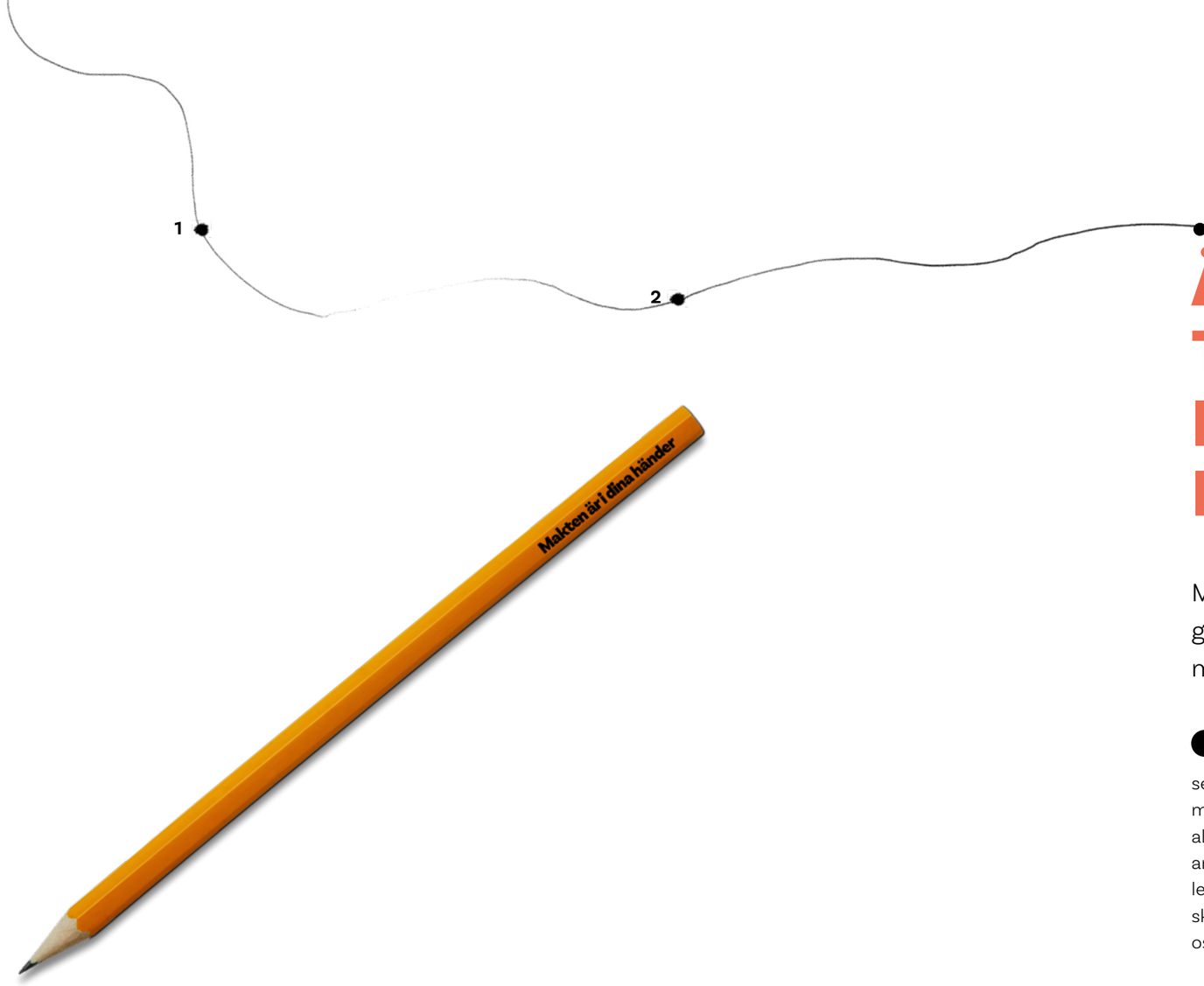
Synliggör mammorna

punkt för punkt...



MAMMOR ÄR NYCKELN TILL EN MER INKLUDERANDE FRAMTID

Mänskliga rättigheter vilar på en självklar grund: Att varje människa ska få leva i frihet, med självbestämmande och värdighet.

Kvinnor bör därför ha makt över sina egna liv, bli sedda och hörda samt kunna vara med och forma det samhälle vi alla delar. Ändå ser verkligheten annorlunda ut. I många områden lever inte minst kvinnor i utanförskap, utom hörhåll och i kompakt osynlighet.

Att stå utanför arbetsmarknaden och med ekonomisk oro begränsar möjligheterna att växa och skapa en trygg framtid. För föräldrar drabbas inte bara de själva, även deras barns möjligheter och drömmar grusas. Mamma United vet att tusentals och åter tusentals mammors röster drunknar i tystnad. Deras styrka syns inte och deras berättelser når sällan utanför området där de bor. Det vill vi ändra på!

