



GÖTEBORGS UNIVERSITET

Institutionen för socialt arbete

*”Det är ju inte synd om mig för att jag är
ensamstående”*

- ensamstående mammors liv belysta ur ett salutogenetiskt perspektiv

Socionomprogrammet
C-uppsats
HT 2007

Författare:
Anette Thielen
Eva-Marie Timmerås
Helena Johnsson

Handledare:
Anders Törnqvist

”Det är ju inte synd om mig för att jag är ensamstående”

- ensamstående mammors liv belysta ur ett salutogenetiskt perspektiv

Författare

Anette Thielen

Eva-Marie Timmerås

Helena Johnsson

Nyckelord

Ensamstående mamma, verksamheter riktade till ensamstående, KASAM, vardagsliv, social exclusion, gruppledning

Abstract

Syftet med denna studie är dels att ur ett salutogenetiskt perspektiv belysa ensamstående mammors livssituationer och de strategier som är av betydelse för att hantera vardagen. Dels att visa på vilka behov som verksamheter, riktade till ensamstående, kan svara mot hos de ensamstående mammorna.

Datainsamlingsmetoden är huvudsakligen kvalitativ med icke-standardiserade intervjuer, som har kombinerats med en standardiserad enkät. Totalt har 11 intervjuer genomförts, varav åtta med ensamstående mammor och tre med representanter för de riktade verksamheterna. Studien är till viss del styrd av ett teoretiskt perspektiv som har fått ange fokus och riktning. Därefter har analysen av materialet varit mer eller mindre induktiv, då det ur empirin har fångats teman och begrepp. De huvudskaliga temana är: begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet.

Resultatet från studien visar att det respondenterna har gemensamt, förutom att de upplever sin ekonomiska situation som stressande, är att de visar på en oerhörd styrka i vardagen och ett stort engagemang i att vilja göra sina röster hörda för att bidra till att förbättra situationen för ensamstående. Barnen framhålls som det mest värdefulla i de ensamstående mammornas liv. Det är barnen som ger dem kraft och det är barnen som gör det meningsfullt att kämpa vidare. Verksamheter riktade till ensamstående bidrar till att nya kontakter kan knytas och de nyfunna vännerna är av stor betydelse för de ensamstående mammorna, de blir som en familj. För en ensamstående mamma är det av vikt att det finns ett forum där man kan vara sig själv, där man kan prata om allt, där alla förstår och ingen dömer.

Tack

Innan vi presenterar vår studie vill vi först tacka ett antal personer som på olika sätt varit delaktiga i och hjälpt oss med vår uppsats.

Först och främst vill vi rikta ett stort tack till våra tre verksamhetsrepresentanter som är Maria Olsson från minna, Helena-Maria Printzén från Sveriges Makalösa Föräldrar och Helena Bermann från Enastående Föräldrar. Dessa tre kvinnor har alla välkomnat oss till sina respektive verksamheter och glatt delat med sig av sina erfarenheter. Stort tack till Er!

Vi vill också rikta ett stort tack till vår handledare Anders Törnqvist, för konstruktiv kritik, hjälp och uppmuntran.

Våra familjer, bestående av barnen: Alexander, Marcus, Madeleine, Loke och Isac och männen Jonas, Anders och Stephan är samtliga värda ett varmt tack för att ni stått ut med oss, uppmuntrat oss, väntat på oss och skött hus & hem under den sista häktiska perioden. Speciellt tack till Anders för att du hjälpt oss att reda ut diverse datorproblem.

Sist men allra mest vill vi rikta vårt varmaste tack till de åtta ensamstående mammorna som delat med sig av sina liv till oss och som samtliga, på olika sätt, berörde oss alla tre. Tack Carolina, Marianne, Monica, Evelina, Jennie, Pernilla, Ulrika och Hanna för att Ni välkomnat oss i era liv, för att ni tog er tid och tog vår studie på allvar. Utan er hade denna studie inte blivit till. Vårt innerligaste tack!

Anette, Eva-Marie och Helena.

Innehållsförteckning

1 Inledning.....	1
1.1 Syfte och frågeställningar.....	1
2 Bakgrund	2
2.1 Verksamheterna.....	2
2.2 Begreppsdefinitioner	4
2.3 Uppsatsens disposition	5
3 Tidigare forskning och litteratur	6
4 Teoretiska perspektiv och begrepp.....	8
4.1 KASAM	8
4.2 Vardagsliv	9
4.3 Social exclusion.....	10
4.4 Gruppmedlemskap	11
5 Metod.....	11
5.1 Val av metod	11
5.2 Tillvägagångssätt.....	12
5.3 Urval och begränsningar	13
5.4 Intervjuerna	14
5.5 Enkäten.....	15
5.6 Etiska överväganden	15
5.7 Förståelse.....	16
5.8 Reliabilitet och validitet	16
5.9 Generaliserbarhet	17
5.10 Analysmetod.....	17
6 Resultat och analys.....	18
6.1 Verksamhetsrepresentanterna – en kort presentation.....	18
6.2 Intervjupersonerna - en presentation	18
6.3 KASAM	20
6.4 Social exclusion.....	31
6.5 Verksamheterna.....	33
6.6 Enkäten: Hälsa och KASAM	36
7 Sammanfattning och slutdiskussion.....	38
8 Förslag till vidare forskning	40
9 Till sist.....	42
10 Referenslista	44
11 Bilagor.....	46
Bilaga 1	46
Bilaga 2	47
Bilaga 3	48
Bilaga 4	49

1 Inledning

Enligt SCB (2005) lever 27 % av alla barn mellan 0-17 år med en ensamstående förälder. Av dessa barn lever 22 % med en ensamstående mamma. Historiskt sett har dessa kvinnor tillhört en grupp som varit ekonomiskt sårbar (SOU 2001:79) och under år 2006 fick 20 % av alla ensamstående mammor ekonomiskt bistånd från socialtjänsten i någon grad (SoS¹, 2007:8). De ensamstående mammornas ekonomiskt missgynnade situation kan härledas till att de är just *kvinnor, ensamstående* och *föräldrar* med det huvudsakliga ansvaret för sina barn (SOU 2001:79). I vår studie kommer vi inte att fokusera på de ensamstående mammornas ekonomiska situation men då ekonomin tagits upp som ett problemområde i kvinnornas liv i samtliga intervjuer, väljer vi att presentera det som framkommit angående detta.

Folkhälsoinstitutet (1994) förklarar också att ensamstående mammor generellt sett har en sämre ekonomi än sammanboende/gifta mammor. Dessutom arbetar en ensamstående mamma heltid i större utsträckning än vad sammanboende/gifta mammor gör. Att det skulle vara något positivt med att leva som ensamstående mamma har det inte, i någon större utsträckning, förts diskussioner kring. Ensamstående mammor ses ofta som en svag och utsatt grupp, men många ensamstående mammor känner inte igen sig i den bilden. Tvärtom, menar Folkhälsoinstitutet (1994), att många kvinnor istället uppfattar sitt ensamstående som något positivt. De upplever en ökad frihet och självständighet, ett starkare självförtroende och de framhåller fördelen med att komma ifrån konflikter och bråk hemma.

Det finns olika verksamheter riktade till ensamstående föräldrar som styr in sina krafter på att förbättra villkoren för ensamstående föräldrar och deras barn. De arbetar för att synliggöra ensamstående föräldrar som grupp. Dessa verksamheter har även som mål att utgöra ett kontakt-, informations- och aktivitetscentrum för sina medlemmar. Detta är av stor betydelse då Folkhälsoinstitutet (1994) menar att ensamstående mammor lider brist på vuxet sällskap eftersom deras sociala nätverk ofta är bristfälligt.

Mot denna bakgrund föddes en tanke om att undersöka de *styrkor* och *drivkrafter* som vi kan ana att ensamstående mammor besitter.

1.1 Syfte och frågeställningar

Vårt syfte är att titta närmare på hur ensamstående mammors livssituationer kan se ut och belysa de strategier som är av betydelse för att hantera vardagen. Då det finns olika verksamheter riktade till ensamstående föräldrar ämnar vi ta reda på vilka behov dessa verksamheter kan svara mot hos de ensamstående mammorna.

- *Vilka faktorer är viktiga/betydelsefulla för en ensamstående mammas välmående?*
- *Hur uppfattar respondenterna samhällets syn på ensamstående mammor och hur hanteras den möjliga påverkan denna syn kan ha?*
- *Vad kan riktade verksamheter erbjuda de ensamstående mammorna?*

¹ Socialstyrelsen.

2 Bakgrund

I detta kapitel följer övergripande information om de verksamheter, riktade till ensamstående föräldrar, som vi valt att undersöka närmare. Därefter följer en definition av de begrepp som är relevanta och återkommande i uppsatsen.

2.1 Verksamheterna

Vi valde ut tre riktade verksamheter till att ingå i vår studie. Dessa tre är **minna**²-mottagningen, Sveriges Makalösa Föräldrar och Enastående föräldrar.

minna-mottagningen

är en ideell förening som är politiskt och religiöst obunden. De bedriver ingen opinionsbildande verksamhet. Bildandet av föreningen inleddes i mitten av 1980-talet med sammankomster som hölls för att utreda huruvida det skulle vara möjligt att praktiskt stödja de kvinnor/par som av olika skäl är tveksamma till en graviditet. För närvarande finns lokala **minna**-mottagningar i Göteborg och Uppsala. Organisatoriskt ligger dessa mottagningar under riksorganisationen **minna Sverige** och arbetet bedrivs utifrån gemensamma stadgar. **minna** ger stöd och hjälp till kvinnor som är gravida och tveksamma till att behålla barnet. Kvinnor som genomgår en abort erbjuds fortsatt samtalsstöd. Fullföljer kvinnan sin graviditet och är ensamstående erbjuder **minna** ett stort utbud av stöd och praktisk hjälp.

En graviditet för ofta med sig en storm av tankar och frågor. För att man inte skall känna sig helt ensam i sin situation erbjuds samtal och stöd med syfte att förbereda sig inför förlossning och moderskap. Deltagandet sker enskilt och/eller tillsammans med andra blivande mammor i liknande situation. Gruppverksamheten startar med en föräldrautbildning för ensamstående mammor. I denna utbildning ingår bland annat informationsträffar från Försäkringskassan och Familjerätten samt besök på olika förlossningsavdelningar. Förutom innehållet vid informationsträffarna är de ensamstående med och påverkar mycket av innehållet i träffarna.

Målet med gruppverksamheten är att bidra till bildandet av nätverk mellan mammorna, att avdramatisera och normalisera den aktuella situationen samt att minska känslan av att vara ensam och utsatt som dessa kvinnor ofta besvärar av.

På **minna**-mottagningen i Göteborg arbetar två socionomer, vilka har tystnadsplikt. De för inga journaler och alla besök är kostnadsfria. **minna** arbetar flitigt för att förbättra ensamstående mammors situation. Detta har lett till att **minna** var med och påverkade Riksdagens beslut om överlåtelse av de tio ”pappa-dagarna” till någon annan än fadern som kunde vara mamman behjälplig i hemmet (ovanstående information är tagen från minnas hemsida och från vår intervju med Maria Olsson).

Sveriges Makalösa Föräldrar

är Sveriges enda rikstäckande organisation med lokal verksamhet som vänder sig till ensamstående föräldrar och deras barn. Sveriges Makalösa Föräldrar bildades 1996 och de arbetar för att ensamståendes familjer ska ses som en familj bland andra familjer. Organisationen är av uppfattningen att barn som växer upp med föräldrar som har fungerande sociala nätverk, oberoende av boende- eller familjeform, har bättre förutsättningar i livet.

² Föreningen stavar minna med gemener och namnet minna är ett forntyskt namn som betyder kärlek och omsorg.

Därför vill de bygga nätverk mellan ensamföräldrar av alla de sorter runt om i Sverige. Medlemmarna är män och kvinnor, boföräldrar³ och underhållsföräldrar, växelvis boendeföräldrar⁴ och enskilda vårdnadshavare.

Organisationen Makalösa Föräldrar ägnar sig åt *påverkansarbete* genom att arbeta med aktuella frågor som rör ensamstående föräldrar och deras barn. Genom lobby- och opinionsarbete, deltagande i och anordnande av seminarier och debatter, samt genom remissvar, drivs juridiska, ekonomiska och sociala frågor av betydelse för målgruppen. Organisationen erbjuder medlemmarna: *familjeläger* under somrarna, *familjenätverk* där föräldrar och barn träffas och gör saker tillsammans, *självhjälpsgrupper* för samtal kring den gemensamma livssituationen, *mötesplatser* som café, diskussions- och samtalskvällar, aktiviteter och dagsutflykter, gratis *juridisk rådgivning* inom familjerätt, olika former av *utbildning* t ex. livskunskap, *nyhetsbrev* som tar upp allt från familjepolitik till lokala frågor, en *hemsida* som uppdateras kontinuerligt och en *medlemstidning* som utkommer 4-6 gånger per år.

