andra har varit önskvärda samarbetsparter. I slutet av intervjuerna har intervjuaren frågat de intervjuade om de hade förslag på ytterligare aktörer som intervjuaren borde kontakta. En intervju genomfördes på plats i en lokal där den intervjuade arbetar. Övriga intervjuer har genomförts på digitalt eller genom telefonsamtal. Intervjuerna har genomförts mellan den 30 september och 12 november.

Deltagarna från såväl Mamma United som lokala aktörer är anonymiserade. Deltagarna och de lokala aktörerna har fingerade namn.

Resultat

Kvinnornas röster – upplevelser av ensamhet

Situationer där kvinnorna tycker att det är skönt att vara ensamma

Många av kvinnorna beskriver en längtan efter korta stunder av stillhet, där de får återhämta sig från en krävande vardag. Ensamheten ger möjlighet att tänka klart, dricka en kopp kaffe, städa i lugn och ro, ta en promenad eller lyssna på musik. Dessa stunder upplevs som ett sätt att samla energi och få tillbaka kontrollen över dagen. Fatma beskriver hur hon efter en stressig dag behöver en timme ensam utan barn eller make för att reflektera. Liknande uttryck återkommer i gruppintervjuerna där mödrar njuter av att vara hemma medan barnen är i skolan eller hos morföräldrar – de använder tiden för att sova, dricka kaffe, lyssna på musik eller titta på TV.

“Efter en busy och stressfull dag vill jag vara ensam en timme, det är ganska viktigt, inga barn, ingen man, bara tänka för mig själv.” – Samina



Foto: Fredrik Hjerling

Situationer där kvinnorna upplever ofrivillig ensamhet

Saknaden efter föräldrar, syskon och övrig släkt och vänner som finns kvar i det forna hemlandet är en av de största anledningarna till den upplevda ensamheten. Flera beskriver hur de försöker hålla kontakten dagligen via telefon men att avståndet ändå skapar en känsla av rotlöshet. Bristen på vänner i Sverige förstärker denna upplevelse. Många umgås endast med personer från samma land eller språkgrupp, medan svenska vänner nästan helt saknas.

”Jag känner mig mycket ensam. Vädret är mörkt och kallt här. Och så har jag inget arbete.” – Sarah

"Man säger inte hej här. I våra hemländer hälsar man alltid på varandra. Dörrarna står öppna så att släktingar, vänner och grannar bara kan komma in. Här måste man alltid ringa först" – Avan

"I vårt hemland så hjälps man åt att uppfostra barnen. Så gör man inte här." – Yasmine

Otrygghet i vissa bostadsområden gör dessutom att flera stannar inomhus, särskilt kvällstid, vilket begränsar spontana möten. Språksvårigheter, arbetslöshet och en känsla av att stå utanför samhällslivet fördjupar isoleringen. Många jämför med sina hemländer där sociala relationer var mer spontana, dörrarna stod öppna och människor hälsade på varandra utan att boka tid.

"Vår religion påverkar mig mycket, till exempel hur jag ska tänka. Det är jättejobbigt att flytta till en ny stad där jag inte känner någon alls. Först nu känner jag mig hemma." – Halima

Några kvinnor beskriver att de saknar djupa kontakter med grannar och vänner i Sverige.

Familjens betydelse

Familjen utgör kvinnornas viktigaste trygghet. De som har partner och barn beskriver detta som ett stort stöd. De som har föräldrar eller syskon i Sverige upplever familjebanden som ett kontinuerligt stöd, medan andra endast kan förlita sig på kontakt på distans. Flera kvinnor uttrycker att denna distans gör att de bär mycket sorg och oro utan att kunna dela den med någon i sin närhet.



Foto: Mamma United

"Ibland känner man sig ensam. Men samtidigt vill man inte dela med sig och oroa den andre, man tittar på någon film, bara glömma eller pausa." – Alem

Flera kvinnor pratar med sina föräldrar eller syskon via telefon flera gånger varje dag. Andra kvinnor har en mer sporadisk kontakt med sina släktingar. Det är dyrt att åka till kvinnornas hemländer vilket gör det svårt för dem att besöka dem.