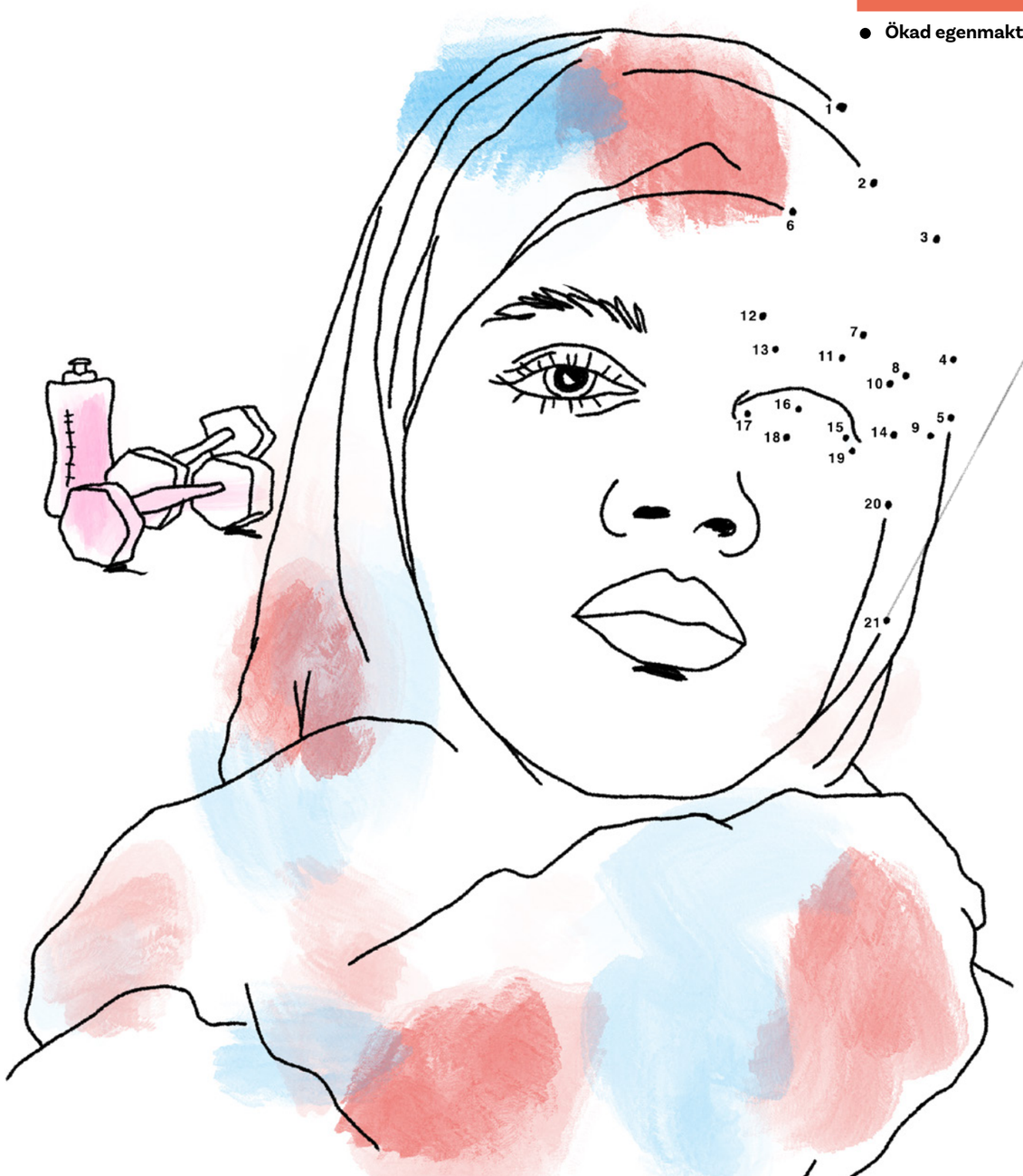
Med denna bok vill vi synliggöra mammor som sällan får en plats i det offentliga rummet. Vi vill låta deras berättelser träda fram i ljuset, och visa att det går att göra stor skillnad med små resurser.

Mammorna i boken är en del av Mamma United. Vi är en ideell organisation som arbetar med mammor i socioekonomiskt eftersatta områden för att stärka deras situation så att de kan påverka sin egen och sina barns livssituation. Sedan starten 2020 har hundratals mammor genomgåttgått Mamma Uniteds utbildningsprogram, fått större egenmakt med mer kunskap, en bättre livssituation och verktyg för att kunna hjälpa sig själva och sina barn. Detta är viktiga preventiva insatser som ger konkreta resultat där initiativ från myndigheter och kommuner inte alltid når fram.

mamma
UNITED

1

Ökad egenmakt



DE KOMMER FÖR ATT DE VILL ATT NÅGON SKA SE DEM

Amira möter oss i ett litet rum på Märsta bibliotek, fast egentligen står hon på barrikaderna. Hennes blick är stadig. Hon har en historia att berätta, ett samhälle att påverka: ”Hade det inte varit för Mamma United hade jag inte kunnat sitta med er och prata om min resa. Jag är stolt över att vara här. Jag blir stolt över mig själv”.

När Amira kommer till Sverige från Jemen 2006 har hon svårt att hitta en väg in i det svenska samhället. Hon kan inte gå i skolan och får inte börja på SFI. Men nyfikenheten, den som hon haft sen hon var barn, hjälper henne. Under sin första tid i Sverige får Amira tre döttrar och åren hon är hemma med barnen använder hon till att studera. På internet lyssnar Amira på svenska och försöker lära sig språket på egen hand. Uttalen är svåra men hon memorerar dem som musik: ”När jag och mina barn gick ut på promenad brukade jag sjunga: Hur mår du? Jag mår bra. Hur är läget? Fast jag visste inte, vad betyder det?”. Men under den tiden tycker hon att det är lättast att lära sig svenska så.

Till slut får Amira börja på SFI men det är då hon upptäcker att hon är annorlunda. I Amiras huvud händer nämligen allt på en gång. Hon kan inte koncentrera sig, tänker fem steg i taget och hur mycket hon än försöker så är det svårt med läs- och skrivuppgifter. Så har det alltid varit. Det är inte förrän på utbildningen till barnskötare, när de läser om diagnoser som hon förstår varför – hon känner igen sig i beskrivningen av dyslexi.

Det visar sig att Amira har både dyslexi och ADD (red.anm.: en form av ADHD med koncentrationssvårigheter men utan hyperaktiviteten). ”Dyslexi, ADHD och sådana diagnoser pratas det inte om i vissa länder. Det är ett stigma. Man känner skam och skuld och vågar inte berätta om det”. Därför tycker Amira att det är viktigt att prata om sin dyslexi och ADD-diagnos och vill bryta tabut för att fler ska våga berätta och söka hjälp: ”Det är ingen skam. Min hjärna funkar på ett annat sätt bara”.

Hon berättar också hur hon uppmuntrat en ung flicka att våga vara öppen med sin diagnos och hur hon hjälpt en annan mamma att våga ta första steget mot en ADHD-utredning för sin son. Små steg på vägen för att bryta tabut.

Men ADD:n gör det svårt att vara barnskötare – hennes hjärna går på högvarv och hon blir trött. Det går inte. Hon måste hitta en annan väg.

Försäljning och service blir den nya inriktningen, men inte så länge ska det visa sig. Under utbildningen dyker läraren C upp som en guidande stjärna. Hon ser att Amira ännu inte riktigt hittat helt rätt. För Amira, hon hör hemma

med människor och inte bland kläder och skor. Av C får hon en lista på verksamheter där hon kan jobba med människor och kanske dessutom få användning för sitt intresse för psykologi. Det gror ett frö hos Amira. Vad kan hon göra? Var kan hon hitta en plats där hon både kan påverka och bidra, och där andra också kan påverka henne?