Makalösa Föräldrar i Göteborg verkar regionalt för att samla och sprida information om villkoren för ensamstående föräldrar och deras barn, oavsett vilket slags familjebildning de lever i. Deras målsättning är att vara en naturlig kontaktpunkt för beslutsfattare, organisationer och aktörer som på något sätt kommer i kontakt med ensamstående föräldrar. En annan målsättning är också att ta aktiv del i riksorganisationens arbete och vara en länk mellan medlemmarna och kansliet centralt (ovanstående information om Sveriges Makalösa Föräldrar är tagen från Sveriges Makalösa Föräldrars hemsida och från vår intervju med Helena-Maria Printzén).

Enastående Föräldrar

är en ideell förening som vänder sig till ensamstående föräldrar och deras barn och de har funnits sedan år 1996 i Göteborg. Verksamheten riktar sig till ensamstående boföräldrar. Genom opinionsbildning, informationsspridning och möjlighet till nätverksbildning önskar de förbättra villkoren för ensamstående föräldrar och deras barn. Föreningen arbetar utifrån ett feministiskt synsätt och är öppen för boföräldrar, alltså både mammor och pappor.

Föreningen är remissinstans för social- och justitiedepartementet i frågor som rör barn. Det innebär att de har möjlighet att ta del av politiska utredningar och har möjlighet att påverka i frågor som rör ensamstående föräldrar. Föreningens grundtanke är att de föräldrar som mår bra, också är bättre föräldrar och för att må bra behöver alla ett socialt sammanhang. I ett nätverk som består av andra ensamstående föräldrar kan man tillsammans med sina barn hitta både förståelse från andra i samma situation och vänner för livet. Medlemmarna erbjuds tillgång till aktiviteter och får regelbundet utskick med information om vad som är på gång. Som medlem kan man också vara med och arrangera olika aktiviteter eller arbeta fram egna idéer som kan ingå i verksamheten. Enastående Föräldrar beskriver sig som en levande och växande förening som förändras utifrån sina medlemmar och deras behov. Ensamstående föräldrar är inte en homogen grupp. De har olika politiska åsikter, olika intressen och livsstilar. Men en sak har de tyvärr ofta gemensamt - dålig ekonomi. Föreningen försöker därför alltid att subventionera aktiviteterna så att de blir så förmånliga som möjligt för

³ Termen *boförälder* används i lagen (1996:1030) om underhållsstöd, där boförälder definieras som den förälder, som barnet varaktigt bor hos och är folkbokförd hos (SCB, 2007).

⁴ *Växelvis boende* är när barnet vistas i så stor omfattning hos båda föräldrarna att det anses varaktigt bosatt hos var och en av dem, är således enligt lagtextens definition endast den förälder, som barnet också är folkbokförd hos, att beteckna som boförälder (SCB, 2007).

deltagarna. De vill att alla skall ha möjlighet att vara med och kanske få uppleva något de eventuellt inte skulle ha haft chans till annars. Föreningen vill även försöka jämna ut de svårigheter som ensamstående föräldrar kan ha när det gäller socialt engagemang och fritidsintressen.

Hos Enstående Föräldrar är barnen alltid välkomna. De flesta av föreningens aktiviteter är riktade till dem eller anpassade för att de skall kunna vara med. I den mån det behövs anordnar föreningen barnvakt som hittar på något roligt med barnen under tiden föräldern deltar i någon aktivitet. I samband med NBV⁵ Föräldraverkstan erbjuder Enstående Föräldrar ett program med studiecirkel och workshops där fokus ligger på att stärka den ensamstående i sin föräldraroll. En dag i veckan erbjuder föreningen en öppen förskoleverksamhet. Dessutom arrangeras lägerverksamhet några gånger per år. Någon helgdag i månaden anordnas öppet hus och då träffas medlemmarna i föreningens lokaler i Majorna. Där finns möjlighet att bl a. ta en fika till självkostnadspris, använda datorn, fasa och kopiera (ovanstående information om Enstående Föräldrar är tagen från Enstående Föräldrars hemsida och från vår intervju med Helena Bermann).

2.2 Begreppsdefinitioner

Ensamstående mor - Ej sambo eller gift och med minst ett hemmaboende barn under 18 år (SCB, 2007).

Ensamstående mamma enligt **minna**-mottagningen - Att som *kvinn*a ha huvud-/vardagsansvaret för barnet. När man själv definierar sig som ensamstående (Maria Olsson, minna).

Ensamstående förälder är enligt **Sveriges Makalösa Föräldrar** änkor och änklingar som fränskilda och ogifta föräldrar, liksom sådana föräldrar som av andra skäl (t ex missbruk, psykisk sjukdom eller långvarigt fängelsestraff) saknar stöd av den andra föräldern (Helena-Maria Printzén, Sveriges Makalösa Föräldrar).

Ensamstående förälder enligt **Enstående Föräldrar** - Man har barnen boende hos sig minst 40 % av tiden (Helena Bermann, Enstående Föräldrar).

Vår definition av *ensamstående mamma* - Kvinna som ej är sammanboende med annan vuxen och med barn boende hos sig på minst halvtid.

Traditionell kärnfamilj, Ombildad familj och Ensamförälderfamilj - En traditionell kärnfamilj utgörs av föräldrar med enbart gemensamma barn. Barnen lever med sina båda ursprungliga föräldrar och är helsyskon. Termen ombildad familj används för att beskriva familjer, i vilka åtminstone ett barn har styvmamma eller styvpappa. Om föräldrarna också har gemensamma barn så ingår i familjen både barn som lever med bägge sina biologiska föräldrar och barn som lever med en biologisk och en styvförälder. Barnen bor med halvsyskon men kan också ha helsyskon. Om ett barn som är barn till endast en av parterna adopteras av den andre är familjen fortfarande en ombildad familj. En tredje familjetyp är ensamförälderfamiljen (SCB, 2007).

Nätverk – ”Ett socialt nätverk utgörs av relationer mellan individer (...) där alla eller många deltagare har relationer till alla eller många andra. Vissa deltagare har direkta relationer till

⁵ Nykterhetsrörelsens bildningsverksamhet.

andra, medan andra har endast indirekta (...). Relationerna kan handla om instrumentella byten, kommunikation, känslor, auktoritet och makt eller släktskap.”(Peterson m fl., 2003:47).

Fri tid – ”Den fria tiden är en resurs som kan omvandlas till andra typer av resurser som bygger upp det vi kallar välfärd”(Wallin, 1987:17). Välfärd definieras av Wallin (1987) som disponerande över resurser som t ex psykisk och fysisk energi, arbete, pengar, vilka människor kan nyttja för att tillförskaffa sig eller skapa det som betyder välfärd för dem. Den som har goda resurser förväntas även ha god potential för att nå upp till välfärd och omvänt. Då stora grupper av människor och då i synnerhet ensamstående föräldrar, lider av brist på fri tid kan det ställa krav på samhällseliga åtgärder (Wallin, 1987).

2.3 Uppsatsens disposition

Kapitel 1: Inledning

I det inledande kapitlet ringar vi in uppsatsens problemområde, beskriver vårt syfte och presenterar våra frågeställningar.

Kapitel 2: Bakgrund

I detta kapitel ges övergripande information om de aktuella verksamheterna och därefter definieras relevanta begrepp.

Kapitel 3: Tidigare forskning och litteratur

Här berörs tidigare forskning och litteratur gällande det område vi valt att undersöka.

Kapitel 4: Teoretiska perspektiv och begrepp

I detta kapitel presenteras de olika teoretiska perspektiv och begrepp som använts vid analysen av det insamlade materialet.

Kapitel 5: Metod

Vi redogör för studiens tillvägagångssätt, vi motiverar vårt val av datainsamlingsmetod och analysmetod. Urvalsgruppen presenteras och slutligen diskuterar vi vår förförståelse, våra etiska överväganden samt studiens validitet, reliabilitet och generaliserbarhet.

Kapitel 6: Sammanställning och analys

Här presenteras intervjupersonerna och det insamlade materialet sammanställs och analyseras.

Kapitel 7: Sammanfattning och slutdiskussion

I detta kapitel svarar vi på våra frågeställningar och för en avslutande diskussion.

Kapitel 8: Förslag till vidare forskning

I följande kapitel lämnar vi förslag till vidare forskning.

Kapitel 9: Till sist

Här presenteras ett brev från en av våra respondenter.

Kapitel 10: Referenslista

Kapitel 11: Bilagor

3 Tidigare forskning och litteratur

I följande kapitel berörs tidigare forskning och litteratur gällande ensamstående mammor, pappans roll, kvinnors behov av sociala rum samt stöd-/självhjälpsgrupper.

I Palme/Wennemo (1996) förklaras det att ensamstående mammor inte är en homogen grupp. De lever under vitt skilda villkor vad gäller utbildning, arbete, inkomst, boende, socialt nätverk och förhållandet/relationen till barnet/barnens pappa etc. Det som dock i allmänhet förenar ensamstående mammor som grupp är att de har mer ansvar, mindre tid och bara en lön att leva på, i förhållande till familjer med två föräldrar (Palme/Wennemo, 1996). Enligt Palme/Wennemo (1996) finner man i Sverige inte den marginaliserade och stigmatiserande politik som kännetecknar bemötandet av ensamstående mammor i många andra välfärdsstater. I Bäck-Wiklund/Lundströms bok *Barns vardag i det senmoderna samhället* (2001) förklarar Maren Bak att en del av den politik som förs i Sverige fokuserar på att den ensamstående mamman, genom avlönat arbete, både ska kunna försörja sig själv och även stå för hälften av barnens försörjning. Det är statens uppgift dels att säkerställa mammans möjligheter till att arbeta, dels att se till att pappan bidrar till försörjningen. Missköter pappan detta står staten som garant för försörjningsbördan (Bäck-Wiklund/Lundström, 2001).

En avgörande förutsättning för att de ensamstående mammorna skall kunna förvärvsarbeta i tillräcklig utsträckning är att det finns tillgång till offentligt organiserad barnomsorg på heltid (Bäck-Wiklund/Lundström, 2001). Ändå finner man, enligt Palme/Wennemo (1996), en förlust av sociala medborgerliga rättigheter för de ensamstående mammorna, genom ökad arbetslöshet och minskade barn- och bostadsbidrag. Detta har en väsentlig ekonomisk inverkan på enförälderhushållen. Ensamstående mammor riskerar en fattig ålderdom, på grund av pensioner som är inkomstgrundade, därtill är de missgynnade som förvärvsarbetare, som skattebetalare och som tidspressade föräldrar (Palme/Wennemo, 1996).

Enligt en artikel i Göteborgs Posten (060527), som refererar till en rapport framlagd av Feministiskt Initiativ år 2006, består vart femte hushåll i Sverige av ensamstående mammor med barn, dvs en kvarts miljon hushåll. Situationen för ensamstående mammor förvärrades under 1990-talet och vändningen kom först efter år 1999 då alla hushåll fick det bättre. Men hur man än vänder och vrider på det är ekonomin för ensamstående mammor ändå knapp. De flesta har ingen kontantmarginal och en del måste låna pengar för att få månaden att gå ihop. Fler än 70 % av de ensamstående mammorna oroar sig för familjens ekonomi och det är vanligt med sömnproblem. De faktorer som bidrar till ensamstående mammors ekonomiska utsatthet är låga kvinnolöner, deltids- och heltidsarbetslöshet samt ensamt försörjningsansvar för barnen. Dessutom lever de i ett samhälle där alla kalkyler, planer, priser och politiska reformer utgår från att en familj med barn alltid inkluderar två vuxna. Trots detta räcker ensamstående mammor ändå till, deras barn blir inte värre eller mer kriminella än andra barn. Förståeligt nog mår dessa barn bättre som vuxna än de barn som vuxit upp i kärnfamiljer där svåra konflikter utspelat sig mellan föräldrarna. Enligt Gudrun Schyman, som i egenskap av talesperson för Feministiskt Initiativ står bakom denna rapport, är ensamstående mammor både makalösa och enastående! (Göteborgs Posten, 060527).

Enligt information som presenteras på 9månader⁶s hemsida sågs mannen tidigare i sin papparoll som den som tog det ekonomiska ansvaret och som efter arbetsdagens slut behövde vila sig och som på sin höjd läste en godnattsaga för barnen eller bannade barnen för någon olydnad som inrapporterats från mamman. Numera fokuseras intresset på pappan som delar sin tid med barnen, som leker med och delar ansvaret för barnen tillsammans med mamman. Det kommer kanske alltid att finnas dessa ytterligheter men förhoppningsvis har förutsättningarna ändrats och gett männen valmöjligheter att kunna vara den pappa som de trivs bäst med.

Nätverks- och gruppbildandet som ägt rum under de senaste årtiondena är, enligt Ljung (1995), en utveckling av och en fortsättning på den framåtskridande process av kvinnors organisering som inleddes för mer än ett sekel tillbaka. Ljung (1995) förklarar att allt sedan kvinnorna började sin kamp för medborgerliga rättigheter på 1800-talet, har en organisering med hänsyn till dessa ansträngningar ägt rum. Föreningar, förbund och varierande kategorier av grupper har skapats för och av kvinnor - samtliga sprungna ur tidsperiodens typiska sociala och politiska förhållanden. Utöver medverkan inom detta officiella arrangemang har kvinnor självfallet också träffats som de alltid har gjort, dvs. i mer inofficiella kontexter: i köken hos varandra, i tvättstugan och i affären. Ljung (1995) menar att dessa sammanhang, som många gånger setts på med förakt och i olika kontexter hanterats nedlåtande, kan ses som betydelsefulla tillflykter eller sociala rum där kvinnor haft möjlighet att dryfta det som legat dem varmt om hjärtat och där ömsesidiga kvinnokunskaper legat som grundval för igenkännande och medkänsla.

