

Mamma United

Verksamhetsrapport 2025



Innehåll

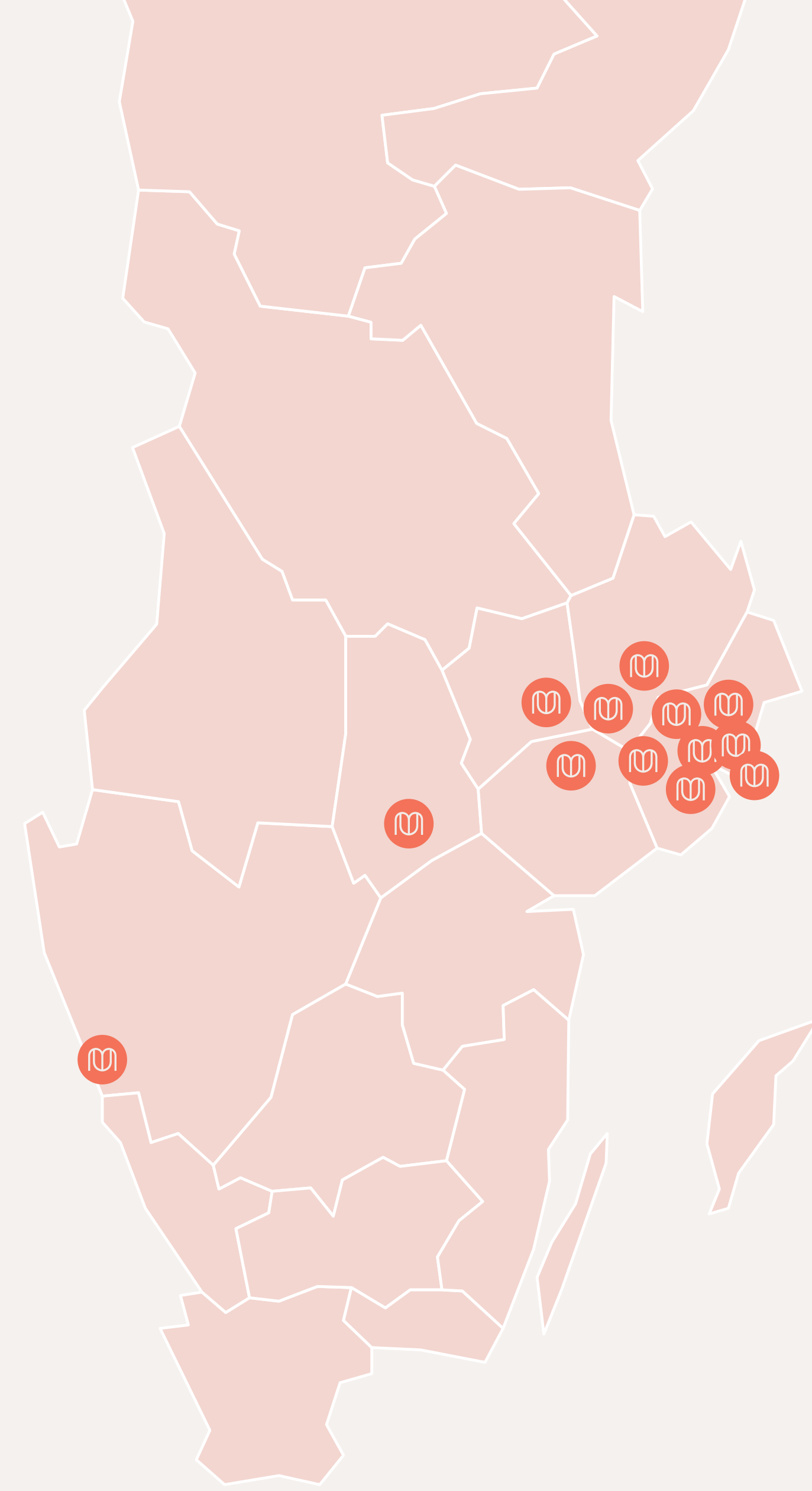
Bakgrund	2
Samhällsekonomiska effekter	3
Samarbetspartners.....	4
Våra program.....	6
Mamma Uniteds utvärderingsverktyg.....	8
Resultat och effekter Mamma United Basprogram.....	10
Resultat och effekter Mamma United Community	33
Resultat och effekter Mamma United Trygg	37
Avslut och reflektion	43
Viktiga händelser under 2025	
Kunskapsutveckling och metod	
Synlighet och samhällsdialog	
Organisationsutveckling	
Lärdomar	48
Samverkan	
Hur vi når ut till mammor	
Behovet av arbete i målgruppen	
Att anställa kvinnor från målgruppen	
Tack till samarbetspartners.....	54

Bakgrund

Mamma United är en ideell förening som bildades 2020. Föreningen är baserad i Stockholms kommun, där majoriteten av de administrativa aktiviteterna bedrivs. År 2025 etablerades även ett mindre kansli i Göteborg.

Syftet med föreningen är att stärka kvinnor i områden med socioekonomiska utmaningar för att öka deras möjligheter att påverka sin egen och sina barns livssituation.

Aktiviteterna genomförs genom strukturerade program med fokus på samhällsinformation, relationsskapande arbete och etablering i samhället. Verksamheten riktar främst till utrikesfödda kvinnor som många gånger står långt från samhället.



Samhällsekonomiska effekter

Mamma United bidrar till samhällsekonomisk nytta genom att stärka en grupp som är central för både barns utveckling och familjers etablering i samhället.

När kvinnor får ökad kunskap om samhället, sina rättigheter, barns behov och vägar till arbete och egenförsörjning skapas bättre förutsättningar för delaktighet, förbättrad hälsa och inträde på arbetsmarknaden. Detta minskar risken för långvarigt utanförskap och kan på sikt leda till både ökade skatteintäkter och minskade kostnader för offentliga stödinsatser.

Insatserna får samtidigt en direkt och långsiktig effekt på barn.

Forskning visar att föräldrars livssituation och välmående har stor betydelse för barns utveckling. När mammor stärks i sin föräldraroll förbättras förutsättningarna för barns

språkutveckling, skolgång och psykiska hälsa. Mammor kan också i högre grad fungera som en länk mellan familjen och samhällsinstitutioner, vilket ökar möjligheten att barn får rätt stöd i tid.

Utanförskap innebär annars betydande kostnader, både genom ökade offentliga utgifter för exempelvis ekonomiskt bistånd, vård och sociala insatser, och genom minskade skatteintäkter. På längre sikt riskerar utanförskap att påverka barns livschanser och bidra till att ojämlikhet förs vidare mellan generationer.

Genom att arbeta förebyggande och stärka kvinnors kunskap, nätverk och egenmakt bidrar Mamma United till att minska dessa risker. Det innebär inte bara bättre livsvillkor för familjerna här och nu, utan också en långsiktig investering i ett mer inkluderande och ekonomiskt hållbart samhälle.



Samarbetspartners

Mamma United verkar i nära samarbete med kommuner, myndigheter, näringsliv och andra lokala aktörer. Våra samarbetspartners är en avgörande del av vår verksamhet och en förutsättning för att skapa långsiktiga och hållbara resultat.

Genom att samla aktörer från olika sektorer kan vi kombinera resurser, kunskap och perspektiv, vilket stärker både kvaliteten och räckvidden i vårt arbete.

Tillsammans skapar vi förutsättningar för att nå kvinnor och mammor som annars riskerar att stå utanför samhällets stödinsatser. Den tvärsektoriella samverkan gör det möjligt att möta komplexa behov på ett mer samordnat och effektivt sätt, samtidigt som vi bygger strukturer som håller över tid.