“När jag är ledsen kan jag prata med min mamma och mina systrar, de finns på telefon även om de är långt borta.” – Sundus

“Min familj är mitt nya hemland.” – Nesrin

Flera kvinnor uttrycker att de ibland känner sig ensamma trots att de har familjen omkring sig, eftersom barnen inte förstår deras känslor eller kulturella referenser.

Vänners betydelse

Några kvinnor berättar att de har många vänner i Sverige.

“Jag har många vänner i området, vi hälsar, pratar om skolan och vädret, jag trivs jättebra.” – Neda

De flesta kvinnorna säger att de är nöjda med de vänner som de har men att de har få eller inga vänner i Sverige. De som har ett nätverk beskriver det som att det främst består av personer som kommer från samma land eller som talar samma språk som man själv gör.

“Man umgås ofta med dem som talar samma språk, därför har jag bara vänner från mitt hemland här.” – Glory



Foto: Fredrik Hjerling

Kontakter med svenska kvinnor är ovanliga. Många uttrycker en stark önskan om någon att prata med, umgås med spontant eller gå ut och promenera med. För flera blir Mamma United den plats där nya vänskaper uppstår och där de för första gången på länge känner gemenskap.

“Att träffa vänner och skratta tar bort stress direkt.” – Noor

Flera kvinnor uttrycker att de tycker att det är svårt att skapa djupa vänskaper med svenskar. De säger även att gemensamma aktiviteter som träning, fika och volontärarbete bidrar starkt till socialt välmående.

“Vännerna här är som ens familj – utan dem orkar man inte.” – Maria

Arbetskollegors eller studiekamraters betydelse

Endast några få av kvinnorna arbetar eller studerar, vilket gör att arbetslivet sällan blir en naturlig källa till social gemenskap. De som arbetar trivs med sina arbetskollegor och de som studerar trivs med sina klasskamrater men de beskriver att relationerna sällan fortsätter utanför arbetet eller skolan.

Vad kvinnorna säger att de saknar

Kvinnorna uttrycker främst tre behov: möjligheten att få ett arbete, att utveckla sin svenska och att bygga ett större socialt nätverk. Kvinnor med högre utbildning vill använda sin tidigare utbildning och kompetenser men hindras av språk, valideringsprocesser och arbetsmarknad. Vägen till ett förvärvsarbete är mycket lång.

Det finns många berättelser kring avsaknad av arbete. En kvinna berättar till exempel att hon utbildade sig till ekonom och IT-specialist i sitt forna hemland men i Sverige får hon inget arbete. Hon studerar nu till undersköterska och drömmer om en framtida anställning.

”Det är jätteviktigt med arbetskamrater! Jag saknar det!” – Sundus

Flera kvinnor beskriver arbete som identitet och mening.

“Att jobba gör att man känner sitt värde.” – Medina

Synen på bostadsområdet

Kvinnorna beskriver ofta sina bostadsområden som trygga och nära samhällsservice, och många trivs med grannar som hälsar och småpratar. Samtidigt lyfter några av dem en växande otrygghet, begränsade mötesplatser och brist på naturliga ytor där människor möts spontant. Många efterfrågar fler lokala aktiviteter och säkra miljöer där både barn och vuxna kan vistas utan oro.

”Jag känner de flesta av mina grannar, de hälsar och pratar med barnen.” – Mary



Foto: Fredrik Hjerling

Mamma Uniteds betydelse

Mamma United beskrivs som en central arena där kvinnorna får både kunskap och gemenskap. De uppskattar mötena med myndigheter, som skapar större trygghet och minskar rädslan för exempelvis socialtjänsten. Flera berättar hur de fått nya vänner, stärkt sin självförtroende och fått mod att ta steg mot studier, arbete och att använda svenska i vardagen.

”Det är inget ”fikaskoj” utan vi får viktig information.” – Avan

Kvinnorna efterfrågar att fler ska få möjlighet att delta och att informationen om verksamheten sprids bredare.

”Mamma United hjälpte oss att bli vänner, vi hade barn i samma förskola men blev inte nära vänner förrän vi gick kursen.” – Halima.