Enligt Franséhn (2001) har det sociala nätverket med sin stödjande funktion länge betraktats som en betydelsefull hälsofrämjande faktor. Nätverket kan verka som en buffert mot den stress som kan orsakas av en individs livssituation. Franséhn (2001) förklarar att flertalet studier visat på ett samband mellan god fysisk/psykisk hälsa hos individer och tillgången på socialt stöd. Det finns avgörande kriterier för huruvida det sociala nätverket faktiskt fyller individens behov av socialt stöd. De kriterier som spelar in är att det finns relationer i nätverket som ger känslomässig närhet, möjligheter att få råd, praktisk och materiell hjälp (Franséhn, 2001).

Det finns tre skyddsfaktorer, med grund i forskningsbaserad kunskap, som kan betecknas som kritiska områden vid påfrestningar i livet. Dessa faktorer är, enligt Folkhälsoinstitutets rapport (1994:24), *arbete/sysselsättning, nätverk* samt *upplevelse av sammanhang*. Stödgrupper eller självhjälpgrupper, där medlemmarna har likartad problematik, har som övergripande mål att stödja sina gruppmedlemmar i att förändra sitt förhållningssätt till problemen och/eller sin omgivning. Detta är ett gemensamt arbete som, enligt Franséhn (2001), bör bygga på allas lika värde, ömsesidighet och öppenhet. Som gruppmedlem fungerar man som förebilder för varandra, man är både givare och mottagare av erfarenheter. Gemensamt för dessa grupper är att professionella hjälpare endast är ”igångsättare” av gruppen, det är gruppmedlemmarna som bestämmer den inre och yttre strukturen (Franséhn, 2001).

⁶ 9månader är en Internetplats som syftar till att ge den gravida kvinnan och hennes partner trygghet inför förlossningen genom kunskapsinhämtning från hemsidan samt att nyblivna föräldrar under bearbetningsfasen/förlossningen ska kunna hitta relevant information.

4 Teoretiska perspektiv och begrepp

I det följande kapitlet presenteras de olika teoretiska perspektiven och de begrepp som använts vid analysen av det insamlade materialet. För att finna hälsofrämjande faktorer har vi använt oss av Aaron Antonovsky's teoretiska perspektiv *känslan av sammanhang*, KASAM. För att öka förståelsen om huruvida samhället påverkar de ensamstående mammornas vardag har vi tagit hjälp av det teoretiska begreppet *social exclusion*. Med hjälp av begreppet *vardagsliv* har vi ökat vår förståelse för betydelsen av rutiner i vardagen. Dessa begrepp knyter an till KASAM då individens känsla av sammanhang på ett ofrånkomligt sätt rör sig över alla nivåer: mikro-, meso- och makronivå.

4.1 KASAM

Den här uppsatsen tar sin utgångspunkt i det *salutogenetiska* synsättet där Aaron Antonovsky har utvecklat en teori kring frågan om varför vissa människor förblir friska trots utsatthet och stora påfrestningar (Antonovsky, 1991). Enligt Antonovsky (1991) kan man främja hälsa genom att göra tillvaron mer *begriplig*, *hanterlig* och *meningsfull*. Tillvaron blir då mer sammanhängande – man får en *känsla av sammanhang*, **KASAM**.

KASAM – ”Känslan av sammanhang är en global hållning som uttrycker i vilken utsträckning man har en genomträngande och varaktig men dynamisk känsla av tillit till att (1) de stimuli som härrör från ens inre och yttre värld under livets gång är strukturerade, förutsägbara och begripliga, (2) de resurser som krävs för att man skall kunna möta de krav som dessa stimuli ställer på en finns tillgängliga, och (3) dessa krav är utmaningar, värda investering och engagemang.”(Antonovsky, 1991:41).

Begriplighet - Antonovsky menar att begriplighet råder när individen förväntar sig att framtiden är förutsägbar, att det som sker är möjligt att ordna och förklara (Bäck-Wiklund/Bergsten, 2003).

Hanterbarhet - När individen har en god förmåga att hantera tillvaron känner hon sig inte som ett offer för olika omständigheter. Individen upplever att resurser står till förfogande för att möta olika situationer och krav (Bäck-Wiklund/Bergsten, 2003).

Meningsfullhet - Här handlar det om individens motivation, engagemang och känslomässiga investeringar. Den som känner att det inte finns mycket som betyder något i livet, inte är beredd att engagera sig och som upplever krav och motgångar som tunga bördor, har en svag känsla av mening (Bäck-Wiklund/Bergsten, 2003).

Antonovsky (1991) förklarar vidare att de tre komponenterna är teoretiskt åtskiljbara om än ”oupplösligt sammanflätade”. Han menar att meningsfullhet är den viktigaste komponenten då människan förmår att anpassa sig till allt så länge hon finner mening i livet och kan känna hopp. Det är inte mycket värt att veta att en situation är både begriplig och hanterbar om den inte upplevs som meningsfull. Detta betyder dock inte att den som upplever mycket meningsfullhet blir glad när något tragiskt inträffar. Men när tragiska upplevelser drabbar en sådan människa är denne inte rädd för att konfrontera utmaningen, söka mening i den och göra sitt yttersta för att ta sig igenom den med värdigheten i behåll (Antonovsky, 1991).

KASAM anges över en skala med de två ytterligheterna, hög respektive låg KASAM. Antonovsky (1991) menar att en hög KASAM, dvs. en stark känsla av sammanhang, gör oss mer motståndskraftiga och fungerar som ett skydd mot stressorer medan låg eller svag KASAM innebär motsatsen. Detta ger uttryck för hälsa eller ohälsa och att en del människor

besitter kämparglöd, andra ger upp. För att förbli vid god hälsa och kunna hantera sitt liv bör man utveckla en känsla av sammanhang (Antonovsky, 1991).

Stressorer kan delas in i tre typer: dagsakuta förtretligheter, kroniska stressorer och viktiga livshändelser, vars gränser enligt Antonovsky (1991) är diffusa. Med dagsakuta förtretligheter menar Antonovsky (1991) sådana som att man t ex. missar bussen. Sådana händelser har ingen direkt inverkan på en människas KASAM, därmed inte sagt att det inte påverkar oss. Långvariga tillstånd eller livssituationer tillhör de kroniska stressorerna och de påverkar människans liv. Som viktiga livshändelser anger Antonovsky (1991): att bli avskedad, skilsmässa, död etc. och det är *följderna av händelsen* som är viktiga, inte händelsen i sig. ”Många människor, om än långt ifrån de flesta, överlever och kan till och med klara sig bra trots en många gånger hög stressbelastning. Bortser man från de stressorer som har en direkt nedbrytande inverkan på organismen, går det inte att förutsäga vilka konsekvenser de får för människors hälsa. *Det är detta mysterium som den salutogenetiska inriktningen försöker att lösa.*”(Antonovsky, 1991:12).

4.2 Vardagsliv

Vardagslivet kan te sig som ett organisatoriskt problem för många kvinnor, menar Birgit Krantz i en artikel i Kvinnovetenskaplig tidskrift. Problemet är att få tiden att räcka till för en dubbelarbetande kvinna med ansvar för både lönearbete och de arbetsuppgifter som hör till hem och barn. Den fria tiden är knapp men problemet förvärras också av den bristande rumsliga samordningen av bostad, arbetsplats, förskola/skola, mataffärer etc. Detta ger, enligt Birgit Krantz, en känsla av ett splittrat vardagsliv i tid och rum (Kvinnovetenskaplig tidskrift, 1991:2)

Bäck-Wiklund/Lundström (2001) förklarar att *vardagslivsbegreppet* är det som genomsyrar våra liv. Det har inte någon direkt anknytning till plats eller rum trots att vardagslivet är det liv vi lever till vardags, här och nu i en känd miljö med kända rutiner. Stommen i tillvaron är de praktiska uppgifter som skall lösas i vardagen. Dessa uppgifter är grunden för hur individen skapar *sammanhang* och *mening* i tillvaron. Vidare förklarar Bäck-Wiklund/Lundström (2001) att vardagens rutiner tillägnas en symbolisk innebörd av självklarheter och det är genom dessa självklarheters ordning som vi förstår tillvaron. Den symboliska ordningen är vår *förståelsehorisont*. Fokus på självklarheter och rutin gör att vår förståelse blir statisk. Enligt Bäck-Wiklund/Lundström (2001) innebär rutin en inövad vana att göra på samma sätt. Samtidigt tvingar det senmoderna samhället oss till ständig reflexivitet - vi måste anpassa vårt handlande till den aktuella situationen. Vardagslivet innehåller alltså både stabilitet och förändring, menar Bäck-Wiklund/Lundström (2001). När den symboliska ordningen av självklarheter bryts blir vi medvetna om dess grundläggande värden och premisser. Då tvingas vi till omförhandlingar och nya lösningar. Att arbeta utifrån ett vardagslivsperspektiv innebär att man måste beskriva rutinerna och söka efter dess betydelser för individen i fråga. Men man måste även klarlägga och försöka förstå de mekanismer som är verksamma när rutinerna bryts (Bäck-Wiklund/Lundström, 2001). Genom att som forskare fokusera på rutiner och dess innebörd kan nya kunskapsområden avtäckas och på ett verksamt sätt ger det tillgång till människors eget meningsskapande, både individuella och gemensamma. Bäck-Wiklund/Lundström (2001) menar att när enkla repetitiva handlingar får en symbolisk innebörd blir de möjliga att dela med andra och man kan förstå sig själv bättre genom att sätta sina egna gränser.

4.3 Social exclusion

”*Social exclusion* är en sammanfattande term för de processer genom vilka vissa *kategorier* av människor (...) marginaliseras socialt, ekonomiskt och politiskt.” (Edgren-Schori, 2000:104). Orsaken till dessa processers uppkomst har i de flesta fall sitt ursprung i negativ diskriminering och är aldrig självvald. För att beskriva dessa människors livsvillkor i vardagen använder vi begreppet social exclusion.

Begreppet har ännu inte fått en given översättning till svenska då det fortfarande råder en osäkerhet om begreppets exakta innebörd (Edgren-Schori, 2000). Den översättning Edgren-Schori (2000) tillämpar är social utestängning, men vi använder oss av social exclusion och social exkludering.

Ensamstående föräldrar är en av de grupper som, enligt Edgren-Schori (2000), har en försvagad position i samhället och är ekonomiskt utsatt. Man behöver dock inte vara ekonomiskt utsatt för att vara socialt exkluderad. Däremot är fattigdom ofta en aspekt av social exkludering, menar Edgren-Schori (2000). Att vissa människor förvägras delaktighet i samhällslivet kan i sig vara social exclusion.

Enligt Edgren-Schori (2000) bygger social exclusion på tre faktorer:

- att det finns ett gemensamt samhälle, ett kamratskap att tillhöra
- att det finns förhållanden som ger upphov till utestängning från samhället/kamratskapet
- att den utestängde inte *får*, men *kan* och *vill* tillhöra

Dessa faktorer genererar en konflikt/spänning mellan den utestängde och det/den som stänger ute.

Edgren-Schori (2000) menar att begreppet social exclusion inte är en ny företeelse, det ”nya” är att en ny innebörd har givits en tidigare känd företeelse, som nu synliggör nya dimensioner. Begreppet kan användas för att beskriva ett nytt samhällsfenomen som, på både individ- och gruppnivå, berör utsatta gruppers relation till samhället. För att öka förståelsen för människors förhållande till olika områden i det senmoderna samhället kan begreppet också komma till användning (Edgren-Schori, 2000). Med detta menar Edgren-Schori (2000) att begreppet alltså kan tillämpas för att beskriva relationen mellan det offentliga och privata i den samhälleliga kontexten.

Edgren-Schori (2000) förklarar att social exkludering kan synliggöras genom att studera vardagslivet hos den grupp man vill undersöka. Centrala arenor för vardagslivet är de politiska, kulturella, ekonomiska och sociala områdena. Det kan finnas både strukturella och individuella faktorer som förklarar social exkludering från någon eller flera av dessa områden (Edgren-Schori, 2000). Edgren-Schori, (2000) menar att genom kedjereaktion kan faktorer som påverkar social exkludering från ett område ge social exkludering från ett eller flera andra områden. Ensamståendeskapet kan hämma eller socialt exkludera den ensamstående mamman från flera olika aktiviteter och möjligheter, detta till följd av bristande ekonomiska tillgångar. Om man saknar nätverk kan det skapa en social exkludering då kontakten med omvärlden blir bristfällig. Finns det en risk att utsättas för diskriminering, eller om man saknar en möjlighet till att påverka politiska beslut, kan det leda till en misstro mot samhället (Edgren-Schori, 2000).