Samtidigt fortsätter Amira samtalen hemma om allt möjligt med sina döttrar. Inte sällan politik och samhällsfrågor. En av döttrarna har just fått praktik hos Röda Korsets ungdomsförbund och ska få intervjua politiker på Järvaveckan, men när dottern kommer hem från Järva är det inte mötet med politikerna hon vill berätta om. I ett av tälten har dottern träffat Mamma United, som hon tycker låter precis som hennes mamma.

”När min dotter kom hem sa hon bara ’Mamma, jag har fixat din plats nu. Nu ska du påverka samhället. Jag har träffat en ideell förening som heter Mamma United. Och du ska gå dit’”.

Mötet med Mamma United och de tolv första utbildningsträffarna beskriver Amira som att hitta ”halva sitt hjärta”. Här fick hon både hitta hem och hitta sig själv - och hjälpa andra mammor att göra detsamma. Det blir en plats för Amira där hennes erfarenheter, idéer och energi är en tillgång, och där hon så småningom får möjlighet att ge vidare det hon själv saknat när hon var ny i Sverige: gemenskap, kunskap och vägledning.

”Så länge vi är en del av Mamma United, vi kan göra skillnad. Vi är en plattform där mammor som vill påverka och bidra kan ge det här till samhället. Det finns också mycket information där ute som vi inte vet, vad är äkta, vad är inte äkta?”. Men informationen hon får från Mamma United känner Amira är pålitlig och värdefull. ”Den kan jag ge mina barn.”

I dag jobbar Amira som koordinator för Mamma United och känner stolthet över sin resa och över att vara en del av något som både ger henne energi och låter henne föra kunskap och mod vidare till andra mammor. Hon förklarar att det är en unik plats där bakgrund, språk eller diagnoser inte spelar någon roll – hit får alla komma, tala och påverka.

Genom Mamma United har hon själv fått verktyg för att ta plats i samhället, men också en annan förståelse för andra kvinnors behov och styrkan i att bygga relationer. De många mötena med andra utrikes födda mammor har gett henne en bredare bild av hur kvinnorna har det i Sverige. Deras behov. Smärtan och styrkan de bär på.

”Ingen frågar mammorna ’hur mår du i dag?’ eller ’vad behöver du?’. Vi behöver inte grannarna att knacka på dörren, utan politiken behöver ge en plats för kvinnorna att andas och bidra, även om språket är svårt. För de har mycket att ge”.

Just Mamma United tycker Amira är ett bra exempel på ett sådant utrymme, där kvinnorna får visa att de är människor och inte bara siffror i statistiken: ”De kommer inte bara för att dricka en kopp kaffe eller äta en macka. De kommer för att de vill att någon ska se dem”, säger hon. Amira känner sig också sedd.

”Jag jobbar med fantastiska kollegor som bekräftar mig för den jag är och vad jag gör. Där får jag min energi. Så fort jag gick med i Mamma United, då blev jag mig själv mer, inte någon annan. Jag kan göra det jag vill, och jag kan göra det som jag ser är rätt i samhället”.

I fokus – Ökad egenmakt

Ökad egenmakt innebär i det här sammanhanget att kvinnor får större kunskap om sina rättigheter och vet hur de kan använda dem i praktiken. Det handlar om att kunna fatta egna beslut om allt från utbildning och arbete till relationer och föräldraskap. Egenmakt handlar också om att ha tillgång till nätverk, stöd och resurser som ger möjlighet att påverka den egna livssituationen och bygga en stark självkänsla.

Flera rapporter visar att en stor andel kvinnor med utländsk bakgrund upplever låg kunskap om samhällsviktiga funktioner. Det kan leda till att gruppen exempelvis undviker att söka vård av rädsla, okunskap eller språkliga hinder. Det faktum att flera medborgare inte känner till sina rättigheter, möjligheter och skyldigheter utmanar i det långa loppet vår demokrati.

Mamma Uniteds preventiva insatser ligger till grund för att utbilda, rusta och motivera de deltagande mammorna att påverka sin egen och sina barns livssituation.

I Mamma Uniteds verksamhetsrapport för 2024 uppger 100 procent av mammorna som gick basprogrammet 2024 att de har fått ökad kunskap om det svenska samhället. 27 procent säger ”lite mer” och 73 procent ”mycket mer”.

2

● Svenska

JAG VILLE FÖRSTÅ ALLT DE SA

Det är en vinterdag i november 2012 som Priscilla kommer till Sverige från Ghana. Hon vet inte mycket om Sverige, men hon vet att det är kallt. Med bara en jeansskjorta runt axlarna kliver hon ut från flygplatsen och får en chock i kylan. Hon skrattar när hon berättar: ”Jag nästan dog. Den upplevelsen var inte bra. Men sen fick jag en bra jacka”.

Med sig från Ghana har Priscilla kanske ingen vinterjacka men däremot sitt modersmål Twi och andraspråket engelska. Franska kan hon också. Engelskan gör det till en början mycket lättare att hitta information och komma in i det svenska samhället, men Priscilla vill snabbt lära sig svenska.

I väntan på SFI går hon en vuxenutbildning via Röda Korset där hon får öva på grundläggande kunskaper som alfabetet, siffror och klockan. Hon läser också svenska tidningar och översätter mycket för att öva. Västerås Tidning läser hon varje dag, och chefredaktören Jonas Edbergs krönikor minns hon särskilt.

Priscilla gillar svenskan. Den är lättare än franskan säger hon, där sista delen av ord oftast försvinner: ”På svenska måste man säga hela ordet. Det är bra. Då kan man stava exakt så som man säger”. Men även om hon tycker om språket så är de sociala skillnaderna mer av en utmaning. Vem ska hon prata svenska med?

Hon förklarar att i Ghana kan man vara vänner efter att man träffats tre gånger på busshållplatsen. Men det fungerar inte så i Sverige. Hon skrattar lite: ”Jag kommer ihåg en av mina vuxenutbildningar. Vi hade en gruppdiskussion. Då tänkte jag, okej, nu är jag vän med alla. Men sen dagen efter… Jag gick in och sa hej och fick bara korta nickningar tillbaka. Det var stor skillnad”.

Men Priscilla säger att hon vant sig och att hon också har förändrats. Att det känns mer normalt nu även om hon saknar det varma småpratet i sitt hemland. Fast pratstunder verkar det bli på Bäckby i Västerås också, där en fin gemenskap vuxit fram.