Att ha många samarbetspartners från olika delar av samhället bidrar också till en ökad förståelse för målgruppens situation och skapar engagemang på bred front. Det ger oss stabilitet, legitimitet och möjlighet att utveckla verksamheten i takt med förändrade behov.

Under året har vi samlat in röster från våra samarbetspartners kring varför de valt att arbeta med oss och hur de ser på verksamhetens roll och betydelse, vilket ytterligare belyser värdet av dessa långsiktiga samarbeten.



Samarbetspartners ord om oss

“Mamma United når en grupp av våra hyresgäster som annars kan vara svår att nå. Genom deras relationsskapande arbetssätt skapas tillit – både mellan mammor och i relation till oss som samhällsaktör.”

– **Katarina Bilberg, Mimer Bostad, Västerås**

“Vi är övertygade om att verklig förändring sker genom barns närmaste förebilder. När en mamma mår bra, har en sysselsättning och känner sig trygg i samhället skapar det positiva effekter både för barnen och för hela områden. Mamma United är en genuin organisation med både hjärta och hjärna, och deras arbete bidrar till långsiktig och positiv samhällsförändring. Vi är stolta över att vara en av deras samarbetspartners.”

– **Matilda Hardmeier, HLH Stiftelsen**

“Skapar vi trygga hemmiljöer med trygga föräldrar, skapar vi också trygga barn som växer upp till trygga vuxna. På så vis bidrar Mamma United till en positiv samhällsutveckling.”

– **Sarah Pettersson, Stena Fastigheter, Stockholm**

“Mamma United når de kvinnor som sällan själva ber om hjälp men som ofta bär det största ansvaret i familjen. De skapar kunskap, mod och gemenskap – på riktigt, i människors vardag.”

– **Martin Fors, Einar Mattsson, Stockholm**

“När mammor får kunskap, nätverk och ökat självförtroende växer också hela familjer och bostadsområden. Det är en viktig investering i både människor och samhälle.”

– **Anne-Lie Carlos Jeansson, Kumla kommun**

Våra program

Mamma Uniteds verksamhet består av tre program: Mamma United Basprogram, Mamma United Community och Mamma United Trygg.

Kärnan i verksamheten är Mamma United Basprogram, ett utbildningsprogram för mammor som syftar till att stärka kunskap, tillit och handlingskraft i föräldraskapet. De två övriga programmen fungerar som en förlängning och vidareutveckling av arbetet, och bidrar till långsiktigt stöd, lokalt engagemang och ökad trygghet i områdena där verksamheten bedrivs.



Mamma United Basprogram

är ett 12 veckor långt utbildningsprogram där mammor träffas regelbundet för föreläsningar och samtal med representanter från samhällsviktiga funktioner, såsom polis, socialtjänst, skola och vård.

Programmet syftar till att stärka mammornas kunskap om hur samhället fungerar, öka tilliten till myndigheter, ge verktyg för ett tryggt och handlingskraftigt föräldraskap och att träna det svenska språket.





Mamma United Community

är en förlängning av basprogrammet och fungerar som en kontinuerlig mötesplats där mammor kan fortsätta träffas efter avslutat program.

Deltagarna träffas en gång i månaden. Här fördjupas kunskapen och deltagarna organiserar aktiviteter utifrån egna behov och intressen. Communityt bidrar till långsiktiga relationer, minskad ensamhet och ett ökat lokalt engagemang i området.



Mamma United Trygg

är en kombinerad arbetsmarknads- och trygghetsinsats där kvinnor som tidigare deltagit i verksamheten erbjuds en möjlighet till arbete samtidigt som de bidrar till ökad trygghet i sitt närområde.

Mammor från Mamma United timanställs för att dela ut mellanmål till barn i området. Genom synlig vuxennärvaro och relationellt arbete möter de barn och unga i offentliga miljöer, skapar trygga mötesplatser och fungerar som positiva förebilder i lokalsamhället.



Mamma Uniteds utvärderingsverktyg

Mamma United kombinerar kvalitativa och kvantitativa utvärderingsmetoder för att följa deltagarnas utveckling och säkerställa kvalitet i verksamheten.



Kvalitativa utvärderingsverktyg

Djupintervjuer

Vid programmets avslut genomförs individuella intervjuer med ett urval deltagare. Intervjuerna fokuserar på upplevd utveckling inom exempelvis föräldraskap, kunskap om samhället, tillit till myndigheter, sociala relationer och konkreta förändringar i vardagen.

Gruppintervjuer

Gruppsamtal genomförs vid sista träffen för att fånga gemensamma erfarenheter och reflektioner. De synliggör programmets kollektiva effekter och vilka delar som haft störst betydelse.

Observationsverktyg

Under hela programmet dokumenterar koordinatorn löpande förändringar i gruppen, exempelvis ökat engagemang, nya sociala kontakter, bokade möten med föreläsare eller uttryckta beteendeförändringar.

Kvantitativa utvärderingsverktyg

Slutenkät

Vid programmets slut besvarar deltagarna en enkät där de skattar sin utveckling avseende kunskap om samhället, tillit till socialtjänst och polis, trygghet i föräldraskapet, socialt nätverk och språkutveckling. Resultaten ligger till grund för den statistiska uppföljningen.

Uppföljning av deltagande

Vi följer antal rekryterade deltagare, närvaro per träff, antal som fullföljer programmet samt uppskattat antal barn som nås indirekt.

Genom att kombinera statistik med berättelser och observationer får vi både mätbara resultat och en fördjupad förståelse för hur förändring sker. Utvärderingen ligger till grund för åiterrapportering, kvalitetssäkring och vidareutveckling av verksamheten.





Resultat och effekter Mamma United Basprogram

Resultat i siffror

FÖRFLYTTNINGAR



99%

av deltagande mammor har lärt sig nya saker om det svenska samhället

(22% har lärt sig lite mer och 77% har lärt sig mycket mer)

91%

har fått ett större förtroende för socialtjänsten

(36% lite större och 55% mycket större)

97%

har blivit bättre på svenska

(44% lite bättre och 53% mycket bättre)

96%

har lärt känna nya mammor i sitt område

(46% några få nya och 50% många nya)

92%

har fått ett större förtroende för polisen

(18% lite större och 74% mycket större)

98%

har blivit tryggare i sin roll som mamma

(15% lite tryggare och 83% mycket tryggare)