”Det här programmet är viktigt för utlandsfödda kvinnor, särskilt när deras män inte låter dem studera, här får de kunskap och kontakter.” – Nour

”Mamma United gav mig kunskap om det svenska systemet och visade att socialarbetare är till för att hjälpa, inte ta våra barn.” – Nesrin

“Mamma United hjälpte mig att förstå Sverige bättre.” – Nesrin

“Jag längtar till varje träff, det är som medicin.” – Amira

“När jag kom hit kände jag mig ensam – nu känner jag mig som en del av något.” – Amra

Kvinnornas önskemål och drömmar

Drömmarna kretsar kring arbete, språk och familj. Många hoppas kunna återförenas med föräldrar eller barn, eller åtminstone besöka hemlandet oftare. Nästan alla uttrycker att de vill fortsätta delta i verksamheter som Mamma United för att kunna växa, lära sig mer och känna gemenskap även efter kursens slut. Kvinnorna ser språket som nyckeln till integration.

”Jag vill bidra mer till samhället men jag känner mig ibland bortglömd.” – Avan



Foto: Fredrik Hjerling

Lokala aktörers perspektiv – vad ser och gör de?

Kännedom om den nationella strategin

De flesta aktörerna kände inte till den nationella strategin mot ofrivillig ensamhet. Samtalen blev för många en ögonöppnare – ensamhet kopplades ofta till äldre, inte till utrikesfödda kvinnor, trots att många av dem möter kvinnor som saknar nätverk och stöd i vardagen.

”Det har faktiskt inte slagit mig förrän du kontaktade mig att det ändå kan finnas människor här i området som är ensamma.” – Farah



Foto: Mamma United

Arbete för att hitta ofrivilligt ensamma kvinnor

Få verksamheter arbetar proaktivt. I regel träffar de endast kvinnorna när de själva söker upp verksamheten. Några få aktörer bedriver uppsökande arbete och berättar att personlig kontakt och återkommande besök är avgörande för att nå kvinnor som annars aldrig skulle ta det första steget.

”Jag träffade en kvinna som hade varit i Sverige i 25 år och bodde i stadsdelen. Hon hade berättat att hon aldrig hade sett vatten och trots att det inte är långt till vattnet här. Jag tog med henne till stranden en dag. Hon vågade inte gå ned till vattnet. Men sedan mötte jag henne utomhus en annan dag och då berättade hon att det var fantastiskt. Jag föreslog att vi skulle gå dit tillsammans en gång till. Det gjorde vi och då vågade hon ta av sig strumporna och känna på vattnet.” – Sonia

”Många som bor här har ingen familj här. En del kvinnor har blivit bortgifta och bor nu här utan familj. Deras man kanske inte har uppehållstillstånd. Vi försöker att para ihop familjer med varandra ifall det skulle ske akuta saker så att man kan hjälpa varandra, till exempel vid lämning och hämtning. Vid ett tillfälle var det en kvinna som skulle föda barn. Då var det en annan familj som kunde hämta det äldre syskonet på förskolan.”

– Dina-Maria

Orsaker till ofrivillig ensamhet bland kvinnor

Kvinnors ensamhet beror på en kombination av faktorer, särskilt hos utrikesfödda: avsaknad av nätverk, språksvårigheter, ekonomiska hinder, kulturella normer (som begränsar kvinnors rörelsefrihet eller förväntar sig att de stannar hemma). Många kvinnor bär ett mycket stort lass med huvudansvaret för barn och hushållssysslor.

”Mammor bär ett enormt ansvar för hem och barn. Mammorna har höga kollektiva förväntningar på att barnen ska bli ”läkare eller advokater” och saknar stöd från familj och vänner i sitt nya hemland. Många av dem har arbetat i hemlandet och haft hjälp i hemmet av hembiträden. I Sverige har de ofta huvudansvaret för både barn och hushållsarbete.” – Nadja



Foto: Mamma United

Olika arbetssätt för att möta behov hos ofrivilligt ensamma kvinnor

”Jag använder längre besökstider och tolkar för att ge stöd till nyanlända mammor som saknar nätverk, men jag känner mig ibland överhopad av deras behov.” – Samira

”Det är vanligt att kvinnor flyttar hit ensamma och gifter sig med en man och så får hon barn inom ett år. Det blir ett sådant stresspåslag för kvinnan säger Lena när hon beskriver hur tidigt barnafödande och press att starta familj försvårar integrationen. Vi möter många ensamma förstagångsföräldrar, de är nya i Sverige ... Det är komplext att få sitt första barn i ett nytt land.” – Lena

Öppna förskolor, familjecentraler, kyrkor och civila organisationer och liknande verksamheter är avgörande som trygga mötesplatser för språkövning och relationsbyggande.