När Priscilla får ett SMS från ett bostadsbolag om att det ska starta en kurs för kvinnor i Bäckby bestämmer hon sig för att gå dit. Hon känner inte till Mamma United sen tidigare och några större förväntningar har hon just inte. Hon bor i närheten och vill ta alla tillfällen hon kan att bättra på sin svenska: ”Jag tänkte att det var bra att bara komma och lyssna. Jag var blyg så jag ville lyssna mer än prata. Jag förstod inte allt de sa, men andra träffen blev det lättare”.

Det är också då Priscilla får höra talas om Mamma United-projektet Trygga Bäckby där hon sen engagerar sig. Tillsammans med två andra mammor delar hon ut mellanmål till barn i området och får ibland en pratstund med deras föräldrar. Under den månaden utvecklas hennes språk, vilket hon är väldigt stolt över.

De andra mammorna i initiativet Trygga Bäckby pratar flytande svenska och Priscilla gör vad hon kan för att hänga med. Ibland blir det mycket engelska för henne, för att det är lätt-

are – men pratar med varandra, det gör de hela tiden. Efter ett tag upptäcker de andra mammorna att Priscilla inte längre ställer frågor på engelska när det är något hon inte förstår. Nu är det på svenska: ”Jag ville förstå allt som de sa. Det påverkade mig. Jag blev bättre på språket och de också. Och så har vi blivit vänner för livet”.

Priscilla säger att hon är både blyg och social som person. Det är komplext och kanske extra

”Månaden som jag var med dem förändrades mitt språk”

jobbigt i ett nytt land. Men efter Trygga Bäckby känner Priscilla många i området: ”När jag är ute och möter barn så säger de: Hej, Mamma United, hela tiden. Så även om man inte är på så bra humör så blir det att man ler och skrattar hela tiden”.

Gemenskapen, möjligheten att öva svenska och stödet från Mamma United har betytt mycket för Priscilla. Idag jobbar hon inom Västerås stad och när vi pratar om vad som har varit bäst med Mamma United säger hon: ”Om jag inte hade börjat på Mamma United hade det varit jättesvårt att komma in på arbetsmarknaden. Jag har lärt mig mycket och fått kontakter”.

Även om Priscilla vid det här laget kan en hel del om hur det svenska samhället fungerar så lär hon sig och förstår nya saker hela tiden: ”Att få kunskap är makt”, säger hon. ”Om man kan mer om vad som händer och hur saker fungerar kan ingen annan påverka en negativt. Så det är bättre att man lyssnar från ’rätt håll’”, avslutar hon.

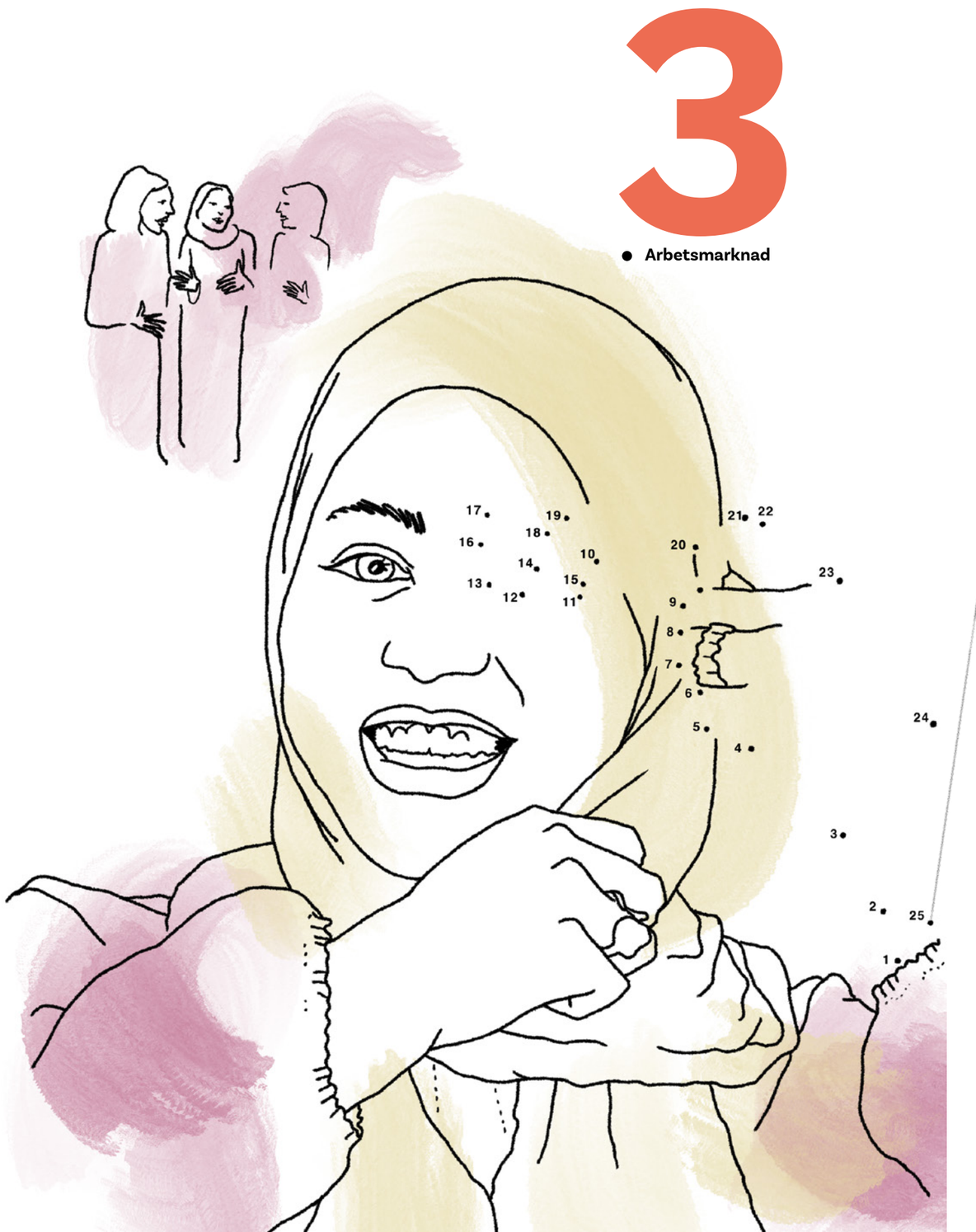
I fokus – Svenska

Att behärska svenska innebär mer än att kunna kommunicera – det är en förutsättning för delaktighet och självständighet i samhället. Språket öppnar dörrar till utbildning, arbete och sociala sammanhang. Det underlättar också för att förstå sina rättigheter, ta till sig viktig information och bygga relationer utanför den egna familjen eller kulturen.