Resultat i siffror

ANTAL DELTAGARE



39 genomförda grupper

468 utbildningsträffar

2294 rekryterade mammor

1241 unika deltagare har besökt verksamheten

943 deltagare har varit återkommande besökare

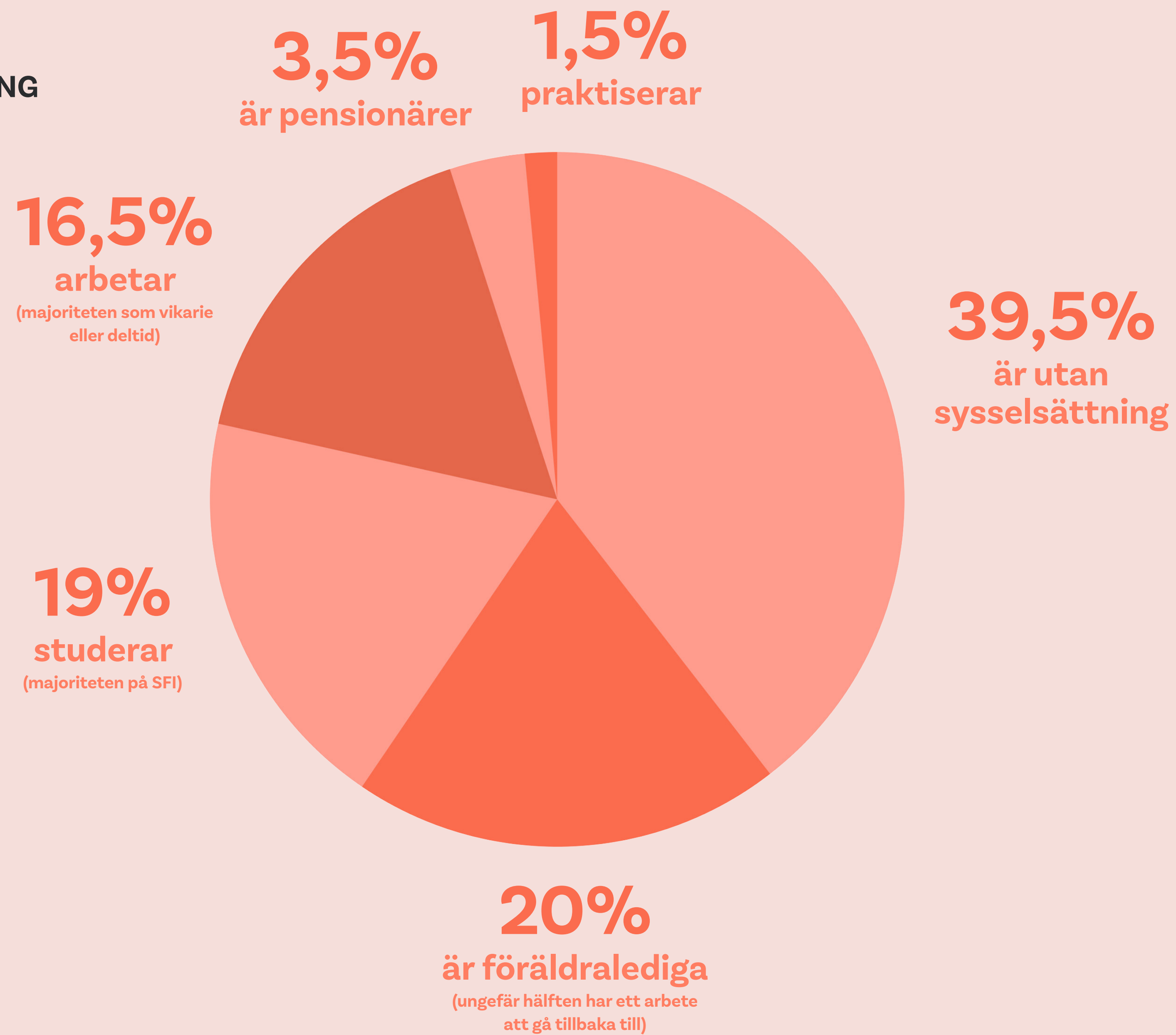
536 deltagare har fullföljt basprogrammet

1554 barn har påverkats av att deras mamma fullföljt basprogrammet

1072 andra vuxna har påverkats av att deras fru/vän/granne fullföljt basprogrammet

Resultat i siffror

DELTAGARNAS SYSSELSÄTTNING



1. Mamma United stärker föräldraskapet genom ökad kunskap, minskad oro och större trygghet i rollen som förälder

Många mammor som deltar i Mamma United beskriver en initial osäkerhet kring vilka rättigheter och skyldigheter de har som föräldrar i Sverige. Särskilt rädslan för socialtjänsten begränsar ibland handlingsutrymmet och påverkar möjligheten att sätta tydliga gränser i för dina barn. För den som är ny i landet och inte fullt ut behärskar språket förstärks denna oro ytterligare.

Genom korrekt information och tydlig kunskap om lagstiftning, myndigheters uppdrag och föräldrars rättigheter stärks mammornas trygghet i föräldrarollen. Utvärderingarna visar att deltagare i högre grad vågar sätta gränser, hantera konflikter och agera i barnens bästa utan rädsla. Rädslan ersätts av förståelse - vilket skapar stabilare familjerelationer och ett mer tryggt föräldraskap.



Citat kopplat till resultatet

“Jag förstår hur jag ska sätta gränser för barnen utan att det känns som bråk varje dag.”

- **Mamma Hjulsta**

“Jag har varit rädd att socialtjänsten ska ta mitt barn, så jag har alltid sagt ja till honom (mitt barn) även när jag borde säga nej. Jag vågade inte för jag var rädd att han skulle säga något på förskolan och socialen skulle komma och knacka på. Men nu har jag förstått att det inte är så. Jag har rätt att säga nej och uppfostra mitt barn.”

- **Mamma Vårberg**

“Mina ögon öppnades när jag gick med i Mamma United. Jag är mer uppmärksam på situationer som påverkar mitt barn. Jag känner till mina och barnens rättigheter. Nu vågar jag säga ifrån och även kontakta myndigheter om jag upplever något fel.”

- **Mamma Västerås**

“Jag har fått större förståelse för hur myndigheter jobbar och hur det funkar. Det har blivit bättre hemma för jag har lärt mig att hantera konflikter med mina barn och bråken har minskat.”

- **Mamma Sigtuna**

“Jag har fått mycket viktig information för mig och för mina barn. Det är inte lätt att vara förälder. Jag har utvecklat mitt språk. Det är jättebra!”

- **Mamma Enköping**

2. Mamma United bygger tillit till socialtjänst och polis genom dialog, transparens och förtroendeskapande möten

Flera mammor som deltar i Mamma United beskriver en stark oro eller misstro gentemot socialtjänst och polis innan de medverkar i programmet. Ofta bygger denna oro på rykten, tidigare erfarenheter från andra länder eller brist på korrekt information. Särskilt socialtjänsten förknippas med föreställningen att barn riskerar att tas ifrån familjen, vilket kan leda till att föräldrar undviker kontakt även när de känner oro för sitt barn.

Genom att möta representanter från socialtjänst och polis i en trygg miljö, där frågor får ställas öppet och respektfullt, ersätts osäkerhet med kunskap. Mammor beskriver hur de får en ökad förståelse för myndigheternas uppdrag och känner större trygghet i kontakt med dem.

Denna tillit är central i det förebyggande och hälsofrämjande arbetet. När föräldrar vågar söka stöd i ett tidigt skede – vid oro kring sitt barns mående, skolgång, konflikter i hemmet eller riskbeteenden – ökar möjligheten att förebygga psykisk ohälsa, skolproblem och att barn och unga hamnar i kriminalitet. Ökad tillit till socialtjänst och polis bidrar därmed till att stärka barns rätt till skydd och skapa tryggare uppväxtvillkor.



Citat kopplat till resultatet

“Innan skulle jag aldrig ringa polisen, men nu vågar jag.”

- **Mamma Hjällbo**

”Innan hade jag en väldigt negativ bild av socialtjänsten. När vi fick träffa dem, ställa alla våra frågor och se hur de lyssnar, ändrade jag uppfattning och känner mig mycket tryggare.”

- **Mamma Sollentuna**

“Från polisen lärde jag mig att om du ser att ditt barn har kläder som kostar mycket så är det viktigt att vara försiktig och fråga barnen var de har fått de dyra kläderna. Det kan vara så att de säljer droger. Nu vet vi också hur droger kan se ut, det finns droger som ser ut som godis.”