4.4 Gruppmedlemskap

Enligt Heap (1987) spenderar vi delar av vårt liv som medlemmar i olika gruppkonstellationer. Deltagandet i grupper kan ha stor betydelse i våra liv då det förändrar och formar oss, samtidigt som det ger oss trygghet. Genom påverkan av och diskussioner i grupper, förändras och avskrivs eller klargörs och förstärks våra åsikter och värderingar (Heap, 1987). Heap (1987) förklarar vidare att det är på grund av att vi är biologiska och sociala varelser som vi är beroende av att tillhöra grupper. Detta för att tillgodose elementära behov som t ex behov av beskydd och försvar, känslomässig närhet och medvetande av vårt egenvärde. I en del grupper söker människan, enligt Heap (1987), själslig och kulturell inspiration. I andra grupper är det tillåtet att ge utrymme åt impulser, tankar och idéer som man saknar möjlighet till att uttrycka någon annanstans. Som medlem i en grupp bidrar man till att påverka gruppens målsättning, arbetsform och utveckling. Heap (1987) menar att det bildas ett ömsesidigt beroende mellan individ och grupp, som blir ett avgörande och djupgående inslag i människans *vardagsliv*. ”Utan grupper är det många behov som inte fylls” (Heap, 1987:12).

Enligt Heap (1987) finns det sex mål med grupparbete, dessa är:

- att bryta isolering
- att vidmakthålla sociala funktioner
- att förbereda den enskilde för förändringar i livet
- att lösa eller klarlägga problem på det personliga planet
- att lösa eller klarlägga problem i den enskildes omgivning
- att skapa insikt

Som exempel nämner Heap (1987) ensamstående mammor som kämpar hårt för att den lilla familjen ska överleva, men som bara stöter på öppet moraliskt ogillande. Då kan det antas att genom gruppstöd, i form av ett ömsesidigt bekräftande av det de uträttar gemensamt i vardagen och i form av ett kollektivt avvisande av diskriminerande attityder, bidrar till att de ensamstående mammornas funktionsförmåga och självaktning växer (Heap, 1987).

5 Metod

I detta kapitel redogör vi för vårt val av datainsamlings- och analysmetod, studiens tillvägagångssätt, från studiens ansats till insamlandet, sammanställningen och analysen av materialet. Vi presenterar vidare vår urvalsgrupp, hur intervjuerna utfördes samt användandet av enkäten. Slutligen diskuterar vi våra etiska överväganden, vår förförståelse samt studiens validitet, reliabilitet och generaliserbarhet.

5.1 Val av metod

Vi har, som Larsson m fl., (2005) beskriver det, kombinerat induktiva och deduktiva moment då vi dels har följt en empirinära strategi genom att härleda mönster och teman utifrån det insamlade materialet. Dels var vår ingång på förhand bestämd, genom att vi ville ha ett salutogent perspektiv, och genom det har studien haft en deduktiv ansats. Enligt Larsson m fl. (2005) innebär en mer deduktivt inspirerad kvalitativ metoddesign att undersökaren låter sig styras av ett eller flera teoretiska perspektiv, som då anger fokus och riktning. Därefter har analysen av materialet varit mer eller mindre induktiv, då vi ur empirin har fångat teman och

begrepp. Respondenterna har givits stora möjligheter att med egna ord beskriva och berätta om sina vardagsliv (Larsson m fl., 2005).

Denscombe (2000) förklarar att det inte finns någon väg som är ”den enda rätta”. Han menar att det finns vissa strategier och metoder som tacklar specifika problemområden bättre än andra, men alla har sin för- och nackdelar. ”God forskning karaktäriseras av att metoden väljs så att den blir ett smidigt verktyg för att få kunskap om det problem man har” (Larsson, 1986:9). Här menar Larsson att det är problemvalet som styr metodvalet, inte tvärtom.

Vi bestämde oss tidigt för att använda oss av *kvalitativa icke-standardiserade intervjuer* som huvudsaklig metod för att samla in information. Målet med våra intervjuer var att framkalla respondenternas spontana beskrivningar av sin egen verklighet (Esaïsson m fl., 2007). Då vi även har använt oss av en standardiserad *enkät*, knuten till KASAM, har vi kombinerat kvalitativa och kvantitativa ansatser, det vill säga, vi har använt oss av en slags *metodtriangulering*. Enligt Johannessen/Tufte (2003) kan tilliten till resultaten stärkas om de leder till tämligen jämförliga slutsatser. Om resultaten istället avviker från varandra kan det stimulera till nya tolkningar och därigenom ge en mer allomfattande förklaring till studiens aktuella frågor. Kvalitativa intervjuer används i syfte att upptäcka eller identifiera icke kända eller otillfredsställande kända företeelser, egenskaper eller innebörder. En icke-standardiserad intervju är som en vägledad konversation där ansatsen är sonderande, frågor-svar utvecklas delvis till följd av tidigare frågor-svar (Svensson/Starrin, 1996). Fokus ligger här på att försöka upptäcka vad det är som händer, vad det är som sker, snarare än att på förhand bestämma omfattningen av något som är givet.

Vi genomförde en undersökning av ett fenomen där vi inte på förhand visste vad som skulle komma att framstå som viktigt och betydelsefullt. Det krävdes av oss, som intervjuare, att vi under intervjuernas gång anpassade, utvecklade och följde upp det som visade sig vara ändamålsenligt för vårt syfte. Men det krävdes likaså att vi som intervjuare var uppmärksamma och fantasirika. Det är vanligt att det uppstår många överraskningar under kvalitativa intervjuer, då denna typ av intervjuer är oförutsägbara (Svensson/Starrin, 1996).

Johannessen/Tufte (2003) menar att avsikten med den kvalitativa intervjun är att få fram beskrivningar av respondenternas vardag som kan tolka betydelsen av de företeelser som skildras. Genom användningen av en kvalitativ ansats gavs vi större flexibilitet eftersom respondenterna i stor utsträckning hade utrymme att styra informationen. Detta gjorde att vi hade lättare att upptäcka förhållanden som vi tidigare inte hade tänkt på. Denna forskningsansats ger intervjuaren ett syfte att ”uppleva vad den andra upplever” eller ”se världen med den andras ögon” (Larsson m fl., 2005:92). Vidare förklarar Larsson m fl. (2005) att den kvalitativa metoden ofta redogör för studerade situationer eller individer ur ett helhetsperspektiv, vilket menas att individer som befinner sig i en viss situation inte inskränks till enskilda variabler utan istället betraktas i sitt naturliga sammanhang. Med detta kan sägas att vi studerar ett visst fenomen ur alla dess tänkbara infallsvinklar. Genom att vi avgränsar och fokuserar på vissa teman och försöker att förstå dem var och ett så är det av vikt att analysera hur dessa teman hänger samman ur ett helhetsperspektiv.

5.2 Tillvägagångssätt

Vårt informationsinsamlade började med att vi sökte efter litteratur och tidigare forskning genom databaserna LIBRIS, GUNDA och KVINNSAM, samt via Internet. Våra sökord var ensamstående, ensamstående föräldrar, ensamstående mödrar, ensamstående mamma, ensamstående fäder, ensamstående pappa, salutogent perspektiv och KASAM.

Genom en hemtentamen från en tidigare kurs på utbildningen kom vi i kontakt med **minna-**mottagningen i Göteborg. **Sveriges Makalösa Föräldrar** och **Enastående Föräldrar** fann vi när vi sökte på ”ensamstående föräldrar” via sökmotorn www.google.se.

Vi genomförde en första sonderande intervju med Ulrika Karpfors, kurator på **minna-**mottagningen i Göteborg. Därefter utformade vi vår intervjuguide som vi sedan utgick ifrån när representanterna från de tre olika verksamheterna intervjuades. Informationen dessa tre intervjuer gav, användes därefter vid utformandet av intervjuguiden som användes vid intervjuerna av de ensamstående mammorna. Efter varje avslutad intervju med de ensamstående mammorna delades den KASAM-baserade enkäten ut, som sedan fylldes i och samlades in på plats. Vid två tillfällen av åtta fick enkätsvaren e-postas till oss i efterhand, detta på grund av tidsbrist och tekniska missöden.

5.3 Urval och begränsningar

Vi har genomfört 12 stycken intervjuer, varav tre med representanter från de olika verksamheterna och nio med ensamstående föräldrar, åtta mammor och en pappa. Vi har gjort ett *ändamålsenligt urval* genom att välja ut den grupp människor som är mest lämpade för syftet med vår studie (Hartman, 2001). För att få kontakt med respondenter tog vi hjälp av de riktade verksamheterna som vidarebefordrade vår information⁷ till sina medlemmar. Respondenter söktes även med hjälp av e-post som gick ut via Göteborgs Universitet. För att få delta i vår studie hade vi följande kriterier: ej sammanboende med annan vuxen, samt att ha barnet/barnen boende hos sig minst halva tiden (s.k. växelvis boende).

Vår förhoppning var att kunna intervjuar lika många ensamstående mammor som ensamstående pappor och att eventuellt kunna göra jämförelser knutna till kön. Dessvärre visade det sig att när vi gjort vår intervju med en ensamstående pappa så var han den ende mannen som vi överhuvudtaget kom i kontakt med. Då ovan skisserade förhoppning inte kunde infrias valde vi slutligen att inte använda den intervjun i vår studie då vi tror att det hade lett till mer arbete än vad vi hade tid till. Utbudet av relevant litteratur och tidigare forskning, kopplat till fäder, var dessutom begränsad och med anledning av tidsaspekten, knuten till vår uppsats, kände vi oss tvungna att göra en avgränsning. Under just den här intervjun lyckades vi inte heller få ut särskilt mycket information och detta tror vi till största delen beror på att vi är oerfarna intervjuare. I motsats till våra andra intervjuer gav denna respondent mindre uttömmande svar och vi misslyckades även med att ställa relevanta följdfrågor för att få utförligare svar.

De intervjuer vi kommer att presentera är således uteslutande från ensamstående mammors perspektiv. Genom våra kontakter med verksamheterna fick vi gensvar från tre stycken föräldrar, från dessa tre kom vi, via s.k. snöbollsurval⁸, i kontakt med fyra personer och den åttonde respondenten kontaktade oss via vårt e-post som gick ut genom förmedling av Göteborgs Universitet. En nackdel som vi tydligt kan se är vår möjlighet att styra över hur vår information skulle nå möjliga respondenter. Vi fick helt överlåta till verksamheterna att sprida informationen då det saknades möjlighet för oss att personligen få presentera oss och vårt syfte med studien. Anledningarna till detta är flera. Två av verksamheterna ville inte lämna ut e-post- och telefonlista och det fanns inget fysiskt forum där vi kunde nå deras medlemmar. Den tredje verksamheten ville med hänsyn till sina medlemmar inte utsätta dem för ytterligare stressorer.

⁷ Se bilaga 1.

⁸ ”(...) man ber en lämplig person föreslå någon deltagare i hans eller hennes sociala nätverk (...). Dessa vänner kan i sin tur fråga fler deltagare om det behövs.” (Larsson m fl., 2005:174-175)

Trots att vi är oerhört tacksamma för snöbollseffekten är vi medvetna om dess eventuella nackdelar. Vi kan se en risk med att vårt urval blivit alltför enhetligt då de respondenter som ingår i varandras umgängeskrets kan ha varit förberedda på vilka frågor som skulle beröras samt ha varit färgade av andras svar. Detta förutsätter att respondenterna sinsemellan kommunicerat intervjuerna mellan intervjutillfällena. Enligt Johannessen/Tufte (2003) kan det vara svårt att få fram huruvida skillnader mellan människor påverkar de fenomen som studeras om studien innehåller alltför enhetliga urval. Å andra sidan kan det vara svårt att hitta väsentliga likheter mellan de människor som deltar i en undersökning om urvalet är alltför varierande (Johannessen/Tufte, 2003). Sammantaget är vårt urval *strategiskt* då Johannessen/Tufte (2003) förklarar att det vid kvalitativa ansatser oftast inte är aktuellt att slumpmässigt rekrytera informanter eftersom avsikten här är att generera överförbar kunskap.

5.4 Intervjuerna

Våra intervjupersoner består av åtta ensamstående mammor och tre verksamhetsrepresentanter. De intervjuer vi genomfört med våra respondenter är vad Kvale (1997) benämner som *kvalitativa icke-standardiserade intervjuer*, dock var intervjuerna med verksamhetsrepresentanterna av mer strukturerad karaktär. Denna typ av intervju gav oss möjligheter att ställa spontana följdfrågor. Vi utformade och använde oss av två olika intervjuguider⁹, en för verksamhetsrepresentanterna och en för de ensamstående mammorna. Intervjuguiderna skiljer sig något åt då vi vid intervjuerna med verksamhetsrepresentanterna önskade svar utifrån verksamheterna, vid intervjuerna med de ensamstående önskade vi ta del av de ensamstående mammornas personliga erfarenheter. Våra intervjuguider utformades utifrån våra frågeställningar och delvis från de teoretiska perspektiven. Intervjuguiden till de ensamstående mammorna var uppdelad i följande teman: bakgrund, nätverk, synen på ensamstående, positivt med att vara ensamstående, vardag, verksamhetsanknytning och tankar om framtiden. Intervjuguiden till verksamhetsrepresentanterna var uppdelad i följande teman: synen på ensamstående föräldrar, verksamhetsinformation och behov hos de ensamstående.