Enligt PIAAC-undersökningen från 2023 saknar en av tre utrikes födda tillräckliga läsfärdigheter i svenska.

Alla Mamma Uniteds utbildningsträffar hålls på svenska och utgör en viktig plattform för de deltagande mammorna att öva sin svenska.

99 procent av mammorna som gick basprogrammet 2024 uppger att de har blivit bättre på svenska. 41 procent uppger ”lite bättre” och 58 procent ”mycket bättre”.



3

Arbetsmarknad

VI VET ALLA ATT DET INTE ÄR LÄTT ATT HITTA JOBB. SÄRSKILT INTE FÖR INVANDRARE.

Rawia vill inget hellre än att jobba. Men i Sverige har det varit svårt. Trots att hon pratar flytande svenska, engelska och arabiska och trots att hon har en examen i Business Administration från sitt hemland är det svårt att få jobb. Hon får ont i hjärtat av tanken på att fyra års studier i hemlandet Sudan kan ha varit förgäves.

Det är 2016 som Rawia kommer till Sverige från Sudan med sin familj. Hennes man läser medicin och hon börjar med att lära sig språket. På SFI:n är hon till en början rädd, svenskan är så ovan och svår: ”Men jag minns min lärare, hon sa till mig, ingen förstår någonting här. Du ska bara testa att prova och språket kommer med tiden”. Läraren hade rätt.

Att Rawia är en social person hjälper. Hon gillar att prata och passar på att öva svenska lite här och där: går till språkcafét nära sitt hem i Upplands Väsby, pratar med sin granne och har vänner som bara pratar svenska. Numera är språket inget problem och rädslan borta.

Att komma in i det svenska samhället tycker hon gick bra men säger att det kräver att man verkligen försöker, även om det är utmanande: ”I början jag ville inte gå ut. Men sen jag sa nej, jag måste börja prata. Jag måste lära känna svensk samhället, svenska tradition, kultur. Vad gör de? Jag var jättenyfiken.” Rawia understryker vikten av att inte isolera sig och tänker själv på tiden hon var hemma och hur dåligt hon mådde: ”Jag tänkte, jag vill gå ut nu. Du ska gå ut från isolering och ensamhet, till samhället.” Det är där människor träffas.

Utbildningen till redovisningskonsult i Sverige är två år. Rawia funderar på att gå den, men den känns så lång, och hon har redan läst i fyra år. Helst vill hon hitta kortare kurser på någon månad, och om inte det finns säger hon, då får det bli den långa i alla fall. Men det beslutet behöver hon inte ta än – för Rawia har nämligen äntligen fått ett jobb.

En vän till Rawia jobbar som koordinator för Mamma United. Det är så hon kommer i kontakt med organisationen och blir övertalad att delta i utbildningsprogrammet: ”Ska jag vara helt ärlig så var jag inte så entusiastisk”. Men Rawia tänker att det kanske kan vara ett första steg till ett jobb ändå: ”Man behöver ett nätverk, du vet”.

Vid ett tillfälle är Rawia sjuk, men annars går hon på elva av de tolv Mamma United-träffarna. Alla träffar bär hon med sig som fina minnen och hon säger att mycket hon fått lära sig varit värdefullt. En del kunde hon sen innan. Annat var

helt nytt, som vaccinationer mot olika sjukdomar och simkursen. När Rawia var liten fick hon inte simma för sin mamma, eftersom en nära släkting drunknat. Nu har Rawia lärt sig simma lite på rygg och hon skulle gärna vilja fortsätta träna men hon önskar att bassängerna ibland bara var öppna för kvinnor.

De pratar också mycket om hur vanligt det är

”De kommer att hjälpa mig med det här.”

med järnbrist hos kvinnor, tipsar varandra om bra livsmedel och när det är dags att söka hjälp hos vårdcentralen.

När kursen tar slut är hon ledsen. Hon vet att hon inte kommer träffa gruppen regelbundet längre och fast de har lovat att ses så blir det inte så. Några träffar hon sporadiskt då och då. Rawia påbörjar en engelskakurs men blir snart kontaktad av Mamma United som vill att hon ska börja jobba hos dem i stället.

Nu är hon inne på sin andra termin som koordinator för Mamma United: ”Det känns som mitt språk har blivit bättre. Att jag kan tala med självförtroende. Jag känner mig starkare. Jag var lite blyg i början, men det är jag inte längre”. Hon är stolt över att ha fått chansen att få en fot in på arbetsmarknaden genom Mamma United. Organisationen betyder mycket för henne.

”Jag fick stöd, jag fick hjälp. Jag känner att jag alltid kan fråga om hjälp, även om jag tänker jobba på ett annat ställe känner jag att de kommer att rekommendera mig. De kommer att hjälpa mig med det här”.

Även om Rawia nu har ett jobb är hon tillsammans med andra mammor fortfarande frustrerad över situationen för utrikes födda kvinnor på arbetsmarknaden: ”De pratar hela tiden om att det är svårt, särskilt de som har utbildning. Vi har haft ingenjörer, läkare, ekonomer… lärare också”. Hon säger att trots att mammorna fått utbildningarna validerade får de inga jobb hur mycket de än försöker.

”Det har blivit hårdare. Och vi vet alla att det inte är lätt att hitta jobb, särskilt inte för invandrare. Många försöker jättehårt, ändå hittar de inget. Det betyder inte att de inte vill jobba. De vill, de försöker, de kämpar jättemycket. Men de får inget ändå”.

Några har tappat lusten att ens försöka och vill byta bransch, andra söker sig till nya utbildningar, pluggar språk eller har påbörjat praktik: ”Men vissa är hemma fortfarande”. Många har vänt sig till Korta vägen, en utbildning för akademiker med utländsk bakgrund, i hopp om att det ska lossna.

Rawia känner igen hopplösheten och efterfrågar fler möjligheter till att bygga nätverk, fler praktikplatser och arbetsgivare som vågar ge kvinnorna chansen: ”På Mamma United pratar vi om arbetsmarknad varje termin”. Under utbildningen föreläser kommunen, arbetsförmedlingen eller andra parter som arbetar med jobbmatchning och då upplever Rawia att mammorna gör vad de kan för att nätverka. Men frustrationen, den är där. Att reglerna kring a-kassa och jobbsökande har stramats åt hjälper knappast när viljan finns men stödet och verktygen saknas.