- **Mamma Sigtuna**

“Jag vet att många ljuger i sociala medier och nu vet jag att socialtjänsten inte tar barnen. Det finns familjer som är rädda att ta hjälp, men det är viktigt. Jag berättar för andra om socialtjänsten och informerar att de ska kontakta dem.”

- **Mamma Kumla**

“Jag hade hört många dåliga rykten om polisen, jag var rädd för dem och gjorde allt för att undvika dem när jag såg dem. Men nu efter deras besök är jag mer lugn och nu vinkar jag när jag ser polisen.”

- **Mamma Haninge**

3. Mamma United minskar ofrivillig ensamhet och förbättrar psykiskt välbefinnande genom återkommande gemenskap och socialt sammanhang

Många mammor som deltar i Mamma United beskriver en vardag präglad av isolering, ensamhet och begränsade sociala nätverk. För flera handlar det om att vara ny i Sverige, sakna familj eller vänner i närheten eller ha svårt att etablera sociala kontakter på grund av språkliga och kulturella barriärer. Denna ofrivilliga ensamhet påverkar det psykiska måendet och kan leda till nedstämdhet, stress och i vissa fall depression.

Genom den återkommande gruppen skapas ett stabilt socialt sammanhang där mammor möts varje vecka, delar erfarenheter och bygger relationer över tid. Utvärderingarna visar att deltagarna upplever ökad tillhörighet, minskad ensamhet och förbättrat psykiskt välbefinnande. Flera beskriver träffarna som veckans höjdpunkt och som en avgörande faktor för att bryta isolering.

Relationerna stannar inte vid gruppträffarna. Mammor fortsätter att träffas utanför Mamma United – på lekplatser, promenader, öppna förskolan och i vardagen. Att vänskaperna lever vidare efter träffarna visar på långsiktighet och att programmet bidrar till hållbara sociala nätverk, inte enbart tillfälliga möten.

Mamma United fungerar därmed både som en social mötesplats och som en förebyggande insats mot psykisk ohälsa.



Citat kopplat till resultatet

“Innan Mamma United tänkte jag mycket på familjen i Afghanistan och var deprimerad. Men när jag började gå till Mamma United började jag må bättre igen. Mamma United tog mig ur depressionen.”

- Mamma Västerås

”Jag mår bra av att komma hit! Man har väldigt mycket i huvudet och vardagen kan kännas svår ibland, men sedan jag började på Mamma United har jag en plats och en grupp människor som jag ser fram emot att träffa.”

- Mamma Haninge

“Det är en trygg grupp. Det är skönt att tillhöra en grupp man möter varje vecka. Jag var isolerad innan och hade inte kontakt med någon. Jag vill vara med andra mammor.”

- Mamma Backa

“Innan kände jag mig ofta ensam, nu har jag ett sammanhang. Jag vet att jag alltid har någon att ringa eller träffa från gruppen.”

- Mamma Sollentuna

“Jag längtar till tisdagarna, det är enda gången jag får prata med andra vuxna.”

- Mamma Upplands Väsby

4. Mamma United stärker lokala nätverk och ökar tryggheten i bostadsområdet genom relationer mellan mammor och grannar

Många mammor beskriver att de, trots att de bott länge i sitt område, saknat kontakt med andra vuxna i närområdet. Begränsade nätverk leder inte bara till ensamhet utan också till minskad upplevd trygghet i bostadsområdet.

Genom att mammor som bor i samma område möts regelbundet skapas nya relationer mellan grannar. Deltagarna lär känna varandra, börjar hälsa på gatan, promenerar tillsammans och gör aktiviteter med sina barn. Detta bidrar till ökad lokal sammanhållning och en starkare känsla av tillhörighet.

Relationerna fortsätter även utanför träffarna. Mammor organiserar gemensamma aktiviteter, följer varandra till förskolan och umgås med sina barn på fritiden. När fler vuxna känner varandra i ett område stärks det sociala kapitalet och den upplevda tryggheten ökar. Mamma United bidrar därmed till att bygga långsiktiga, lokalt förankrade nätverk som stärker både familjer och närområdet.



Citat kopplat till resultatet

“Det är skönt att promenera i Fiskis och att vi nu säger hej. Man känner igen varandra och man känner sig mer hemma.”

- Mamma Fisksätra

“Jag har blivit väldigt trygg i mitt område efter alla träffar. Dels att jag fått info om stöd som finns men främst lärt känna människor i området, man hälsar på varandra, man känner varandra nu.”

- Mamma Lundby

”Jag har lärt känna nya människor. Det är en av mina grannar här och vi bor i samma port. Jag hade aldrig sett henne förrän här på Mamma United, nu hälsar vi alltid. Det är roligt att man känner igen fler i Hjällbo.”

- Mamma Hjällbo

“Jag brukade gå förbi en mamma varje dag utan att prata med henne, vi lämnar barn på samma förskola. Sedan träffade jag henne här och nu lämnar vi barn tillsammans på morgonen. På tisdagar åker vi hit tillsammans.”

- Mamma Södertälje

“Nu har jag fått ett nytt sammanhang som är viktigt för mig. Jag känner nya kvinnor i området, vilket skapar en trygghet.”

- Mamma Upplands Väsby

5. Mamma United främjar förebyggande hälsa genom kunskap om kvinnohälsa, psykisk hälsa och hållbara levnadsvanor

Många mammor som deltar i Mamma United beskriver att de tidigare saknat kunskap om hur det svenska hälso- och sjukvårdssystemet fungerar och vilka förebyggande insatser de har rätt till. Osäkerhet, rädsla eller brist på information har lett till att cellprov, mammografi eller annan vård inte prioriterats.

Genom tematräffar med barnmorskor, vårdpersonal och andra experter får deltagarna konkret och tillgänglig kunskap om kvinnohälsa, psykisk hälsa och levnadsvanor. Utvärderingarna visar att kunskapen leder till faktiska beteendeförändringar: mammor bokar tider, genomför undersökningar, vaccinerar sina barn, söker stöd för psykisk ohälsa och förändrar sina kost- och motionsvanor.

Mamma United bidrar därmed till ett stärkt förebyggande hälsoarbete, där ökad kunskap omsätts i handling och minskar risken för framtida ohälsa – både för mammor och deras barn.



Citat kopplat till resultatet

”Jag brukar inte gå när jag har tid för mammografi, men idag förstår jag hur viktigt det är och jag ska gå nästa gång jag får tid.”

- Mamma Södertälje

“Jag hade aldrig hört talas om HPV-vaccin, men nu vill jag att min dotter ska få det.”

- Mamma Upplands Väsby

“Ibland känner jag mig ledsen och vill gråta när jag ammar mitt barn. Jag förstod inte varför, men nu vet jag att det kan vara förlossningsdepression och kommer att kontakta min barnmorska.”

- Mamma Eskilstuna

“Under föreläsningen som handlade om fysisk aktivitet lärde jag mig att vi måste röra på oss efter att vi har suttit länge. Nu gör jag övningar hemma och går till gymmet.”

- Mamma Sigtuna

“Jag har lärt mig att cellprov är gratis. Jag visste inte att cellprov var viktigt, jag brukar inte gå. Nu vill jag ta cellprov!”

- Mamma Västerås

“På Mamma United lärde jag mig om vad depression är. Jag fick hjälp med vart jag kan vända mig och få hjälp.”

- Mamma Södertälje

6. Mamma United stärker kvinnors egenmakt, självkänsla och handlingsförmåga i familj och samhälle

Många mammor som deltar i Mamma United beskriver att de initialt känt sig osäkra, begränsade i sitt handlingsutrymme eller tveksamma till att ta plats – både i familjen och i mötet med samhället. Språkbarriärer, bristande kunskap om rättigheter och svaga nätverk påverkar självkänslan och möjligheten att agera självständigt.