Mötesplatserna måste vara av lågtröskelkaraktär, lokala i bostadsområdena och erbjuda ett varmt och personligt bemötande där kvinnor känner sig sedda. Det finns ett stort behov av fler aktiviteter som stärker kvinnors självständighet och sociala nätverk, såsom cykel- och simkurser, språkcaféer och olika sociala aktiviteter för hela familjen.



Foto: Mamma United

Hur området fungerar socialt

"I detta område är det ovanligt med ofrivillig ensamhet. Det är massor av barnfamiljer här." – Benjamin

"Man behöver inte kunna tala svenska här. Man kan klara sig hela tiden genom att tala sitt hemspråk, på vårdcentralen, hos tandläkare, på biblioteket, i mataffären, ja överallt." – Ibrahim

"Det är många äldre som är ensamma. Ibland får vi fler serviceanmälningar än vad vi borde. Egentligen är det inget fel i lägenheten, utan de söker sällskap. Vissa kvinnor får inte heller släppa in vår servicepersonal." – Katarina

"I våra hemländer hälsar man alltid på varandra. Dörrarna står öppna så att släktingar, vänner och grannar bara kan komma in. Här måste man alltid ringa först." – Avan

"I vårt hemland så hjälps man åt att uppfostra barnen. Så gör man inte här." – Yasmine



Foto: Fredrik Hjerling

Diskussion

Under arbetet med detta projekt har det blivit tydligt för oss på Mamma United att kunskapen kring ofrivillig ensamhet bland utrikesfödda kvinnor i områden med socioekonomiska utmaningar är låg. Målgruppen nämns knappt i den nationella strategin mot ensamhet, och många av de lokala aktörer som intervjuats har saknat kännedom om målgruppens utsatthet för ofrivillig ensamhet. Ofta lyfts ofrivillig ensamhet bland äldre som naturligtvis är en mycket angelägen grupp att uppmärksamma och erbjuda träffar, gemenskap etcetera. Men gruppen utrikesfödda kvinnor glöms alltför ofta bort. En aktör lyfte att det var ovanligt med ofrivillig ensamhet i ett område då det fanns så mycket barnfamiljer i området. Mamma Uniteds bedömning är att kvinnor som har barn och familj mycket väl kan känna ofrivillig ensamhet och att det finns ett stort mörkertal. Att ha barn och en nära familj är en skyddsfaktor men att utgå ifrån att kvinnor inte kan känna ofrivillig ensamhet ändå, medför att en stor grupp kvinnor kan missas. Att känna sig ensam med tankar och känslor kring barn och familj, utan någon att dela det med, kan snarare bidra till en ökad känsla av ensamhet. Ofrivillig ensamhet bland utrikesfödda kvinnor behöver därför synliggöras både lokalt, regionalt och nationellt.

Kvinnorna som har intervjuats har sin allra närmaste familj här i Sverige. Familjen har enormt stor betydelse och värde för kvinnorna. Deras partners/makar har oftast ett arbete och har dagligen tillgång till arbetskamrater. Några av kvinnorna som har intervjuats har sina föräldrar och/eller syskon i närområdet eller på annan plats i Sverige. Andra kvinnor har kvar hela sin familj i det forna hemlandet. Många kvinnor har vänner i Sverige medan andra enbart har sina vänner i det forna hemlandet eller i andra länder.