Vi avslutar intervjun. Men Rawia vill säga en sista sak för att öka förståelsen för olikheter i samhället: ”Jag önskar att relationen blir bättre mellan olika religioner. Ja, att man ska respektera alla religioner. Det vill jag säga. Det är mitt jobb att säga det också”.

I fokus – Arbetsmarknad

Att ha ett arbete innebär mer än en inkomst – det ger struktur, självständighet och en känsla av delaktighet i samhället. Arbete skapar möjligheter att försörja sig själv och sin familj, vilket minskar beroendet av andra och stärker den egna ställningen i vardagen.

Utrikes födda kvinnor är den grupp i samhället som står längst ifrån arbetsmarknaden enligt rapporter från både Jämställdhetsmyndigheten och Arbetsförmedlingen.

Arbetsmarknad och studier är en viktig del av Mamma Uniteds basprogram, där deltagarna får kunskap och verktyg för att ta steget in på den svenska arbetsmarknaden.

Under basprogrammet 2024 arbetade 16 procent av de deltagande mammorna, 23 procent studerade och 39 procent var arbetssökande.

4

Socialt nätverk

JAG BEHÖVER PRATA MED ANDRA MÄNNISKOR FÖR ATT MÅ BRA

I ett år får hon vänta på sina papper i Sverige. Under tiden får hon knappt göra någonting. Ingen skola, ingen SFI, inget jobb. Men Maria vill inte bara sitta hemma. Hon passar på att slutföra sin engelskaexamen från hemlandet. Till slut får hon sina papper: ”Jag gick direkt på SFI. Sen började jag fortsätta med livet”.

I Bangladesh har Maria läst agronomi och på universitet i Sverige fortsätter hon med företagsekonomi och statsvetenskap. Det är viktigt med utbildning, det har hon växt upp med. I Bangladesh börjar barnen skolan redan vid fyra års ålder.

SFI klarar Maria på tre månader. Vi undrar hur det är möjligt. Maria skrattar lite och berättar att hemma har hon barnsagoböcker från McDonalds som hon också läser under tiden. Hon skriver ner alla ord, alla meningar. Läser dem högt. ”Och jag försöker att prata. Även om det inte är rätt. Jag försöker prata, prata och prata”. Det har hjälpt henne och hemma kan hennes barn prata såväl svenska som bengali och engelska.

Maria fortsätter med svenska 1, 2 och 3. Hon jobbar, bland annat på en båt i Stockholm och i en matbutik. Sen tar hon tag i universitet igen, och det är under den tiden hon träffar Mamma United.

Maria är social och vill gärna vara ute och prata med människor. Hon tycker mycket om Sverige, men det första året känner hon att den svenska hösten och vintern är svår: ”När jag kom var det maj. Det var sommar i början. Det var jättefint. Men när vintern kommer så jag blev lite... ja, jag känner.. ensam.”. Nu har hon vant sig men tycker fortfarande att det är tråkigt när gatorna töms på folk under den kalla delen av året. Så det är mest för gemenskapen som Maria bestämmer sig för att gå till Mamma United första gången.

Hon rekryteras av en av organisationens koordinatorer under en kulturfestival i Valsta och blir nyfiken. Samtidigt är hon mitt uppe i sista året på universitetet, skriver sitt examensarbete och har friare dagar än vanligt: ”Jag tänkte kanske jag kan gå och sitta med andra mammor, dela mina känslor och ta en fika. Och på hösten det är lite kallt, man kan inte gå ute och jag behöver att prata med andra människor så jag mår bra”.

Men Maria får inte bara en ny gemenskap utan också mer kunskap. Nu säger hon att hon önskar att Mamma United funnits redan 2012, när hon var ny i Sverige.

Under träffarna kan Maria utveckla sin svenska ytterligare och får information som hon inte haft tidigare: ”Alla som kommer från andra länder, alla är inte vana vid socialsystemet.

Vi tänkte att socialen tar barn. Det stämmer inte. Människor är också hela tiden lite rädd för polisen”. Hon säger att det därför har varit viktigt för mammorna att under träffarna få veta hur myndigheterna egentligen arbetar.

Men de nya kunskaperna sträcker sig också bortom myndighetssverige. Numera tittar Maria efter nyckelhålsmärkningen när hon handlar och säger att Mamma United varit en viktig motivation för hennes egen hälsa, såväl fysisk som psykisk. Hon har uppskattat de många aktiviteterna som anordnats: ”Jag gjorde allt”, säger hon med ett stort leende på läpparna. Från cykelkurs till simning. Även där har den starka gemenskapen, den Maria letade efter, varit närvarande.

”När mammor får prata om sina känslor känner de sig starkare.”

Hon minns hur det var innan hon hittade Mamma United – hur hon mest letade på Facebook efter olika evenemang, saker att göra för att komma ut i samhället. Det har blivit enklare nu. Mammorna tränar, fikar och umgås tillsammans. Oftast är också barnen med.

”Vi pratar med andra mammor. När kvinnor pratar om deras känslor de känner sig starka – och ibland kan du få tips. Det är jättebra, och jag fick några vänner därifrån”. Hon uppskattar också att flera olika kulturer får chansen att mötas genom Mamma United. Det är lärorikt.

”Annars vi träffar kanske bara på bengaliska människor, så vi pratar inte så mycket med människor från andra länder.” Hon säger att man blir osäker och undrar vad man ska säga. ”Men när jag gick i Mamma United jag känner på en gång trygghet. Det är en väldigt bra plats som alla som kommer från andra länder borde prova”. Kontakterna blir också extra viktiga eftersom många inte har någon släkt nära.

Nu hälsar Maria på människor hon träffat där när hon är ute, får tips om vad som händer i kommunen och tar med sitt barn till olika aktiviteter: ”Man är hela tiden uppdaterad”, säger hon och ler. Hon har hittat sin gemenskap och har inga planer på att flytta härifrån.

Hennes familj känner sig också hemma och hon har kommit att gilla det svenska socialsystemet, som skiljer sig markant från det i Bangladesh. Där bor man ofta kvar hos sina föräldrar som vuxen och hjälper dem ekonomiskt när de blir äldre. I Sverige, säger hon, är det mer individuellt, och det ser hon som något positivt: ”Jag vill hjälpa min mamma och pappa nu, men jag vill inte att mitt barn hjälper mig när jag blir gammal. Jag kan klara mig själv här i Sverige.”

Däremot minns Maria fortfarande hur det tog helt år att få sina papper så hon kunde påbörja sitt liv i Sverige. Det behöver förändras tycker hon: ”Kanske behöver de mer personal på den myndigheten?”, avslutar hon frågande.