Genom kunskap, gemenskap och återkommande träffar stärks deltagarnas självförtroende och handlingskraft. Utvärderingarna visar att mammor i högre grad vågar uttrycka sina åsikter, ta kontakt med myndigheter, fatta egna beslut och agera i frågor som rör arbete, utbildning, hälsa och familjesituation. Flera beskriver en tydlig personlig utveckling – från osäkerhet till mod och självständighet.

Stärkt egenmakt hos mammor är samtidigt en skyddsfaktor för barn. När en förälder känner sig trygg, informerad och handlingskraftig ökar förmågan att sätta gränser, söka stöd i tid och fatta beslut som gynnar barnens långsiktiga välmående. På så sätt bidrar Mamma United inte enbart till individens utveckling, utan till stabilare familjer och bättre uppväxtvillkor.



Citat kopplat till resultatet

”Förut var jag blyg och skämdes för att prata framför folk. Nu vågar jag prata med alla. Jag skäms inte för att jag inte pratar helt rätt svenska.”

- Mamma Kumla

“Nu om någon frågar mig något kan jag svara mer självsäkert. Jag kan ge råd till vänner om det jag har lärt mig här. Det känns som fler människor i min omgivning lyssnar på mig.”

- Mamma Södertälje

“Jag känner mig starkare i skolan, med myndigheter och i samhället i övrigt. Jag kan socialisera mer med min omgivning, med mina klasskamrater och kompisar.”

- Mamma Södertälje

“Jag har länge viljat skilja mig men jag visste inte hur det skulle gå till och vart jag skulle vända mig. Jag har inte råd med en advokat heller. Genom Mamma United har jag fått bra information om vart jag kan vända mig för kostnadsfri hjälp.”

- Mamma Södertälje

“Här fick jag möjlighet att växa som person, ta plats och börja utforska nya aktiviteter och utbildningar. Jag har lärt mig otroligt mycket, men det mest värdefulla är att jag har blivit mer social, öppen och trygg i mig själv.”

- Mamma Uppsala

“Man blir rädd när man inte vet, man vågar inte öppna munnen och prata. Men nu är självförtroendet på en annan nivå. Informationen om bostad var otroligt bra för många vet inte vad som gäller och blir utnyttjade.”

- Mamma Värberg

7. Mamma United ökar delaktigheten i arbete och studier genom vägledning, stöd och anställningar i den egna verksamheten

Många mammor som deltar i Mamma United befinner sig långt från arbetsmarknaden eller studier när de börjar programmet. Osäkerhet kring hur det svenska utbildningssystemet fungerar, hur man söker arbete, validerar betyg eller skriver CV skapar hinder för etablering. För vissa handlar det även om bristande självförtroende eller avsaknad av nätverk.

Genom tematräffar om arbete och studier, möten med vägledare samt konkret stöd i exempelvis CV-skrivande, intervjuförberedelser och utbildningsansökningar stärks mammornas möjligheter att ta steg mot egen försörjning. Utvärderingarna visar att flera deltagare har fått arbete, påbörjat studier eller tagit initiativ till eget företagande.

Ökad delaktighet i arbete och studier stärker inte bara kvinnornas självständighet utan har också långsiktig betydelse för barnen. När en förälder etablerar sig på arbetsmarknaden eller i utbildning stärks familjens ekonomiska stabilitet, framtidstro och barnens förebilder i fråga om utbildning och arbetsliv.

En viktig del av Mamma Uniteds arbete för att få fler utrikesfödda kvinnor i arbete är att själva vara en arbetsgivare som ger människor en chans. Vi tittar alltid först till de mammor som deltar i Mamma Uniteds verksamhet när vi letar efter nya medarbetare.



Citat kopplat till resultatet

”Det bästa med Mamma United är att jag har fått jobb. Jag är så glad!”

- Mamma Västerås

“Jag gick till Emma på Framtidshubben efter träffen. Hon hjälpte mig att söka jobb och jag har gått på en intervju. Jag fick hjälp med cv och personligt brev.”

- Mamma Hjällbo

“Koordinatorn berättade att en mamma ansökte till en utbildning på Yrkeskolan efter träffen med temat arbete/studier. Hon meddelade att hon inte kunde komma till Mamma United längre eftersom hon skulle börja studera. Hon var så glad och pratade inför hela gruppen för att berätta om detta för de andra mammorna”

- Observation Kumla

“Jag har fått hjälp att konvertera mina betyg till det svenska systemet och kan nu tillgodogöra mig mycket mer.”

- Mamma Sollentuna

“Koordinatorn berättade även att hon har varit referens till två mammor och att båda fick jobben.”

- Observation Kumla

“Efter träffen om arbete och studier berättade en mamma att hon vill starta ett eget cateringföretag och har kontaktat nyföretagarcentrum för att få rådgivning om att starta eget.”

- Observation Kumla

Statistik kopplat till mammornas anställningar i Mamma United

Mamma United
BAS

Under 2025 anställdes **9** mammor som deltagit i verksamheten som koordinatörer för Mamma United Bas

Under 2025 anställdes **22** mammor som deltagit i verksamheten som samordnare för Mamma United Trygg



8. Mamma United skapar spridningseffekter där kunskap förs vidare till familjer, nätverk och lokalsamhälle

Effekterna av Mamma United stannar inte hos den enskilda deltagaren. Utvärderingarna visar att mammor aktivt sprider vidare den kunskap de får till sina familjer, vänner, grannar och andra kvinnor i sina nätverk. Information om exempelvis socialtjänst, våld i nära relation, hälsa, föräldraskap och samhällsstöd förs vidare i samtal i hemmet, i vänkretsen och i lokalsamhället.

Flera deltagare beskriver hur de blivit en informationsbärare och en resurs för andra. De korrigerar rykten, uppmuntrar andra att söka stöd och tipsar om verksamheter och myndigheter. På så sätt förstärks programmets effekt och når långt fler än de som deltar i träffarna.

Mamma United bidrar därmed till att stärka lokalt socialt kapital och öka tillgången till korrekt samhällsinformation i målgruppen. Effekten blir multiplicerande – kunskap omvandlas till handling och sprids vidare.



Citat kopplat till resultatet

“En mamma berättar att hon gav Lex Femmes visitkort till sin kompis vars man är kontrollerande, hon visste inte om att sånt stöd fanns innan.”

- **Observation Backa**

“Jag har fyra systrar som inte bor i Jordbro och efter varje föreläsning har vi ett gruppsamtal där jag berättar om allt som vi har lärt oss. Jag märkte hur viktigt informationen var för dem när jag glömde att ringa en gång efter föreläsningen och de ringde mig. De hade suttit och väntat på mitt samtal.”

- **Mamma Haninge**

“Jag tipsar mina kompisar och andra mammor om Mamma United. Även min mamma går här på Mamma United. Vi tar med oss det vi har lärt oss hem till pappa och mina syskon.”

- **Mamma Upplands Väsby**

“Jag har pratat med min man och bjudit in mina vänner. Min man tycker det är jättebra och uppmuntrat mig att fortsätta gå. Min man väntar nu varje gång efter mina föreläsningar för att höra vad jag har lärt mig.”

- **Mamma Vårberg**

9. Mamma United bygger broar till andra aktiviteter och stödfunktioner inom kommunen

Många av de mammor som deltar i Mamma United har begränsad kontakt med kommunens stödinsatser när de börjar programmet. Det kan handla om bristande information, språkliga hinder, osäkerhet kring hur systemet fungerar eller rädsla för myndighetskontakt. Detta innebär att flera/många kommunala insatser/resurser riskerar att inte nå de familjer som är i störst behov av dem.