Intervjuerna med de ensamstående mammorna inleddes med frågor av allmän karaktär och följdes sedan av mer specifika frågor. Att skapa en god stämning och att upprätta kontakt är ett av inledningsfrågornas syften. Efter inledningsfrågorna övergick vi till att ställa mer direkta frågor utifrån studiens syfte (Esaiasson m fl., 2007). Vi undvek att ställa ”varför-frågor” då Esaiasson m fl. (2007) menar att sådana frågor lätt kan ge intervjun en karaktär av läxförhör.

Vid samtliga intervjutillfällen deltog vi alla tre och våra roller var fasta. Detta betyder att en av oss hade den samtalsledande rollen som i huvudsak ansvarade för att intervjuguiden följdes, den andre hade en uppsamlande roll med uppgift att fånga upp och fördjupa relevanta utsagor samt göra övergripande anteckningar, den tredje hade en skrivande och mer ”osynlig” roll under intervjuerna. Esaiasson m fl. (2007) framhåller vikten av att föra anteckningar även då man spelar in intervjuerna. De menar att man med en penna i handen kan se upptagen ut och tystnaden behöver inte kännas besvärande. Dessa roller höll vi konstanta under samtliga intervjuer och våra respondenter informerades om detta. Genom detta förfarande åsidosatte vi våra egna behov av att alla skulle få ”prova på” de olika rollerna. Anledningen till att respondenterna informerades om detta var att de skulle besparas olägenheten av att försöka fokusera på tre personer. Syftet med detta var att samtliga respondenter i möjligaste mån skulle bli bemötta på ett likvärdigt sätt. Vid en intervju missade vi att informera respondenten om detta varpå hon själv tog upp svårigheten med att fokusera på oss alla tre. Detta stärkte oss

⁹ Se bilaga 2 och 3.

i vår uppfattning att det var ett bra beslut att låta en av oss ha en mer ”osynlig” och skrivande roll, samt att det var viktigt att informera respondenten om detta. Vi hoppades att vi genom detta förfarande skulle bli säkrare i våra roller och därigenom kunna lägga vår fokus på respondenten istället för på oss själva. Vår upplevelse är att det också blev så då vi märkte att vi med tiden blev bättre på att fånga upp nya fenomen och när det vid några tillfällen blev känsloladdat för respondenten vågade vi vila i tystnaden.

Varje intervju tog ungefär en och en halv timme att genomföra och de dokumenterades, efter samtycke från respondenterna, med hjälp av en diktafon. Vi lät respondenterna själva bestämma var intervjun skulle äga rum för att de skulle känna sig så bekväma som möjligt. Vår ambition var dock att det skulle ske på en så ostörd plats som möjligt (Esaiasson m fl., 2007). Fem av åtta intervjuer genomfördes i grupp rum på olika bibliotek, två av intervjuerna genomfördes på respektive respondents arbets-/praktikplats och en intervju genomfördes i respondentens hem. Två av intervjuerna med verksamhetsrepresentanterna genomfördes, efter deras önskemål, på respektive verksamhet och den tredje på ett café.

5.5 Enkäten

Efter varje avslutad intervju delade vi ut en enkät¹⁰ med frågor tagna ur Aaron Antonovskys livsfrågeformulär. Syftet med detta formulär är att mäta känslan av sammanhang och visa på vilket sätt upplevelsen av denna känsla är kopplad till individens hälsa (Antonovsky, 1991). Det ursprungliga livsfrågeformuläret består av 29 frågor och är en metod som syftar till att pröva den salutogenetiska modellen. Vi tog den förkortade versionen av livsfrågeformuläret från Bäck-Wiklund/Bergstens bok *Det moderna föräldraskapet* (2003) och gjorde den till vår enkät. Vår enkät innehöll 12 frågor med en likert-skala från 1-7. Av dessa 12 frågor berörde fyra frågor begriplighet, fyra frågor hanterbarhet och fyra frågor berörde meningsfullhet. Detta var dock inte uttalat och frågorna som berörde de olika komponenterna kom i blandad ordning. Enligt Antonovsky (1991) har det visat sig att värdena på de tre komponenterna inte går att särskilja empiriskt då de *tillsammans* mäter känslan av sammanhang. Det som kom fram vid analysen av enkätsvaren har vi istället relaterat till de utsagor vi erhållit om respondenternas hälsa, som framkom vid intervjuerna.

5.6 Etiska överväganden

Forskning som bedrivs skall på ett indirekt eller direkt sätt vara individen och samhället till nytta och socialt- och psykologiskt lidande för deltagarna bör undvikas (Larsson m fl, 2005). Vi har i vår studie följt de forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning, som sedan 1990 är antagna av Humanistisksamhällsvetenskapliga forskningsrådet¹¹. Vi har informerat¹² våra uppgiftslämnare och respondenter om deras uppgift i studien och vilka villkor som gäller för deltagandet. Vi har fått respondenternas samtycke före varje intervjus början genom att på nytt gå igenom ovanstående information och förtydliga vad som gäller. Vi informerade även om att de när som helst fick avbryta intervjun eller välja att inte svara på frågor. Vi upplyste också om att de hade ett dygn på sig efter avslutad intervju att kontakta oss för att återta eller ändra vissa uttalanden. Larsson m fl (2005) framhåller att den enskilde själv måste kunna värdera risken och förstå att han eller hon kan ta skada som en konsekvens av att ha deltagit i en specifik typ av forskning. Vi har delgivit alla samma information men huruvida de har förstått innebörden fullt ut kan vi inte

¹⁰ Se bilaga 4.

¹¹ Se referenslista.

¹² Se bilaga 1 om informerat samtycke.

veta. Innan varje intervju upplyste vi respondenterna om att all form av dokumentation, så väl skriftlig som bandad, skulle destrueras efter avslutad studie (Widerberg, 2002).

Vi valde att intervjua ensamstående mammor utan personliga kopplingar till oss, detta i syfte att undvika att beroendeförhållande skulle kunna uppstå oss emellan som undersökare och de intervjuade. För att skydda våra respondenter från igenkännlighet är deras namn fingerade, deras barn nämns inte vid namn och vid citat där barnens namn ingår har vi ändrat det till ”sonen” respektive ”dottern”. Undantaget är namnen på de personer som är representanter för de olika verksamheterna, de har fått behålla sina namn och har informerats om detta och de har lämnat sina medgivanden. I de fall när vi har använt citat har de på förhand fått ge sitt godkännande. Denna åtskillnad beror på att verksamhetsrepresentanterna talar för en verksamhet och inte bara sig själva. Vi har i de flesta använda citat gjort språkliga justeringar för att öka läsbarheten och Kvale framhåller ”(...) att publicering av osammanhängande och repetitiva intervjuutskrift kan leda till en stigmatisering av specifika personer eller grupper av människor”(1997:158). Samtliga deltagare fick förfrågan om de ville ha den färdiga uppsatsen e-postad till sig, vilket alla önskade.

5.7 Förförståelse

Gilje/Grimen (1995) menar att vi människor ser världen genom de språk och de begrepp vi behärskar. Trots att människor tillsynes studerar samma sak kan skillnaden i uppfattningarna vara dramatiska, då vi tolkar världen utifrån de personliga erfarenheter vi gjort. De saker som människan ”(...) håller för sant om världen, det som han menar gäller.” hänger ihop med dennes föreställningar och trosuppfattningar(Gilje/Grimen, 1995:186). Då vi alla tre är mammor och sammanboende med barnens pappor hade vi inga svårigheter med att tänka oss in situationen hur det är att leva med barn. Men det faktum att vi är just sammanboende gjorde att vi redan från vår första intervju blev imponerade av dessa kvinnors styrka och organisationsförmåga. En av oss har tidigare levt som ensamstående mamma och kunde känna igen sig i respondenternas utsagor och kunde därför ibland bekräfta våra respondenter på ett personligt sätt. I de fall det gjordes tror vi att en känsla av trygghet förmedlades. En annan av oss har tidigare varit i kontakt med **minna**-mottagningen och hade genom den erfarenheten en mycket positiv syn på verksamheten och det samtalsstöd som mottogs där. Detta kan ha bidragit till att just denna person har haft svårigheter med att granska **minna** kritiskt. Detta har vi i möjligaste mån försökt kompensera med att ha en öppen och pågående diskussion kring svårigheten.

Enligt Gilje/Grimen (1995) är en individs förförståelse inte statisk, den förändras i takt med individens utveckling. Förförståelsen är viktig att ha med sig i sitt arbete men Gilje/Grimen (1995) anser att den inte till fullo behöver vara språkligt formulerad eller uttalad, vikten bör istället läggas vid ett *medvetet och reflekterande förhållningssätt* och en vetskap om att förförståelsen kan styra våra tolkningar. Med hänvisning till ovanstående har vi under arbetets gång haft med oss denna medvetenhet, att vår förförståelse kan styra våra tolkningar.

5.8 Reliabilitet och validitet

Reliabilitet står för att de svar som ges skall vara tillförlitliga. Om två forskare gör samma undersökning med samma syfte och samma metod skall det ge samma resultat för att reliabilitet skall råda (Kvale, 1997). Att vi givit våra respondenter möjlighet att ångra utsagor blir till en typ av kodarreliabilitet som Kvale (1997) uttrycker det, d v s. man kontrollerar att det meningsinnehåll som man tillskaffat sig också överensstämmer med det som respondenten uttryckt och avsett uttrycka. Vi har anledning att tro att tid och samhälleliga strukturer kan påverka möjligheten att ha hög reliabilitet.

Resonemanget om tillförlitlighet gäller i mindre grad kvalitativa studier än kvantitativa studier, då en kvalitativ undersökning exemplifierar mer än generaliserar (Svenning, 2003). Svenning (2003) förklarar validitet med att man mäter det som är avsett att mätas. Vi har försökt att vara öppna och ärliga med vårt tillvägagångssätt med studien i val av metoder, utförande av intervjuer, transkribering, etiska överväganden, vår förförståelse och möjliga felkällor. För att reliabilitet och validitet skall öka är det viktigt att ställa följdfrågor, förtydliga oklarheter och klarifiera vid intervjusituationen (Kvale, 1997). Kvale (1997) menar att man kan öka studiens validitet om man får respondenterna att ge informationsrika beskrivningar. Vi hade vid samtliga intervjuer fasta roller, som även meddelades respondenterna. Detta tror vi har ökat validiteten då vi blev säkrare och tryggare i våra roller under intervjuernas gång. Vi blev skickligare på att ställa relevanta följdfrågor och tryggare i att vila i tystnaden, vilket gjorde svaren informationsrikare.

5.9 Generaliserbarhet

Syftet med denna uppsats är inte att dra generaliserande slutsatser utan att exemplifiera hur några ensamstående mammors situation i vardagen kan se ut. Då det finns ca 250 000 ensamstående mammor i Sverige saknar vi möjlighet att generalisera med våra åtta intervjuer. Vi undrar, precis som Kvale (1997), varför det läggs så stark tonvikt på generalisering. ”I ett postmodernt förhållningssätt till samhällsvetenskapen är målet inte längre universell generaliserbarhet utan tonvikten ligger nu på kunskapens kontextualitet och heterogenitet”(Kvale, 1997:261).

5.10 Analysmetod

Vi har använt oss av ett eklektiskt tillvägagångssätt vid analysen, d v s. vi har tillämpat ad hoc som analysmetod. Den mest vanliga intervjuanalysen är enligt Kvale (1997) ad hoc, vilket innebär att man växlar mellan olika tekniker. Vi startade med att i så nära anslutning till intervjuerna som möjligt transkribera dessa. Detta med anledning av att det är lättare att hålla känslan i fokus om man bearbetar intervjuerna snarast (Larsson, 1986). Vi begränsade utskrifterna till vissa delar av intervjun där vi ansåg att respondenternas utsagor var relevanta för vår studie. Detta gjordes även i syfte att spara tid. Dock lyssnades samtliga intervjuer igenom i sin helhet (Esaiasson, 2007). För att behålla intervjuerna levande antecknade vi också känslouttryck så som suckar, skratt etc. Därefter har vi läst igenom dem ett flertal gånger för att upptäcka teman och mönster.

Många olika fenomen kan finnas i en och samma intervju och i de olika intervjuerna menar Larsson (1986). Han framhåller att det kan vara fördelaktigt att vid genomläsning, om det är möjligt att avgränsa fenomen, markera de i texten. Vid genomläsningarna använde vi oss av överstrykningspennor i olika färger samt skrev anteckningar i marginalerna. Detta för att till nästkommande genomläsning lättare kunna gå rätt på det vi sökte efter. Vi använde oss även av sax och tejp, genom att klippa ut vissa stycken och koppla (tejpa) ihop dem med andra stycken som berörde samma tema. Detta för att kunna kategorisera och pröva oss fram. Det är under analysarbetet som nya innebörder utvecklas och Kvale (1997) menar att detta ger forskaren nya perspektiv på fenomenen. Larsson (1986) betonar vikten av att *komma in i arbetet*. Hans erfarenhet är att man bör läsa intervjuerna gång på gång och ha klart för sig vad som är relevant, icke relevanta utsagor stryks och gör analysen mer översiktlig. Kvale (1997) förklarar att forskaren rensar bort överflödigt material, vad som anses väsentligt/oväsentligt bestäms av undersökningens syfte och det teoretiska antagandena.