I fokus – Socialt nätverk

Att ha ett socialt nätverk handlar om mer än att bara ha människor omkring sig – det ger trygghet, stöd och möjligheter att växa. Ett starkt socialt nätverk minskar känslan av isolering och utanförskap, och skapar en känsla av tillhörighet. Det ger också tillgång till information och resurser som annars kan vara svåra att nå, och stärker självkänslan när individen blir sedd och bekräftad av sin omgivning.

I Jämställdhetsmyndighetens kvalitativa studie Mellan tillit och misstro från 2023 beskriver flera utrikes födda kvinnor ensamhet, brist på socialt stöd och att de har få kontakter utanför den egna familjen.

Mamma United skapar mötesplatser där mammor kan träffa andra i sitt närområde som befinner sig i en liknande livssituation.

I Mamma Uniteds verksamhetsrapport för 2024 uppger 82 procent av mammorna som gick basprogrammet 2024 att de har lärt känna nya mammor. 51 procent uppger ”många nya”.

5

Tillit till myndigheter

JAG FÖRSTÅR INTE. DE SMÅ BARNEN, KAN DE BLI KRIMINELLA?

I sex år har Roksana bott i Sverige. Det mesta hon lärt sig om sitt nya hemland har hon tagit reda på själv. Hon trivs bland folk och gillar att studera. Så det är vad hon gör för att få tag i information som kan hjälpa henne i det svenska samhället: pratar med människor i parken, med barnens lärare, letar upp saker på Youtube, läser bloggar och googlar. Men hon tycker det går alldeles för långsamt, tills hon hittar Mamma United som blir den katalysator hon behöver.

Roksana är driven och framåt, hon kan fem språk och hennes ögon glittrar när hon pratar. Men det är ändå inte lätt att få kontakt med människor som ny i landet: ”Vissa vill prata, andra inte. Många är tysta.”, säger hon. Roksana får helt enkelt läsa på själv och gå sin egen väg.

Och det har hon gjort, även om familjens start i Sverige var tuff. De hade svårt att hitta bostad och letade i sex månader innan de fick en lägenhet. Sen kom covid-19.

”Min man har inget jobb. Jag kan inte svenska och vi har många problem under den tiden.” Efter ett tag ordnar det sig. ”Min man fick tillbaka jobbet. Sen jag började studera och mina barn går i skolan. Livet blev bättre!”

Via SFI:n får Roksana kontakt med Mamma United, då har hon varit i Sverige i fyra år. Hon går på alla tolv utbildningsträffar, och kommer också att gå programmet flera gånger. ”Det är den bästa platsen för mig. Jag lär många saker där.” Hon berättar att många regler och saker i Sverige kan vara nya och svåra att förstå i början och därför är Mamma Uniteds träffar så viktiga. Här får hon lära sig om ekonomi, våld i hemmet och kvinnokroppen. Allt hon lär sig delar hon med andra mammor och sina vänner. Hon säger att allt är lika viktigt, från barnmorskan och arbetsförmedlingen på besök, till information om sjukvård, mat och träning.

> ”Sen jag började studera och mina barn går i skolan. Livet blev bättre!”

Hon använder också det hon lär sig i praktiken. Numer håller hon och hennes man koll på barnens telefoner, vilka appar de använder och vilka kompisar de har. ”Det är viktigt att skapa en

bra relation med sina barn”, säger hon. Av polisen har mammorna fått råd och verktyg för att kunna förebygga att deras barn dras in i gängkriminalitet.

”Jag visste inte att barn som är tio, tolv år kan vara kriminella. Jag förstår inte. De små barnen, kan de bli kriminella? Sen förklarar polisen allting. Så nu vet jag vad jag ska göra med mina barn”.

Nu har Roksana också vågat ringa polisen när det varit stökigt i området. För många är inte det en självklarhet.

När en bekant blir kontaktad av skola och socialtjänst hjälper Roksana till: ”Hon var ledsen och rädd men jag förklarade att socialtjänsten först kallar hela familjen till samtal och att de finns där för att hjälpa, inte för att ta barnen. Jag sa att hon behöver tid och dialog. Om hon inte förstår svenska ska hon be om tolk”. Roksana följer med henne till samtalet i skolan och hjälper till att tolka. För Roksana är det naturligt och hon visar gärna vägen framåt för dem som inte ännu inte känner full tillit till myndigheterna eller kan navigera i systemet.

I skolan är hon en aktiv förälder och hon tvekar inte att ta kontakt med lärare, rektor eller till och med kommunen om små problem uppstår. Hon har lärt sig att ställa frågor och följa upp. På utvecklingssamtalen är hon tydlig med lärarna. Hon är ny i Sverige och hennes barn är nya i Sverige, så ibland är det svårt med språket eller med reglerna. Men hon har fått en fin relation med barnens lärare. De ser hur hon kämpar.

Det märks att Roksana har fått fart framåt. Hon har fått jobb på Scania och säger att det gör att hon inte behöver vara stressad över sina papper från Migrationsverket. På sin arbetsplats trivs hon, särskilt glad är hon över friskvårds-bidraget och betald semester – och att kunna tjäna egna pengar. Det känns bra att hon och inte bara hennes man kan köpa saker till barnen: ”Det är frihet”.

Hon tänker inte så mycket på framtiden, just nu vill hon bara fokusera på sitt jobb. Men hon saknar Mamma United nu när hon inte kan gå på träffarna lika ofta: ”Det är min organisation”, säger hon och ler.

I fokus – Tillit till myndigheter

När medborgarna litar på att samhället och myndigheterna vill hjälpa och skydda, vågar de söka stöd, ställa frågor och använda resurserna som finns. Det gör det möjligt att ta del av sina rättigheter och service från exempelvis polis, vård och socialtjänst. Tillit till myndigheter blir på så sätt en grund för att exempelvis kunna hävda sina rättigheter, fatta informerade beslut och bygga en trygg vardag.

I SCB:s Medborgarundersökning 2023 – Utrikes och inrikes föddas syn på samhället fram-kommer att utrikes födda ofta är mer nöjda med kommunens verksamhet och upplever större möjlighet att påverka i sin kommun än inrikes födda, men samtidigt känner sig utrikes födda mindre trygga och har lägre tillit till andra.