Genom att samla kommunens aktörer i en trygg och återkommande miljö fungerar Mamma United som en brobyggande plattform. Mammor får direktkontakt med exempelvis barnmorska, budget- och skuldrådgivning, familjecentral, familjestöd, socialtjänst, öppna förskolan och fritidsverksamheter.

Utvärderingarna visar att deltagare:

- bokar tider hos gynekolog och fysioterapeut
- anmäler sig till föräldrastödsprogram
- börjar besöka öppna förskolan
- lånar utrustning från Fritidsbanken
- anmäler sina barn till fritidsaktiviteter
- söker ekonomisk rådgivning
- får stöd i jobbsökande och studievägledning

Detta innebär att Mamma United stärker kommunens genomslag och ökar nyttjandegraden av befintliga insatser. Programmet når målgrupper som annars kan vara svåra att nå genom traditionella informationskanaler. På så sätt fungerar Mamma United som en effektiv länk mellan invånare och samhällsstöd, vilket bidrar till tidiga insatser och mer träffsäkert resursutnyttjande.

För kommunen innebär detta att investeringar i Mamma United får en multiplikatoreffekt: fler invånare får kännedom om och använder de stödinsatser som redan finns.

Citat kopplat till resultatet

“Jag visste inte att det fanns så mycket som är gratis (tips om Smarta kartan och Fritidsbanken). En mamma delar att hon nu lånat badminton-set från Fritidsbanken: Det var jättekul och bra att det finns!”

- **Mamma Biskopsgården**

“Jag har fått en jättefin möjlighet, särskilt med Maria-Pia som hjälpte mig att hitta en bra förskola till min son.”

- **Mamma Fisksätra**

“Tre mammor som aldrig besökt öppna förskolan tidigare bestämmer sig efter träffen med skola och förskola för att gå dit ihop.”

- **Observation Backa**

“Flera deltagare bokar in tider för att få vidare stöd och hjälp direkt efter träffens gång. Exempelvis blir det kö till Framtidshubben och fysioterapeuten för att få boka en tid. Flera deltagare bokar även in en tid med budget- och skuldrådgivning samt Familjecentralen.”

- **Observation Hjällbo**

“Några mammor anmälde sig tillsammans till ABC-kursen (föräldrakurs anordnad av kommunen) på plats efter att de fått informationen från Socialtjänsten.”

- **Mamma Hjällbo**

“Två mammor bestämde sig för att göra varandra sällskap till familjecentralen och även börja gå på Korpens gratis aktiviteter på onsdagar.”

- **Mamma Hjällbo**



Resultat och effekter Mamma United Community



Mamma United Community har funnits i **7** områden

Totalt **301** mammor har varit delaktiga i Mamma United Community

Totalt har **77** månadsträffar genomförts



Mamma United Community har möjliggjort besök från andra organisationer.

- Till exempel Min stora Dag, Frisk och Fri, FUB, Attention, Mini Maria och Bufff.



Mammorna har getts möjlighet att påverka lokala förhållanden.

- Det anordnades en **politikerpanel** i Västerås för att deltagarna skulle få ge sin röst och ställa frågor.
- I Fisksätra anordnades ett **möte med lokala bostadsbolaget** för att deltagarna skulle få ställa sina frågor.



Mammorna har själva önskat ämnen som lett till spännande diskussioner och viktig kunskapspridning.

- Flera grupper har lärt sig om **krisberedskap** genom föreläsning från Lottakåren.
- Deltagarna har fått information om **facken och rättigheter som arbetstagare**.
- Flera har lärt sig om **brandsäkerhet** och praktiskt fått testa på att släcka bränder.
- En barnmorska har fördjupat deltagarnas **kunskap om klimakteriet**.
- En grupp önska.de bli bättre på att prata och det anordnades en **retorikkurs**.
- Deltagarna fick mer information om **miljö och återvinning** från både kommunens miljöavdelning och även lokala bostadsbolag.
- En grupp hade en **HLR kurs** för att lära sig rädda liv.
- De flesta grupper önskade fördjupa sina kunskaper om barn med **NPF diagnoser** och vilket stöd som finns att få.

Resultat aktiviteter



Mamma United Community har möjliggjort externa besök.

- Till exempel konstmuseum och bibliotek.



Mamma United Community har möjliggjort fördjupande samtal med kommunala instanser.

- Föreläsningar och samtal med Socialtjänst, fältande socialsekreterare, polis, konsumentrådgivare, skola och familjecentrum.



Deltagarna har önskat sociala aktiviteter.

- Det har anordnats picknickar, besök på badplats, besök i skogen, korvgrillning, måla och skåla, filmvisning och matfestival.



Mamma United har möjliggjort en förflyttning närmare arbete.

- Studiebesök hos Coca Colas fabrik i Jordbro, samarbete med Påfart ICA, samarbete med Friskis & Svettis.



Genom Mamma United Community har aktiviteter skapats för hela familjen.

- Bio på loven, konstlek och julpyssel.



Mamma United har möjliggjort större samarbeten.

- Simskola med lokala simföreningar, cykelkurs, Universeum i Göteborg, Elektra Bio i Västerås och Friskis & Svettis.



Resultat och effekter Mamma United Trygg

Resultat i siffror



Totalt **25 806** mellanmål har delats ut genom Mamma United Trygg

Totalt **372** utdelningstillfällen

22 mammor från basverksamheten anställdes för att arbeta med Mamma United Trygg

10 områden har berörts av Mamma United Trygg; Bäckby, Pettersberg, Vallby, Brunnsbo, Backa röd/Selma, Jordbro, Fisksätra, Sigma, Valsta och Märsta

Resultat i ord

1. ÖKAD VUXENNÄRVARO GER ÖKAD TRYGGHET

”Vad bra och fint att ni gör detta, det har vi aldrig sett innan. Det känns jättebra att ni är ute!”

”Barnen var väldigt tacksamma och föräldrarna tyckte att det vi gjorde var bra för det stärker gemenskapen och tryggheten. Vi har lärt känna flera mammor, vi stannar alltid och pratar med dem.”

“Vi brukar fråga barnen om deras dag, om de är hungriga, vad de gjort på sommarlovet. Små samtal som är bra.”

”Det är skönt att veta att det finns vuxna i närheten.”

Resultat i ord

2. EXTRA MÅL MAT OM UNDER SOMMAREN SOM MÄTTAR HUNGRIGA MAGAR

”Nu orkar jag leka mer, varför kommer ni inte varje dag?”

”Barnen tyckte det var roligt och bra att vi kom med mellanmål och de ringde sina vänner så de också kunde få. Många vill ta igen och igen, eller till sina syskon.”

*”När vi var klara med att dela ut frukt idag lade vi märke till två barn som sprang efter oss. De sa:
- **Vi är törstiga. Vi har varit på träning och vi är också hungriga. Kan vi få en macka och lite frukt?**”*

Resultat i ord

3. MINSKAD ENSAMHET

”I Valsta träffade vi en äldre kvinna. Det var något fel på hennes telefon och hon kom till oss och frågade: - **Kan ni hjälpa mig? Jag vet inte vad som har hänt med min mobil.** Vi hjälpte henne och lyckades fixa det åt henne. Hon blev väldigt glad och tackade oss.”

”En flicka kom fram till oss och sa: - **En fästing har bitit mig, vad ska jag göra?** Vi hjälpte henne och sökte information om vad man ska göra när man blir biten av en fästing.”