Likheter och skillnader i utsagorna framkommer genom jämförelser som forskaren gör och så småningom ska man kunna se mönster i utsagorna (Larsson, 1986). Stora delar av vårt insamlade material fångade vårt intresse, men med anledning av studiens storlek och tidsaspekten har vi fått lämna intressanta fenomen därhän och endast fokuserat oss på de utsagor som svarar mot vårt syfte och frågeställningar. Dessa utsagor har vi sedan tolkat och analyserat med hjälp av våra teoretiska perspektiv och begrepp. Johannessen/Tufte (2003) menar att ett väsentligt kännetecken för kvalitativ analys är just tolkning då materialets olika delar betraktas i ljuset av andra delar och inte minst i ljuset av den helhet som kommer till uttryck i det insamlade materialet. Genom att sätta in fenomen i ett sammanhang, i en helhet, gör vi en tolkning för att förstå vilken mening eller betydelse som kan tillägnas det undersökta (Johannessen/Tufte, 2003). Detta skedde då vi kopplade våra olika teman till de teoretiska begreppen och utifrån det tolkade resultaten.

6 Resultat och analys

I följande kapitel presenteras intervjupersonerna där namnen är fingerade och citaten är språkligt justerade. Vi har vidare analyserat vårt insamlade material utifrån våra frågeställningar med hjälp av de olika teoretiska begreppen. För att besvara vår första frågeställning har vi använt oss av KASAM och dess tre komponenter; begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Ur empirin har vi sedan hämtat teman och sorterat in dem under respektive komponent. Analysen av enkätsvaren har vi kopplat till respondenternas uttalanden om sin hälsa. För att sedan tolka och förklara innebörden av den andra frågeställningen använde vi oss av begreppet social exclusion. Den tredje och sista frågeställningen analyserades och besvarades med hjälp av en kombination av social exclusion och KASAM.

6.1 Verksamhetsrepresentanterna – en kort presentation

Maria Olsson är auktoriserad socionom och arbetar som kurator på **minna**-mottagningen i Göteborg.

Helena-Maria Printzén är ordförande vid **Sveriges Makalösa Föräldrars** Göteborgsavdelning.

Helena Bermann arbetar som kontaktperson för **Enastående Föräldrar** i Göteborg.

6.2 Intervjupersonerna - en presentation

De åtta respondenterna är ensamstående mammor i åldersspannet 28-49 år. Samtliga mammor kommer från Sverige och har anknytning i olika grad till de tre utvalda verksamheterna i Göteborg. Tre av åtta respondenter är själva uppvuxna med en ensamstående mamma. Det har vid intervjutillfällena framkommit att tre av de åtta mammorna har en pågående högskoleutbildning, två är sjukskrivna, två är yrkesarbetande och en mamma är arbetslös. Sex av de åtta mammorna har sin ursprungsfamilj på annan ort. Samtliga upplever sig ha bekymmer med ekonomin i olika grad, allt från: *"Beirut, i sina sämsta dagar."* (Hanna) till *"Det är så jävla illa att det inte är sant(...)."* (Marianne) till *"(...) ibland så funderar jag på hur fasen har jag klarat det egentligen. Hur gör jag för att ha det så här bra ändå, jag har ändå betalat av bilen nu, och vi reser till Grekland och vi åker på skidsemestrar och så."* (Monica).

Fem av åtta respondenter uppger att de har varit/är i kontakt med Socialtjänsten angående hjälp och stöd.

Våra respondenter:

Carolina är 37 år och är för närvarande föräldraledig med sin dotter som är 14 månader. Carolina har enskild vårdnad och dottern bor hos henne. Hon har varit ensamstående sedan graviditeten. Pappan ville ej ha barn. *"... jag var ju på det klara med att jag skulle klara det själv så..."* Efter barnets födelse har pappan dock börjat visa sitt intresse. Han har nu barnet ca en dag per vecka, dagtid, och det fungerar bra.

Angående förväntningar på föräldraskapet säger Carolina: *"Det är naturligt för mig att vara ensamstående. Jag har vuxit upp i skilsmässa, jag har levt med en förälder så jag har inte sett det som ett nederlag utan jag har sett det som att det är naturligt och det funkar."*

Marianne är 49 år och har två barn i tonåren, hon har enskild vårdnad om den äldste och gemensam vårdnad om den yngste. Marianne har varit ensamstående i ca 10 år. Angående relationen till och samarbetet med pappan säger hon: *"Ska jag vara riktigt elak så går det bra när han lever singel men när han är i en relation går det dåligt (skratt)." "... han e snäll mot barnen, det e han (...) men jag har hela tiden haft som... ambition att de absolut har kontakten, det handlar ju om deras identifikation(...)."*

Angående förväntningar på föräldraskapet säger Marianne: *"Jag hade ju den här bilden av... den romantiska bilden som man växer upp med, att du och jag älskling och vårt kärleksbarn (skratt)... skulle bekräfta vår kärlek med barnet. När min son föddes så blev jag väldigt överrumplad över att det var så fantastiskt (...)."*

Monica är 30 år och har delad vårdnad om sin son som är tre och ett halvt år. Sonen bor alltid hos Monica och har ett varierande umgänge med sin pappa. Monica har varit ensamstående sedan graviditeten. Samarbetet med pappan fungerar från och till och Monica har gjort mycket för att främja umgänget mellan sitt barn, pappan och hans släkt. *"Samarbetet fungerar inte just nu, överhuvudtaget, det är kalabalik, det är upp och ner."* Sonen var efterlängtnad och Monica var först glad och hade höga förväntningar på föräldraskapet. Men det var en tuff period då de gick isär och förväntningarna sänktes. Monica trodde ändå inte att det skulle bli så *"kämpigt"* som det är.

Pernilla är 38 år och har två söner, åtta respektive två år. Hon har gemensam vårdnad om den äldste och enskild vårdnad om den yngste, båda barnen bor alltid hos Pernilla. Hon har inte haft någon kontakt med barnens pappa sedan hon var gravid i sjunde månaden med sin yngste son och har sedan dess varit ensamstående. Pernilla har tidigare kämpat mycket för att barnen och fadern skall kunna ha en relation, men han har aldrig varit intresserad av något umgänge. Angående förväntningar på föräldraskapet säger Pernilla: *"(...) att man skulle dela på alltihopa, (...) att man delar på ansvaret (...) och även att man får ledig tid (...) men så blev det inte. Utan det är ju jag som har skött allt faktiskt, från första början (...). Så blev det."*

Evelina är 28 år och hennes dotter är fem och ett halvt år. Evelina har enskild vårdnad om dottern som bor alltid hos henne. Angående relationen till och samarbetet med pappan säger Evelina: *"Vilken relation? (skratt)" "Spontant, när det passar honom så kommer han liksom. Han kan ju ringa helt plötsligt och säga 'att jag kommer och hämtar henne på lördag'."* *"Jag har ju försökt i fyra år mer eller mindre. (...) och jag har även haft samtal med kurator för att få ihop det att han ska komma kontinuerligt, men det har aldrig blivit."*

Angående förväntningar på föräldraskapet säger Evelina: *"(...) jag visste att jag skulle vara ensam, men jag trodde att pappan skulle vara mer engagerad (...) vilja vara där, liksom (...) även om inte vi var tillsammans men att han skulle vilja vara där för barnet."*

Jennie är 38 år och har en dotter som är två år, hon bor hos henne på heltid och Jennie har enskild vårdnad. Jennie har varit ensamstående sedan graviditeten. Angående relationen till och samarbetet med pappan till barnet: *"Jag är inte så sugen på att prata om pappan, så där, han är inte med i bilden överhuvudtaget och har inte varit det under hela graviditeten heller (...)"*

Angående förväntningar på föräldraskapet säger Jennie: *"Jag visste ju från början att jag skulle bli ensam så jag var nog inställd på att det skulle bli väldigt jobbigt, det var också vad alla sa till mig (...)." "(...)jag visste inte att det var så kul att ha barn faktiskt, det var jag inte alls beredd på." "Jag trodde nog att jag skulle bli otroligt fast, och det har jag blivit också, men jag trodde att jag skulle uppleva det som jobbigare än vad jag hittills har gjort, faktiskt."*

Ulrika är 33 år och har en son och en dotter, fem respektive två år. Hon har gemensam vårdnad och barnen bor hos henne varannan vecka. Ulrika levde ensam med sin förstfödde i ca två år, sen flyttade hon ihop med fadern igen, blev gravid och har nu levt som ensamstående i några månader. Angående relationen till och samarbetet med pappan: *"Allt samarbete och all form av kommunikation har att göra med hur jag mår. Om jag är glad, om jag mår bra, om jag anstränger mig då funkar det jättebra (...) alltid kan man ju inte vara lika glad, därför funkar det inte alltid (...).*

Angående förväntningar på föräldraskapet säger Ulrika: *"Man tänker väl som alla andra att man ska träffa en man och sen så skaffar man ju barn med den mannen som man är kär i (...) sen ska man bo ihop i ett hus och så ska man må bra (...) att man liksom ska vara tillsammans och lösa saker tillsammans, att man ska sköta hem och hushåll jämställt (skratt) (...)."*

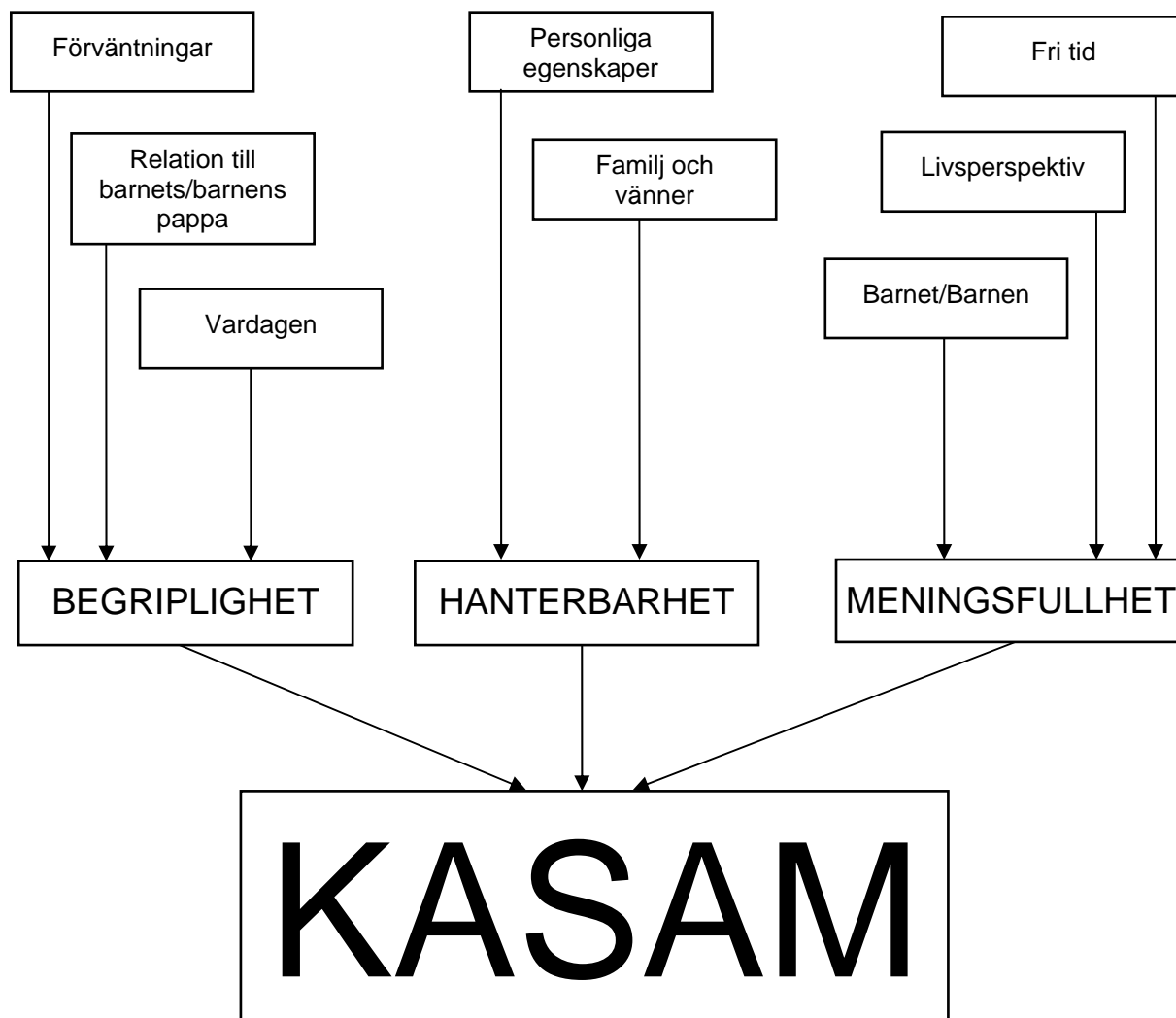
Hanna är 42 år och hennes dotter är nio år. Hanna har enskild vårdnad och dottern bor hos henne på heltid. Hanna har varit ensamstående sedan graviditeten. Pappan har själv valt att ej ha kontakt med dem sedan dottern var ett och ett halvt år. Hanna åkte mycket till dotterns pappa när hon var bebis för att försöka etablera en kontakt. Hanna kände sig osäker inför rollen som förälder, hon visste inte hur det skulle bli men tänkte att det fick ordna sig med tiden. Hanna hade ingen romantiserad bild av föräldraskapet. Men hon ville inte att det skulle bli som hon själv har växt upp, hon ville inte få den mor-barnrelationen. Det var viktigt för henne att se barnet. Sen tänkte hon att det finns ju alltid folk att fråga som vet hur man bäst gör.

