

# FRYSHUSET BERÄTTAR:

HÖRT PÅ FRYSEN:

Ensamheten är inte alls så illa, men man behöver några att dela den med.

JENNY, MEDLEM I ENSAMMA MAMMOR



Uppladdning och uppblåsning inför badet.

## Rätten till en underbar sommar

**S**kratten, tjuven och plaskan är örönbärande när ett hundratal barn och deras mammor intar den natursköna stranden på Kärsön vid Drottningholm.

– Jag vill att det ska bli den bästa sommaren i deras liv, att de ska komma tillbaka till skolan eller dagis och berätta om ett underbart sommarlov, säger Fatima Åsard, verksamhetsansvarig för Ensamma mammor, en verksamhet på Fryshuset som jobbar med att ge ensamstående mammor och deras barn möjlighet att göra roliga och viktiga saker ihop - saker som borde vara självklara.

– Det är en oerhörd press att vara ensamstående förälder om man saknar stöd från omgivningen. Har man dessutom svårt med ekonomin är det ännu värre. Under de sista åren har det debatterats en del om den nya svenska fattigdomen. Ändå verkar det fortfarande vara ett abstrakt begrepp för politiker och andra makthavare. Det viktigaste glöms bort,

**De här mammorna är de starkaste människor jag någonsin mött. De kämpar och gör allt för sina barn. De är amazonkvinnor.**

hur det verkligen är. Att inte kunna ge sitt barn det nödvändigaste är en förnedring som är obeskriverlig. Det är dessa familjer vi vänder oss till. Ändå finns här inte minsta spår av uppgivenhet eller offermentalitet. De här mammorna är de starkaste människor jag någonsin mött. De ger aldrig upp, de kämpar och gör allt för sina barn. De är amazonkvinnor.

Fatimas iakttagelser är tydliga för vem som helst. Barnen på stranden är hela, rena och glada, och mammorna pratar, skämtar och skrattar. Några av dem föreslår halvt på skämt att "Ensamma mammor" ska byta namn till "Power singlar". Det finns ett uns av allvar i diskussionen. Alla vill hitta ett namn som



Foto: Katja Wählström

**Fatima Åsard, verksamhetsansvarig för Ensamma mammor.**

ger dem och verksamheten rättvisa. – Vi fokuserar både på roliga och kompetenshöjande aktiviteter, t ex föreläsningar och coaching för familjerna, och utflykter till Gröna Lund, Skansen och Kolmården. Familjerna ska komma till våra aktiviteter för att få en paus i vardagen. Mammorna får nya kontakter och en stunds avlastning genom projektets barnpassning. Barnen får träffa andra förebilder och en chans att komma utanför sina egna förorter och uppleva saker de annars inte har möjlighet till. Målet är att familjerna ska få med sig glädje, inspiration och konkreta verktyg som kan hjälpa dem förändra den tuffa livssituation de ofta befinner sig i, fortsätter Fatima.

Syftet med den här dagen ute på Fryshusets kursgård Kärsön är ren avslappning och glädje. På programmet står lekar, femkamp, bad, gitarrspel, sång, fiske och grillning.

– Mammorna ska slippa tänka på ansvar, mat och inköp. Istället får barnen deras odelade uppmärksamhet, förklarar Fatima.

Men till och med Fatima som är så insatt i familjernas situation är chockad över det hon sett sedan verksamheten startades för ett år sedan.

**Mammorna ska slippa tänka på ansvar, mat och inköp. Istället får barnen deras odelade uppmärksamhet.**

– Då hade vi 20 mammor och barn som medlemmar, idag har vi 300 stycken. Vi har vuxit 15 gånger om på ett enda år. Varje vecka hör fler av sig för att gå med och mammor ute i landet ber oss starta lokala verksamheter. I framtiden vill vi starta verksamheter även i Göteborg, Malmö och andra orter i landet. Behoven är enorma, avslutar Fatima.



Det blev en riktig sommardag.

Foto: Katja Wählström

Foto: Katja Wählström



Foto: Katja Wählström

Natalia ville aldrig gå upp.

KATJA WÅHLSTRÖM

Hör gärna av dig till [city@fryshuset.se](mailto:city@fryshuset.se) om det vi skriver eller annat som du tycker, känner, vet eller tror. Fryshusets inslag i City finns också på [www.fryshuset.se](http://www.fryshuset.se)

Ensamma mammor stöds av



CHILDHOOD

WORLD CHILDHOOD FOUNDATION

# Mammorna!



Sofia har fyra barn, 17, 15, 6,5 och 4,5 år gamla.

Foto: Katja Wählström

## Hur länge har du varit med i Ensamma mammor?

– Jag har faktiskt varit med sedan innan starten. Innan verksamheten fanns ordnade Fryshuset sommarläger för ensamstående mammor och barn här på Kärsön. Redan då var jag med.