Att stärka tilliten till samhället är en central del av Mamma Uniteds basprogram. Under varje träff bjuds därför företrädare från exempelvis kommun, myndigheter och företag in för att skapa möten och kunskapsutbyten mellan de deltagande mammorna och respektive organisation.

91 procent av mammorna som gick bas-programmet 2024 säger sig fått ökat förtroende för socialtjänsten och 92 procent har fått ökat förtroende för polisen.

ENGAGEMANGET SOM GER RINGAR PÅ VATTNET

Jag ser mammor som den första och mest betydelsefulla länken mellan hemmet och världen utanför, mellan familjen och samhället. En mammas livsvillkor speglas direkt i hennes barns framtidsmöjligheter.

Får mammor växa, ta plats och bli sedda öppnas nya vägar, för kvinnorna själva, för hennes barn, familjen och samhället i stort. Mammor med kunskap om språk, kultur och samhällsfunktioner är en förutsättning för att barnens drömmar ska kunna slå rot och blomstra.

Vi på Mamma United jobbar utifrån en väl utarbetad metod där mammor i socio-ekonomiskt eftersatta områden får kunskap, motivation och verktyg att påverka sin egen och sina barns livssituation.

Genom att samarbeta med kommuner, näringsliv och civilsamhälle stärker vi integrationen, skapar tryggare bostadsområden och hjälper mammor att skapa bättre förutsättningar för sig själva, sina barn och hela familjen.

Jag är så stolt över att mammorna i boken sätter ord på hur Mamma United ger dem bättre självförtroende, större livsglädje och mer kraft att ta itu med både egna och familjens utmaningar. Dessutom hittar de vänner, får viktiga sociala nätverk, möjligheter att öva språk och i flera fall också en anställning.

Men för att skapa långsiktig förändring krävs uthållighet. När Mamma United får finnas kvar i en kommun ser vi positiva spridningseffekter – mammor som fortsätter engagera sig, rekryterar andra och bygger starkare nätverk. Kortsiktig och osäker finansiering hotar möjligheten att behålla och utveckla vårt arbete, trots att vi ser tydliga resultat. För att stärka mammor, familjer och samhället som helhet måste förebyggande insatser få högre prioritet – vi vet att det fungerar.

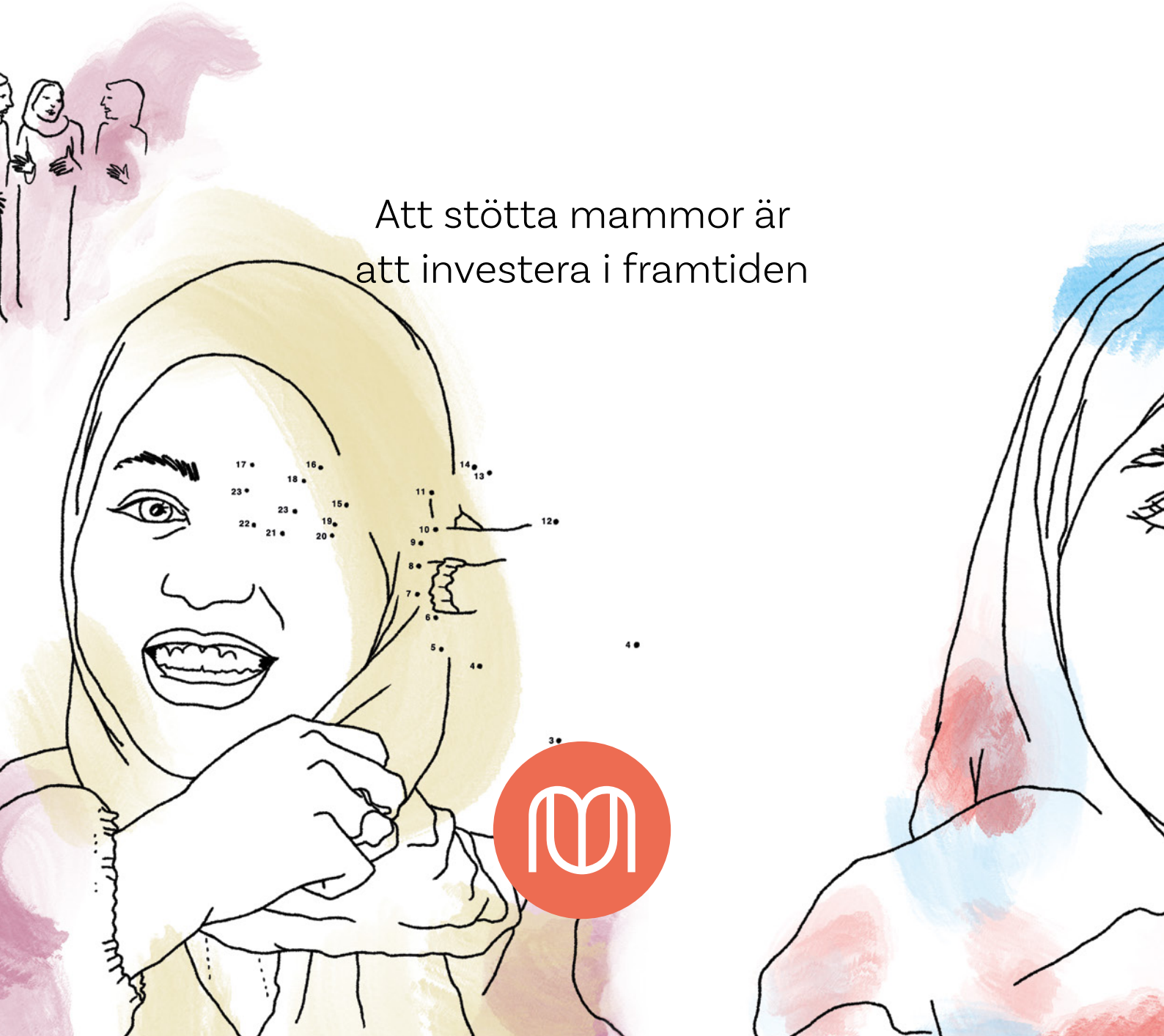
Att stötta mammor är att investera i framtiden. Stöd vårt viktiga arbete.

Anja Nordenfelt
Generalsekreterare och grundare av Mamma United

Anja Nordenfelt
Grundare och generalsekreterare av Mamma United

anja@mammaunited.se
070 974 02 92

mamma
UNITED

Illustration: Anne-Li Karlsson | Foto: Fredrik Hjerling
Idé, text & design: Archetype

Att stötta mammor är
att investera i framtiden