6.3 KASAM

KASAM – "Känslan av sammanhang är den sammanfattande beteckningen som Antonovsky infört för att beskriva människors upplevelse av sina möjligheter att hantera sin vardag och att möta stress på ett sådant sätt att ordning kan skapas ur kaos."(Bäck-Wiklund/Bergsten, 2003:168).

Vi har delat in våra teman, som analyserats fram ur vårt insamlade intervjumaterial, i de olika komponenterna *begriplighet*, *hanterbarhet* och *meningsfullhet*. Mellan de tre olika komponenterna finns inga tydliga skiljelinjer. Flera av våra teman passar in under en eller flera komponenter, dock har vi valt att placera dem där vi anser att deras innebörd väger tyngst. Likväl återkommer vissa teman under fler än en komponent.

Nedan visas en figur över hur vi valt att ordna de olika temana och begreppen.



Till komponenten **begriplighet** har vi kopplat följande teman; förväntningar, relation till barnets/barnens pappa, och vardagen.

Förväntningar

Hälften av respondenterna visste på förhand (innan barnet föddes) att de skulle bli ensamstående mammor. Gemensamt för dessa respondenter är att de inte hade en romantiserad bild av föräldraskapet. Tre av dessa är inte själva uppvuxna i en kärnfamilj och de ser inte sin situation som ett nederlag utan som något naturligt, något de känner igen. Den andra hälften av respondenterna var inte förberedda på att bli ensamstående. De hade en romantisk bild av föräldraskapet som innebar att vara en kärnfamilj där ansvaret för hem och barn delas. Samtliga av dessa fyra respondenter är själva uppvuxna i en kärnfamilj.

Relation till barnets/barnens pappa

Fyra av respondenterna har ingen relation till barnets/barnens pappa. Två av respondenterna har en komplicerad relation till pappan. Med komplicerad relation menar de att samarbetet är dysfunktionellt och styrs utifrån pappans behov. Två av respondenterna har en någorlunda fungerande relation till barnets/barnens pappa. Sju av åtta respondenter uppger att de i olika grad har försökt få till stånd en relation mellan barnen och deras pappor.

Enligt Antonovsky (1991) syftar begriplighet till i vilken omfattning en individ upplever yttre och inre stimuli som begripliga. Vi utsätts dagligen för information som kan delas in i endera *brus* eller *information*. Brus är sådant som är slumpmässigt, oförklarligt, oordnat och oväntat, d v s. kaotiskt. Information däremot är sådant som är strukturerat, sammanhängande, tydligt och begripligt. Informationen är dock inte alltid önskvärd eller positiv, t ex. katastrofer, krig eller dödsfall, men de kan ändå vara begripliga och tydliga, eller om inte annat göras gripbara (Antonovsky, 1991).

Vår tolkning är att för de mammor som på förhand visste att de skulle bli ensamstående var situationen/informationen mer tydlig och begriplig, även om den kanske inte var önskvärd, än för de mammor som inte var förberedda på att bli ensamstående. Vad gäller relationen till barnets/barnens pappa upplever de mammor med en någorlunda fungerande relation och de mammor som inte har någon relation med barnets/barnens pappa, situationen som mer ordnad och sammanhängande även om det inte behöver vara positivt. Den information som de mammor med en komplicerad relation till barnets/barnens pappa är utsatta för faller under kategorin brus, detta då de upplever situationen som slumpmässig och oväntad.

Vardagen

Ur vårt insamlade material har vi kunnat utläsa att samtliga respondenter beskriver sin vardag som strukturerad. De har fasta rutiner som kretsar kring barnet/barnen. Det handlar om morgonbestyr, lämning/hämtning på förskola/skola, uträdda ärenden, laga mat, tvätt och städ samt kvällsbestyr etc. De flesta framhåller betydelsen av att ha olika aktiviteter inplanerade, veckodag som helg.

*"(...) jag har många vänner runtomkring och det är oftast andra ensamstående mammor som jag har träffat på **minna** och på **Enastående**, och det är nästan som att vi bildar vår egen familj, vi håller ihop, våra barn känner varandra, vi hittar på aktiviteter och så (...)."*

Monica

”På helgen försöker jag träffa folk, ensamman mammor eller andra vänner, det känns som att det måste man, jag måste det också, det är nog mer för min skull, känna att jag har ett liv.”

Jennie

I enlighet med **vardagslivsbegreppet** menar Bäck-Wiklund/Lundström (2001) att det är det liv vi lever till vardags som sätter sin prägel på våra liv. Det är de praktiska uppgifterna som skall lösas i vardagen som är den bärande strukturen i tillvaron. Dessa praktiska uppgifter skapar sammanhang och mening i tillvaron, vilket gör livet mer begripligt. För att vår förståelse skall bli statisk krävs det rutiner och självklarheter. Vi tvingas till nya lösningar och omförhandlingar då något oväntat inträffar i våra liv. ”Det repetitiva skapar trygghet, förutsägbarhet och normalitet medan brotten öppnar möjligheter men också oro och osäkerhet.”(Bäck-Wiklund/Lundström, 2001:50).

Att bli ensamstående mamma är ett brott i det förutsägbara och vi anser att det åtminstone till en början är förenat med oro och osäkerhet för att sedan öppna upp för andra lösningar som ger nya möjligheter i livet. Vi kan se hur våra respondenter använder sig av rutiner som strategi för att strukturera upp sina liv och därigenom skapa trygghet och göra tillvaron mer begriplig. Genom att fylla vardagslivet med olika aktiviteter bidrar det till att ge livet en djupare mening för de ensamstående mammorna.

Till komponenten **hanterbarhet** har vi kopplat följande teman: personliga egenskaper/strategier, familj och vänner,

Personliga egenskaper/strategier

Flera av mammorna berättar att de försöker se det som är positivt i tillvaron, att tycka att man har det bra och inte fokusera på det negativa. Viktiga egenskaper som lyfts fram i de flesta intervjuer är att man är positiv, glad och energisk. Vid intervjuerna har merparten av mammorna talat om vikten av att sänka kraven på sig själv, att inse sina begränsningar och att våga be om hjälp.

För att kunna möta de krav som en individ ständigt ställs inför i livet krävs det att människan upplever att resurser står till hennes förfogande. Resurserna kan vara av två slag, dels sådana som tillhandahålls av andra och dels sådana som man själv besitter som person (Antonovsky, 1991).

För att de ensamstående mammorna i vår studie skall kunna **hantera** sin vardagssituation, med tidsbrist och en pressad ekonomisk situation, menar de att det hjälper att vara glad och energisk, att kunna sänka kraven och se det positiva i tillvaron.

”Jag har väl alltid varit positiv, försökt se det positiva i allt och man är glad, man gräver inte ner sig liksom. (...) vi har det skitbra jag och min son.”

Monica

” (...) att jag är lite glad och spontan, tror jag underlättar – lite tokig så där.”

Pernilla

”Jag har fått lägga undan kraven på att vara perfekt, de finns ju där hela tiden, man har ju alltid skuld känslor och dåligt samvete, vad man än gör i stort sett... jag tänkte ja, ja men det ingår väl, jag kan inte få bort det (skratt) utan det e väl bara att acceptera det.”

Carolina

Flertalet av de ensamstående mammorna upplever en inre styrka och att situationen som ensamstående bidragit till att göra dem starkare. Två mammor nämner att de är sociala och att det är en bra egenskap att ha när man är ensamstående. De flesta mammorna betonar vikten av att vara strukturerad, ekonomisk, ha god framförhållning och att kunna prioritera, då detta underlättar i vardagen.

Då en negativ händelse drabbar en individ uppstår en obalans i livet. Det krävs då av individen att denne hanterar situationen och anpassar sig till det inträffade, som man tidigare saknade erfarenhet av. Har individen en hög grad av hanterbarhet i en främmande situation upplever hon sig inte som ett offer och orättvist behandlad, utan hon känner att händelseförloppet går att påverka (Antonovsky, 1991).

Vår tolkning av våra respondenters utsagor är att en kraftig obalans kan uppstå i livet när man blir ensamstående mamma. För att möta denna obalans krävs olika strategier. De strategier våra respondenter beskriver att de använder sig av är att övergripande strukturera upp sin vardag. Istället för att falla offer för omständigheterna uppger kvinnorna i vår studie att de utvecklats och blivit starkare

”Jättestark, man blir väldigt stark... man behöver inte underordna sig en man, man kan blomma ut fullt ut, det finns ingenting som begränsar en.” ”Jag är stark och energisk och kan ta för mig och kan fixa mitt liv(...).”

Marianne

”Man försöker hela tiden spara pengar, det är det centrala(...).”

Monica

Familj och vänner

Vad gäller praktisk hjälp framkommer det att sex av åtta mammor i vår i studie ser sin egen mamma som betydelsefull. För emotionellt stöd vänder sig två av respondenterna till sina systrar, medan de övriga sex vänder sig till en nära vän. Vid en närmare analys kunde vi utläsa att dessa nära vänner också var ensamstående mammor.

”(...) min mamma och min syster som är min bästa kompis i hela världen (...) en riktig bundis (...).” ”(...) min mamma och min syster, de får bära ganska mycket och mina kompisar de får ju bära en del också (...).”

Ulrika

”Sen är vi ju flera andra ensamstående mammor som försöker hjälpa varandra med barnpassning när det behövs (...) de betyder jättemycket.”

Hanna

Fyra av åtta respondenter anser att de tillsammans med sina nära vänner blir som en typ av familj. Gemensamt för dessa fyra är att de har barnen boende hos sig på heltid och pappans delaktighet i barnens liv är minimal eller obefintlig.

*”(...) jag har många vänner runtomkring och det är oftast andra ensamstående mammor som jag har träffat på **minna** och på **Enastående**, och det är nästan som att vi bildar vår egen familj, vi håller ihop, våra barn känner varandra, vi hittar på aktiviteter och så (...).”*

Monica

”Att man har nätverk tror jag är väldigt viktigt (...) de har ju blivit som min familj, de som jag umgås med.”

Carolina

Som vi tidigare nämnt (under personliga egenskaper/strategier) krävs det att människan upplever att resurser står till hennes förfogande. Resurserna kan, som ovan berördes, vara av två slag, dels sådana som man själv besitter som person och dels sådana som *tillhandahålls av andra*, närstående, vänner, de professionella, kollegor, Gud m.fl. Individens insatser att hon kan hantera situationen med de resurser hon besitter (Antonovsky, 1991).

Vi har kunnat utläsa att våra respondenter *hanterar* sin situation med hjälp av de resurser de innehar bestående av sina mammor, systrar och nära vänner. Känslan av att tillhöra en familj, har vi tolkat är betydelsefullt för våra respondenter och flera av de ensamstående mammorna hanterar förlusten av en familj genom att se sina vänner som en familj.

Till komponenten **meningsfullhet** har vi kopplat följande teman; fri tid, livsperspektiv, barnet/barnen.

Fri tid

Fyra av våra åtta respondenter uppger att de har möjlighet till fri tid då de, utan barn, kan ägna sig åt egna aktiviteter. Det är dessa fyra mammor som har en någorlunda fungerande relation till barnets/barnens pappa. Exempel på aktiviteter som de flesta ensamstående mammorna sysselsätter sig med är att gå på stan, uträtta ärenden och shoppa, festa, fika (med eller utan vänner) och motionera. Två av respondenterna framhåller kultur i form av konst/teater/bio som meningsfulla aktiviteter. Två av respondenterna har intresse för hantverk och ägnar sig åt detta.

”(...) om jag går en liten, liten stund på stan, själv, från henne (...) så är det väl jättemycket värt för henne också, då får hon en liten gladare, en mycket gladare mamma (skratt).”

Jennie

”Jag har egen tid, jag har ju alltså dem varannan vecka, jag behöver det också, jag är jätteglad för det, det behövs (...). Man måste ha det, för annars, tror jag inte att man är en bra mamma eller pappa om man inte har egen tid, det är jätteviktigt att man får det också.”

Ulrika

Samtliga respondenter uppger att de har en form av fri tid på kvällarna när barnen somnat. Den tiden ägnar flera av de ensamstående mammorna till att titta på TV, surfa/blogga/chatta på Internet, läsa böcker, prata i telefon eller bara koppla av på olika sätt.

”(...) ofta så är man så himla trött, så det är bara skönt att vara hemma själv, bara ta det lugnt och ta ett långt bad (...).”

Evelina

Meningsfullhet går ut på att en individ känner att hennes liv har en mening och att, i alla fall, några av de händelser och situationer som livet bjuder på är av värde att satsa engagemang och energi på (Antonovsky, 1991).

Respondenterna betonar vikten av den fria tidens meningsfullhet. Den tiden används till att skapa andrum, rekreation och ge ny energi. Eller som en av våra respondenter (Hanna)

uttrycker det: "(...) för att få positiv input helt enkelt." Vår tolkning är att de ensamstående mammorna hämtar kraft i sin fria tid, vilket gör att livet blir mer meningsfullt och de orkar lite till.