Få av kvinnorna som har intervjuats inom ramen för denna rapport har ett arbete. Mamma United ser att avsaknaden av arbete och möjligheten att varje dag få möjlighet att tala svenska medför en stor risk för ofrivillig ensamhet och ett utanförskap. Det i sin tur kan bidra till sämre hälsa och välbefinnande och det kan medföra negativa konsekvenser för deras barn. Som vi har lyft tidigare i rapporten så har många av de kvinnor som har intervjuats universitetsutbildningar från sina hemländer och de har utövat sitt yrke i hemlandet. Men i Sverige har de kvinnor som har intervjuats lyft svårigheten att få ett arbete. Vägen via SFI (Svenska för invandrare), validering av utbildning, eventuellt behov av ytterligare utbildning, är mycket lång. Även om man lyckas få ett arbete i Sverige kan resvägen till och från arbetet vara väldigt långt i Stockholmsområdet och aktörer lyfter att kvinnor kan få ett mycket mindre kvalificerat arbete här jämfört med den utbildningen som de har. Kvinnorna har också ofta ett mycket stort ansvar för sina barn och för hushållssysslor. Ansvaret för barn och familj i kombination med att inte ha ett arbete minskar förutsättningarna att möta andra människor och att delta i sociala sammanhang.

Att ha goda sociala nätverk för alla individer är mycket viktigt. Att flytta till ett nytt land medför att man mister den dagliga kontakten med sin familj och sina vänner i det forna hemlandet. Att komma till ett land där språket och kulturen är så annorlunda jämfört med i hemlandet och starta ett nytt liv är omvälvande. Man mister sin tidigare identitet och känsla av tillhörighet och det kan få stora konsekvenser för individen men också för dennes barn och övrig familj.

Denna rapport baseras på samtal med kvinnor som deltar i Mamma United och som har velat tala om ofrivillig ensamhet. Vi tror dock att det finns många deltagare som inte har velat tala om ämnet. Det kan vara skamfyllt och svårt att tala om så intima frågor som ensamhet.

Därför tror vi att det finns ett stort mörkertal bland gruppen utrikesfödda kvinnor. Kvinnornas svar och de lokala aktörernas svar påminner på flera sätt om varandra men det finns en skillnad och det är att de tillfrågade kvinnorna inte uttrycker att de är så ensamma medan de lokala aktörerna uttrycker att andelen ofrivilligt ensamma utrikesfödda kvinnor är hög. En förklaring till detta kan vara att de kvinnor som har intervjuats i denna studie är en målgrupp som har hittat till Mamma United och har fått ett större socialt nätverk, lärt sig mer svenska och har fått en ökad tillit till det svenska samhället. Dessa kvinnor har berättat om sina upplevelser ur ett personligt och individuellt perspektiv. De lokala aktörerna träffar en mycket större grupp av kvinnor och har därmed ett bredare befolknings- och samhällsperspektiv. Vår intention var att kunna redovisa kvinnornas svar utifrån social respektive emotionell ensamhet men det har varit svårt att särskilja de olika formerna åt. Men vi ser att det finns många exempel på både social och emotionell ensamhet både när det gäller kvinnornas svar och de lokala aktörernas svar.

Flertalet av de intervjuade lokala aktörerna kände inte till den nationella strategin mot ofrivillig ensamhet. Vi vill lyfta fram att vi enbart har haft möjlighet att intervjua ett urval av relevanta samarbetsparter i de berörda kommunerna Stockholm, Södertälje och Uppsala, men eftersom det är en stor bredd i urvalet tror vi att de svar som har framkommit kan vara relevant även i ett större sammanhang. Vi ser att det finns behov av att öka kännedomen om strategin och att lyfta frågan om ofrivillig ensamhet. I detta arbete har staten, regionerna, kommunerna, myndigheter med flera en stor roll i kunskapsspridningen. Mamma United som ideell förening kommer naturligtvis att göra vår del i kontakter med samarbetsparter.

Mamma United anser att strategin mot ensamhet är en mycket viktig strategi och dess delmål som säger att sociala arenor ska vara tillgängliga för alla, att det ska vara färre hinder för socialt deltagande och att färre människor ska uppleva långvarig ensamhet. Mamma Uniteds verksamhet går helt i linje med strategin. Vi är en mycket viktig aktör i att kunna leva upp till strategins delmål och vi når en målgrupp som många offentliga aktörer inte når.

Åtgärder behöver vara breda och långsiktiga. Förutom sociala mötesplatser behövs satsningar på utbildning, språkträning, arbete och förebyggande insatser för barn och unga. Flera respondenter betonar vikten av att se hela familjen och livssituationen – från boende och skolgång till hälsa och trygghet – vilket är i linje med den nationella strategins mål om jämlika förutsättningar och samverkan.