Vilka aktiviteter brukar du och dina barn vara med i?

– Det mesta. Vi har varit med på sommarläger, på utflykter till Kolmården, Skansen, Gröna Lund, men även på föreläsningar om coaching och hur man gör vardagen lättare för sig själv och sina barn.

Vad har det betytt för dig?

– Att barnen får göra något extra är guld värt. För mig är det ett sätt att komma ut och komma ifrån. Vi skulle aldrig ha kommit iväg till Kolmården på egen hand, det gör man inte om man inte har bil.

Vad skulle du behöva för att få ett lättare liv?

– Mer tid. Tid är alltid en bristvara, det är fram och tillbaks till dagis och fritis, och allt annat som måste ordnas och fixas. Det är tufft att vara ensamstående och få allt att gå ihop. Det är enormt mycket att göra.

KATJA WÅHLSTRÖM



Maria med dottern Natalia, 2,5 år

Foto: Katja Wählström

## Maria med dottern Natalia, 2,5 år

### Hur länge har du varit med i Ensamma mammor?

– Sedan förra året 2007.

Hur fick du höra talas om verksamheten? Jag hittade den på Internet. Jag kände mig ensam och tänkte; det måste ju finnas något för oss ensamstående mammor och googlade ”ensamma mammor”. Då fick jag upp ”Ensamma mammor Fryshuset. På den vägen är det.

Vilka aktiviteter brukar du och Natalia vara med i?

– I sommar har vi varit med på Kolmården. Det var jätteroligt, usch så spännande. Natalia sov inte och åt inte på hela dagen, hon var helt förbluffad. Vi har också varit med på Fryshuset, bl.a. en gång då Natalia fick rita och måla med jag lyssnade på en föreläsning om hur man får bättre självförtroende som mamma. Det var mycket bra.

Vad har det betytt för er?

– Jättemycket! Natalia har jättekul med de

andra barnen och för mig betyder det mycket både som mamma och rent personligen. Jag får träffa andra i samma situation. Jag är inte ensam längre.

Vad skulle du behöva för att få ett lättare liv?

– Det är främst ekonomin som tär på en. Allt annat går att ordna men ekonomin känns ofta som en omöjlighet. Just därför är en sådan här verksamhet så viktig. Vi skulle aldrig haft råd att åka till Kolmården själva.

KATJA WÅHLSTRÖM

## Om projektet Ensamma Mammor

Ensamma mammor startade på Fryshuset år 2007 och riktar sig till ensamstående mammor och barn som lever i ekonomisk eller social utsatthet.

Barns levnadsstandard och livskvalitet handlar om materiell standard och fysisk utveckling men också om möjligheten att delta i fritidsaktiviteter. Social utestängning och fattigdom i barndomen följer ofta med barnen när de växer upp och leder till utanförskap även längre fram i livet. Ensamma mammor ska fungera som ett komplement till de insatser som finns på andra håll i samhället.

Ensamma mammor erbjuder roliga och lärorika aktiviteter för barnen en gång i månaden. Familjerna kan komma till projektets träffar och aktiviteter för att få en paus i vardagen. Mammorna får möjlighet att stärka sina nätverk och en stunds avlastning genom pro-

jektets barnpassning. Barnen får träffa förebilder och se delar av Stockholm de annars inte haft möjlighet till.

Barnvaktspoolen är uppskattad då de flesta medlemmarna sällan har någon tid för sig själva utan barnen. Familjerna erbjuds också en egen coach under en begränsad period.

Målet är att familjerna ska få med sig skratt, glädje, inspiration och en del konkreta verktyg som kan hjälpa dem att förändra den tuffa ekonomiska livssituation de ofta befinner sig i.

Vill du veta mer eller stödja Ensamma mammor?

Gå in på: [www.fryshuset.se/ensammamammor](http://www.fryshuset.se/ensammamammor)

**FRYSHUSET**

Huvudsponsorer är  
Vattenfall, Telia Sonera,  
If och tidningen City

**FRYSHUSET** är inte bara en mötesplats för många olika människor, det är också en idé som utgår från verksamheter inom Utbildning, Sociala projekt och Passionerade intressen.

Fryshuset agerar där det finns behov. Vi är inte rädda för det som är nytt och okänt. Vi mobiliserar krafter där andra bara ser problem. Delar av våra verksamheter finns även i Göteborg, Malmö, Linköping och Uppsala. **Läs mer på [www.fryshuset.se](http://www.fryshuset.se)**



VILL DU STÖDJA FRYSHUSET? GÅ IN PÅ [WWW.FRYSHUSET.SE/STODFRYSHUSET](http://WWW.FRYSHUSET.SE/STODFRYSHUSET)