”Vi träffade många vuxna som själva kom fram och frågade vad vi gör. Vi fick höra från många äldre: - **Vilka förebilder ni är!**”

Resultat i ord

4. ARBETSTRÄNING FÖR MAMMORNA SOM ARBETAT MED INSATSEN

Mamma United Trygg ger de anställda mammorna arbetslivserfarenhet, ett utökat nätverk, språkträning, stärkt självkänsla och en referens! För flera av de mammor som arbetade med Mamma United Trygg under 2025 var anställningen i Mamma United det första jobbet i Sverige.

”De känner oss. Jag gillar barnen, det är jättekul. Vi samlar alla i området, det är jättebra att vi varit ute. Alla mammor och barn vill alltid att vi ska komma igen. Jag vet att vi bidrar till en trygg miljö här och att man får träffa andra människor. Det är viktigt.”

- Rawaa, samordnare i Brunnsbo och Backa Röd/Selma

”Det är jätteroligt att ha ett eget jobb och att tjäna egna pengar. Det är också kul när grannarna kommer och tar bilder på mig och lägger upp på Facebook för att visa att jag jobbar.”

- Madina Abdulle Farah, samordnare på Vallby



Avslut och reflektion

Viktiga händelser under 2025

År 2025 har varit ett händelserikt år för Mamma United. Under året har vi tagit flera viktiga steg i organisationens utveckling – både genom att stärka vår kunskapsbas, öka synligheten i samhällsdebatten och vidareutveckla organisationens struktur.




Vi har också fördjupat dialogen med beslutsfattare kring mammors roll i det förebyggande arbetet. Nedan lyfter vi några av årets viktigaste händelser.



Avslut och reflektion

Kunskapsutveckling och metod

Under året har Mamma United tagit viktiga steg för att stärka kunskapsbasen kring verksamheten och sprida erfarenheter från arbetet.

-  Beviljat bidrag för att påbörja en vetenskaplig utvärdering av Mamma United, i samarbete med forskare från Uppsala universitet, Karolinska Institutet och Gymnastik- och idrottshögskolan (GIH).
-  Framtagning av rapport om ofrivillig ensamhet bland utrikesfödda kvinnor, som belyser en viktig samhällsutmaning och stärker kunskapen om målgruppens livsvillkor.
-  Framtagning av Mamma Uniteds metodhandbok, där våra arbetsätt och lärdomar från verksamheten har samlats för att stärka kvalitet och möjliggöra spridning av metoden.



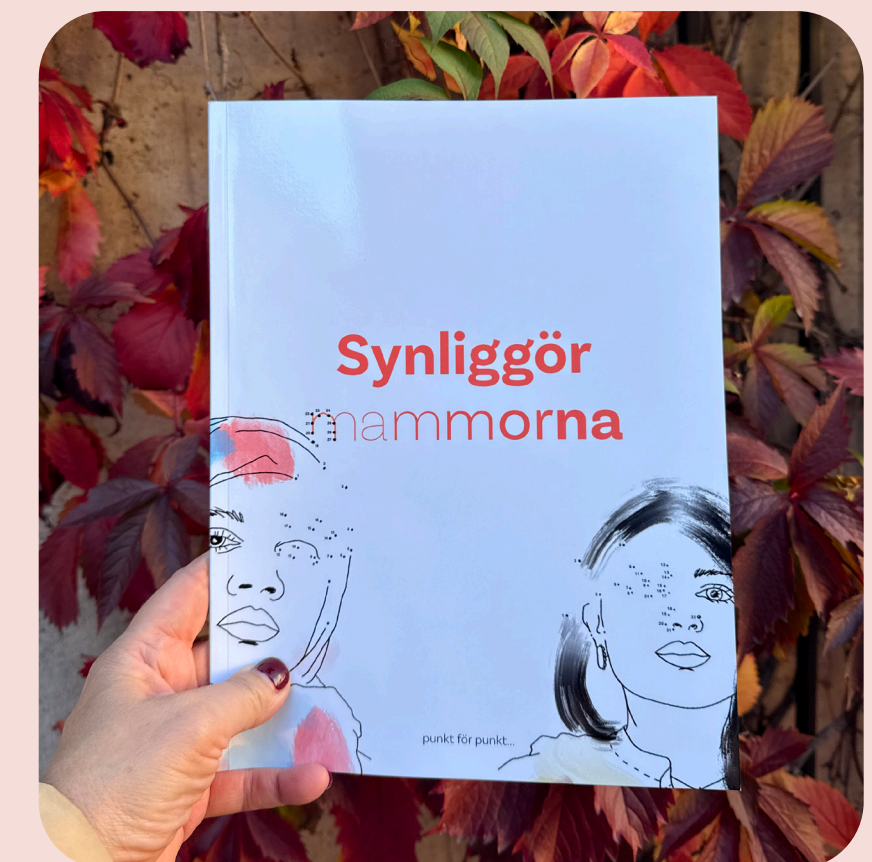
Avslut och reflektion

Synlighet och samhällsdialog

Under 2025 har Mamma United haft en stark närvaro i media, med synlighet i totalt 58 tidningsartiklar och två TV-inslag. Det samlade uppskattade PR-värdet uppgår till 7 178 648 SEK, vilket speglar både ett ökat intresse för vår verksamhet och en stärkt position i det offentliga samtalet. Denna synlighet är betydelsefull för Mamma Uniteds varumärke.

Genom att konsekvent lyfta våra frågor i relevanta sammanhang bidrar vi till att öka kunskapen om de utmaningar och möjligheter som våra målgrupper möter. Mediaexponeringen stärker vår trovärdighet, breddar vår räckvidd och skapar nya möjligheter till samarbeten och långsiktigt stöd. Samtidigt är synligheten i sig inte ett mål, utan ett medel.

Genom att ta plats i media kan vi påverka samhällsdebatten, synliggöra strukturella hinder och bidra till att de frågor vi arbetar med får den uppmärksamhet de förtjänar. Det är en viktig del i vårt arbete för att skapa hållbar förändring – och något vi ser med stolthet på i årets verksamhet



Avslut och reflektion

Organisationsutveckling

Under året har organisationen också fortsatt att utvecklas och stärka sin struktur.

- Medlemskap i Giva Sverige, vilket stärker organisationens transparens och kvalitet i insamlingsarbetet samt styrning och ledning.
- Rekrytering av en ny verksamhetschef, vilket bidrar till att stärka organisationens operativa ledning.
- Etablering av ett litet kansli i Göteborg, där vi har anställt en projektledare som driver våra insatser i staden.
- Femårsjubileum för Mamma United, där vi uppmärksammade organisationens utveckling sedan starten 2020.



Lärdomar

Genom den löpande utvärderingen av verksamheten, dialog med deltagare och samverkan med lokala aktörer samlar Mamma United kontinuerligt in erfarenheter som används för att utveckla och förbättra arbetssättet. Under 2025 har flera viktiga lärdomar framträtt, både när det gäller samverkan, rekrytering av deltagare och verksamhetens fortsatta utveckling.



Samverkan

Samverkan med lokala aktörer är avgörande för att nå de mammor som har störst behov av verksamheten. Under året har vi fördjupat vår förståelse för vilka samarbeten som är särskilt viktiga. Vi ser till exempel att **skola och förskola** är centrala samarbetspartners eftersom de når många vårdnadshavare och ger oss möjlighet att möta mammor direkt i samband med hämtning och lämning av barn. Detta har visat sig vara ett mycket effektivt sätt att nå ut.