Det är oerhört viktigt att lyfta utrikesfödda kvinnor och deras risk för att vara ofrivilligt ensamma. Detta kommer Mamma United att lyfta i olika sammanhang och vid kontakter med andra verksamheter.

Det finns ingen aktör som kan lösa ofrivillig ensamhet på egen hand utan här behövs det krafttag från olika statliga myndigheter, kommuner och regioner, där civilsamhället såsom bland annat Mamma United bjuds in som en jämbördig aktör och där man genomför gemensamma insatser som är långsiktigt hållbara. Här skulle tydliga nationella riktlinjer och nationell finansiering av insatser vara av stort värde. Det vore fördelaktigt att utnyttja existerande samverkansmodeller såsom idéburna offentliga partnerskap (IOP) som en central modell för samarbete mellan offentlig sektor och civilsamhället. Det vore mycket värdefullt om fler kommuner och regioner använde sin möjlighet att etablera IOP-avtal och det behövs nationellt stöd och utbildning i hur dessa samarbeten kan etableras. Detta skulle möjliggöra långsiktig och hållbar finansiering och kontinuitet i arbetet mot ensamhet.

Vägar framåt – från insikt till handling

- Det är ett viktigt utvecklingsarbete för Mamma United att stärka sitt samarbete med de kommuner och näringslivet där vi har verksamhet och som kan bidra i arbetet med att matcha kvinnor så att de kan utbilda sig i Sverige och/eller få inträde på den svenska arbetsmarknaden.
- Civilsamhället och offentlig sektor måste arbeta ännu mer uppsökande för att nå målgruppen och med fördel tillsammans med varandra.
- Det är av största vikt att vi fortsätter vårt kunskapsbaserade arbete kring ofrivillig ensamhet så att det blir långsiktigt hållbart, både socialt, ekonomiskt och miljömässigt.
- Att främja gemenskap och förebygga ofrivillig ensamhet är en social investering.
- För att minska ensamheten i Sverige är det viktigt att alla hjälper till – regering, myndigheter, regioner, kommuner, bostadsbolag, civilsamhälle, näringsliv, akademi med flera och enskilda individer. Vi måste kroka arm på riktigt och se varje kvinnas behov som leder till att vi kan förverkliga och leva upp till en god gemenskap i hela befolkningen. Mamma United vill bidra med sina specifika kunskaper och erfarenheter och vill vara en viktig samarbetspart i detta viktiga arbete.



Foto: Mamma United

Stort tack

Ett mycket stort tack till deltagarna i Mamma United som har delat med sig av sina erfarenheter och tankar kring att vara utrikesfödd och bo i Sverige.

Ett stort tack till koordinators och projektledare inom Mamma United som har hjälpt till med att identifiera och tillfråga kvinnorna som ville dela med sig av sina erfarenheter och tankar

Ett stort tack till alla viktiga lokala aktörer som vi har intervjuat och som har delat med sig av kunskap och tankar på hur vi tillsammans kan arbeta vidare för att motverka ofrivillig ensamhet bland utrikesfödda kvinnor.

Ett stort tack även till Folkhälsomyndigheten som gjorde det möjligt för oss att genomföra alla intervjuer och höja vår kunskap ytterligare kring ofrivillig ensamhet. Vi hoppas att vår rapport kan bidra i det pågående oerhört viktiga arbetet mot ofrivillig ensamhet nationellt.



Foto: Dino Soldin

Referenser

¹ Tillsammans för en god gemenskap i hela befolkningen, en nationell strategi mot ensamhet, Folkhälsomyndigheten 2025

² Dokumentation: Samråd om framtagande av nationell strategi mot ofrivillig ensamhet. Skriftlig dokumentation från Folkhälsomyndighetens samråd 23 och 25 oktober 2024. Sammanställt november 2024

³ Det handlar om livet Nationell strategi inom området psykisk hälsa och suicidprevention 2025–2035, Folkhälsomyndigheten

⁴ www.mammaunited.se

Stöd gärna vår verksamhet:



Mamma United 2025

Webb: www.mammaunited.se, Email: info@mammaunited.se

LinkedIn: Mamma United, Instagram: [mamma.united](https://www.instagram.com/mamma.united)