Fastighetsbolag fortsätter också spela en viktig roll i arbetet med att sprida information om verksamheten till boende i området. I takt med att flera fastighetsbolag vi samarbetar med har uttryckt en önskan om att verksamheten i större utsträckning ska nå deras hyresgäster, har deras kanaler för informations spridning blivit ännu viktigare.

I samband med den studie om ofrivillig ensamhet som genomfördes under året intervjuades även flera **lokala aktörer**. En lärdom från dessa intervjuer är att det fortfarande finns aktörer i områden där vi verkar som inte känner till Mamma Uniteds verksamhet men som vill samarbeta med oss. Detta visar på behovet av att fortsätta stärka vår kommunikation och spridning av information till lokala aktörer, så att fler kan hänvisa mammor till verksamheten.



Hur vi når ut till mammor

Rekrytering av deltagare är ett område där vi kontinuerligt utvecklar våra arbetssätt. Under året har vi identifierat vikten av att tidigt kontakta mammor som anmält intresse för att delta i verksamheten. Genom att snabbt ta personlig kontakt minskar risken att intresset faller bort eller glöms bort innan programmet startar.

Denna erfarenhet har varit så viktig att den nu har integrerats i den metodhandbok som togs fram under hösten 2025, där rutiner för rekrytering och uppföljning av intresseanmälningar har förtydligats.



Behovet av arbete för målgruppen

Genom samtal med deltagare framkommer återkommande att möjligheten till arbete är en av de frågor som engagerar mammorna mest. Många uttrycker en stark vilja att arbeta och bidra till sin egen försörjning, men upplever samtidigt hinder i vägen till arbetsmarknaden.

Denna återkommande signal från målgruppen har lett till att vi under året påbörjat planeringen för hur Mamma United i ännu större utsträckning kan stödja deltagare i att närma sig arbetsmarknaden. Erfarenheterna tas med i utvecklingen av nya program och insatser framåt.



Att anställa kvinnor från målgruppen

En av verksamhetens tydligaste framgångsfaktorer är möjligheten att anställa kvinnor som själva har deltagit i Mamma Uniteds basprogram eller som tillhör målgruppen. Dessa kvinnor har en unik förståelse för deltagarnas situation och fungerar som starka förebilder.

De har ofta en särskild förmåga att skapa förtroende och bygga relationer till nya deltagare, vilket gör dem till mycket viktiga brobyggare mellan verksamheten och målgruppen.



Vikten av Mamma United Community

Under 2025 har det blivit tydligt hur viktig fortsättningen efter basprogrammet är. Genom Mamma United Community kan det engagemang som byggs upp under basprogrammet tas vidare och utvecklas över tid.

Communityt ger mammor möjlighet att fortsätta träffas, dela erfarenheter och tillsammans skapa aktiviteter utifrån lokala behov. Detta bidrar både till ökad delaktighet och till att verksamheten får en mer långsiktig och hållbar förankring i området.

En viktig lärdom är därför att Community-delen bör ses som en självklar fortsättning på basprogrammet när Mamma United etablerar nya samarbeten framöver.

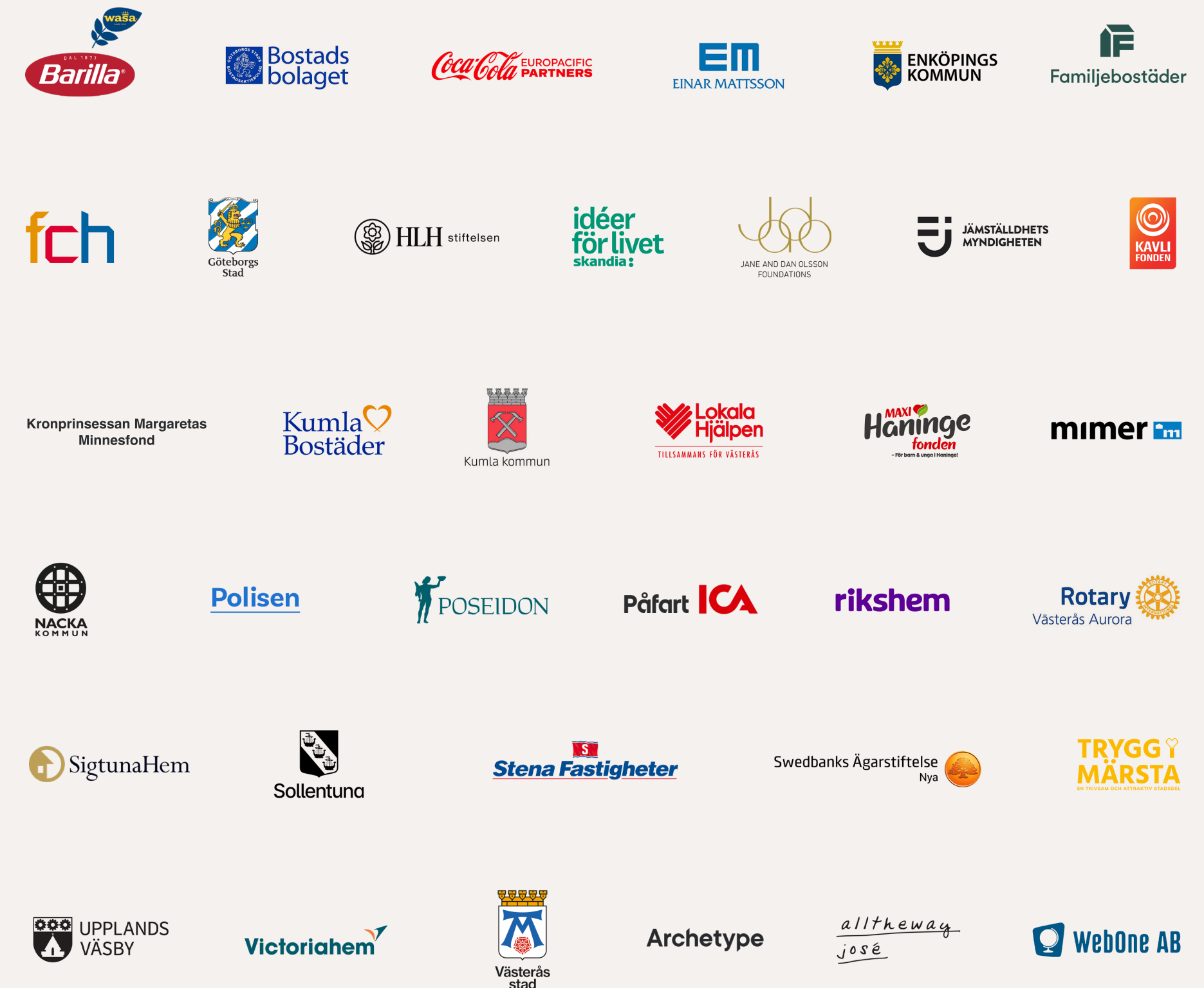


Tack till samarbetspartners

Vi vill rikta ett innerligt tack till alla våra samarbetspartners som väljer att investera i Mamma United och i de mammor och de barn som vi möter. Ert stöd gör mer än att möjliggöra vår verksamhet – det skapar hopp, framtidstro och långsiktiga möjligheter för familjer.

Vi är övertygade om att när mammor får stärkas i sin roll, växer också barnens möjligheter. Att investera i mammor är att investera i nästa generation och i starkare, långsiktigt hållbara samhällen.

Tack för att ni tror på kraften i långsiktighet och för att ni tillsammans med oss vill bidra till en framtid där fler barn får växa upp med trygga och stärkta mammor vid sin sida.





www.mammaunited.se