Livsperspektiv

Ur det insamlade intervjumaterialet har vi kunnat utläsa att samtliga mammor accepterar sin situation, även om den kan vara svår på många olika sätt. De gräver inte ner sig i sina problem utan försöker fokusera på det positiva och hitta alternativa lösningar.

"(...) jag hittar hela tiden egna lösningar på alla problem som dyker upp, liksom."

Marianne

"Man klarar ju allt nu! Man tar tag i allting och saker som man inte har gjort tidigare(...)"

Monica

"Man pissar nog inte på mig i första taget, nej, jag är nog snarare så här, ' nu jävlar ska jag fixa detta!' (...)."

Ulrika

När våra respondenter beskriver det positiva med att vara ensamstående mamma säger sex av åtta att det är att de får bestämma allting själva, allt ifrån hur hemmet skall skötas till hur barnet/barnen skall uppfostras. Fem av åtta respondenter betonar betydelsen av den nära relationen de får till sina barn som följd av att de är ensamstående. Två av de ensamstående mammorna nämner att det är skönt att inte behöva leva med pappan till barnet/barnen.

"Att man får bestämma allting själv, det är ju underbart! (skratt). Aldrig har man diskussioner om barnuppfostran, när de ska gå och lägga sig, praktiska detaljer, bara bestämma själv. Bestämma själv hur hus och hem ska se ut, bestämma själv ... även om det också är tråkigt ibland när man står där själv och känner att ' Gud, nu ska jag bestämma, jag vet inte, åh jag hade behövt lite hjälp med att bestämma nu' (skratt) (...)."

Ulrika

"Att slippa karln! (skratt). Att jag styr och ställer över mitt arbete, har jag städat så är det rent också, det är ingen annan som kommer in och slänger några skitiga strumpor."

Pernilla

Att kunna betrakta svårigheter i livet som utmaningar istället för bördor tyder på att individen besitter en hög grad av meningsfullhet. En sådan person möter svårigheter med självaktning och drar sig inte för att försöka komma igenom dem. Individen försöker se en mening även i svårigheterna och accepterar olyckliga händelser som ett av de villkor livet ger (Antonovsky, 1991).

Vår upplevelse av de ensamstående mammorna är att de är starka kvinnor som lever i nuet och som känner meningsfullhet i sina liv trots att de flesta tampats med upprepade motgångar. De ser sig inte som offer för omständigheterna, eller som Monica uttrycker det: *"Det är ju inte synd om mig (skratt) för att jag är ensamstående."* Samtliga respondenter kan se något positivt med att vara ensamstående och vi anser att det är en bidragande faktor till att kunna känna mening i vardagen vilket i sin tur är motivationsskapande.

Barnet/Barnen

Flertalet av våra respondenter framhåller barnet/barnen som den/de viktigaste personen/personerna i sina liv. De flesta betonar att den nära relationen de har till sina barn till stor del kan bero på att de är ensamstående.

”Hon är ju den som man lever för helt enkelt.”

Jennie

”Mina barn, mina barn är kul, jag älskar mina barn (...).”

Ulrika

”Man kommer ju varandra väldigt nära, det är ju han och jag (...) man har så mycket tid över för enbart honom, så när man väl hinner träffas (skratt) då är det väldigt mycket quality time.” *”Man får ett speciellt band tror jag.”*

Monica

”(...) jag har två fina barn (...) och min väldigt nära relation till barnen, den är ju helt underbar, det är ju väldigt roligt att få följa två människor till (...).”

Marianne

Samtliga av KASAMs tre komponenter är betydelsefulla för att man, under livets skiftande förhållanden, skall få en känsla av sammanhang. Antonovsky (1991) bedömer att meningsfullhet är den viktigaste komponenten. Så länge individen kan finna en mening i det som sker och känna hoppfullhet, då förmår hon anpassa sig till allt (Antonovsky, 1991).

De flesta av de ensamstående mammorna talar varmt och kärleksfullt om sina barn. När vi vid intervjuerna kom att beröra barnen blev det känslösamt för några av våra respondenter. Detta anser vi tyda på att barnet har ett stort värde och är meningsfulla i de ensamstående mammornas liv. Vår tolkning av ovanstående är att barnen är den grundläggande meningen i livet för våra respondenter och som ger dem hopp om framtiden.

Framtidstro

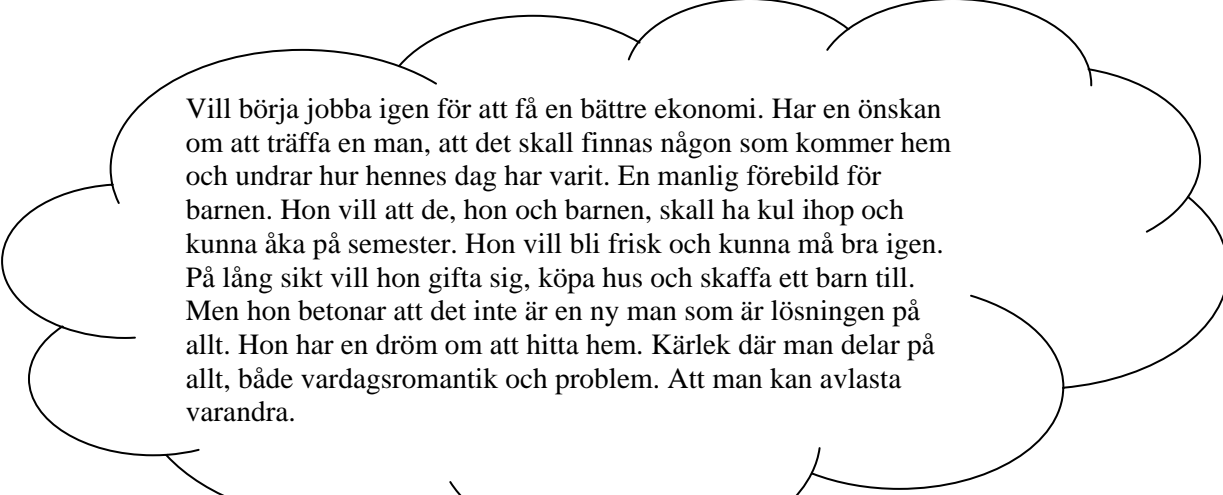
På följande tre sidor presenteras respondenternas drömmar och förhoppningar om framtiden.

”Att jag får hålla kontakten med dom på minna som jag ändå umgås med så att min dotter får ha kompisar som hon har känt sen hon var liten. Att hon får vara den hon är och att (...) jag inte hindrar henne på nåt sätt i hennes utveckling.(...) för mig så tror jag att, jag kommer söka och få nytt jobb och sen få dagis och så har jag faktiskt gått och blivit förälskad nyligen, det som jag trodde aldrig skulle hända (skratt).”

Carolina

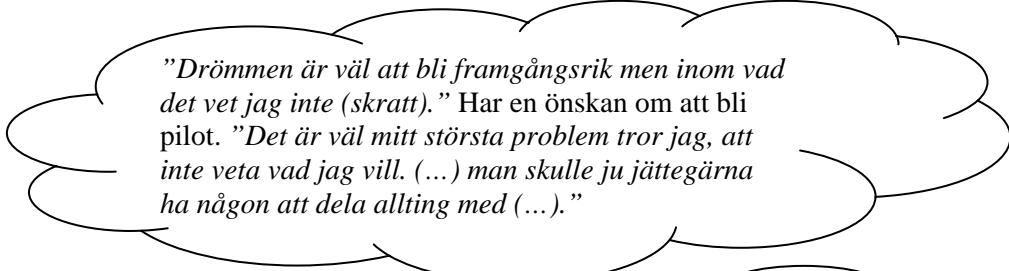
”Målet är, trivsamt jobb, som ska ge mig pengar (...) hantverket ska jag sälja svart, tänker inte betala ett jävla skit i skatt, jag blir så förbannad (...) jag ska ha ett jobb som alibi (...). Jag ska betala lite skatt men inte så mycket därför att, när det ser ut som det gör, i samhället, jag gör precis som dom som styr i regeringen, de har ju valt att inte ställa upp på det skattesystemet vi har för de tycker det är fel, och jag tycker också att det är fel eftersom det gynnar inte oss ensamstående mammor, så därför så väljer jag. (...) Jag vill ju att det ska gå bra för barnen såklart (...) att vi fortsätter att ha en tight relation livet ut (...) jag skulle gärna vilja resa med dom, mina barn. (...) Jag hoppas att jag har råd att köpa mig en fin bil (skratt)(...) jag vill ha en stor segelbåt (skratt) (...) Sen vill jag bo i ett pyttelitet hus nånstans (...) jag vill ju gärna ha nåt kul jobb, och gärna en jämlik och rättvis man (...) en sån man vill jag ju såklart ha, när barnen inte behöver mig längre, då blir det ju ensamt och tomt.”

Marianne



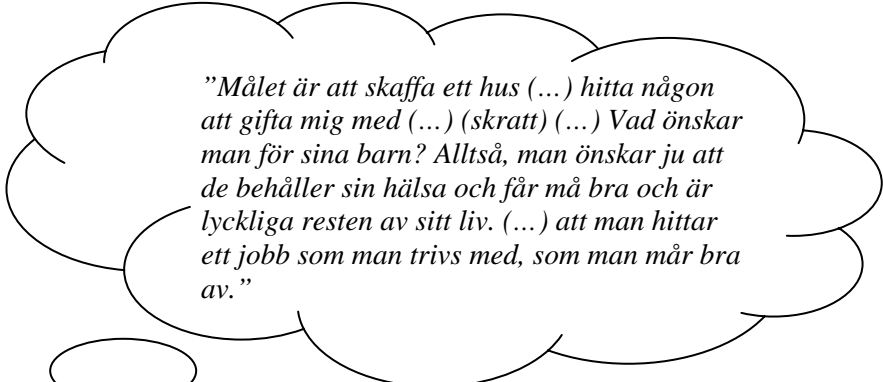
Vill börja jobba igen för att få en bättre ekonomi. Har en önskan om att träffa en man, att det skall finnas någon som kommer hem och undrar hur hennes dag har varit. En manlig förebild för barnen. Hon vill att de, hon och barnen, skall ha kul ihop och kunna åka på semester. Hon vill bli frisk och kunna må bra igen. På lång sikt vill hon gifta sig, köpa hus och skaffa ett barn till. Men hon betonar att det inte är en ny man som är lösningen på allt. Hon har en dröm om att hitta hem. Kärlek där man delar på allt, både vardagsromantik och problem. Att man kan avlasta varandra.

Pernilla



"Drömmen är väl att bli framgångsrik men inom vad det vet jag inte (skratt)." Har en önskan om att bli pilot. "Det är väl mitt största problem tror jag, att inte veta vad jag vill. (...) man skulle ju jättegärna ha någon att dela allting med (...)."

Evelina



"Målet är att skaffa ett hus (...) hitta någon att gifta mig med (...) (skratt) (...) Vad önskar man för sina barn? Alltså, man önskar ju att de behåller sin hälsa och får må bra och är lyckliga resten av sitt liv. (...) att man hittar ett jobb som man trivs med, som man mår bra av."

Monica

"Att jag ska få ett jobb inom det som jag utbildar mig till, som är ganska bra betalt (...) och sen att jag kan gå ner i tid (...). Det hade kanske varit roligt om det hade funnits fler i familjen (skratt) (...) inga fler barn utan pappa i alla fall."
En önskan finns om att hennes dotter skall få en bra kontakt med sin mormor och morfar. Hon vill även bo kvar där hon bor, fast gärna i en större bostad, då hennes extrajobb, vänner och förskolan finns där.

Jennie

"Jag drömmer om att ha ett litet hus, jag längtar hem." Vill ta sina barn och flytta tillbaka till sin hemort. Hon vill även skaffa hund. "Jag kan inte vänta på den där mannen (...) jag ska fixa min dröm själv (...) jag ska bo i ett litet hus med mina barn. Jag fixar det! Det är inga problem. (...) Att de ska få vara friska, må bra och ha en fungerande relation med sin pappa. (...) Manliga förebilder är skitviktiga." Hon önskar att hennes barn skall känna att de är älskade och känslomässigt tillfredsställda.

Ulrika

Önskar en bättre ekonomisk situation - en lottovinst. Hon har även en önskan om att byta jobb. Att finna något nytt att fokusera på. *"Att vi får vara friska. (...) En riktig semester, vi skulle behöva sol både jag och min dotter."*
Hanna önskar en ekonomisk förändring för ensamstående. *"... nån form av skattelättnad. (...) Våra barn får tillbringa så jädra lång tid i det offentliga (...)."*

Hanna

Respondenternas tankar om framtiden, menar vi, visar att de har förhoppningar om förändring och förbättring. Vi tror att detta är betydelsefullt för att de ska kunna känna mening med livet och lättare hantera vardagen.

6.4 Social exclusion

Samhälle

Makronivå: Det som de flesta respondenterna talar om när det gäller samhällets syn är förväntningarna på att man skall vara två, en man och en kvinna i en familj med barn. Som grupp upplever de sig vara åsidosatta, speciellt de som inte har en relation till barnets/barnens pappa. De ensamstående mammorna upplever att de å ena sidan framhålls i den massmediala debatten men då främst med fokus på den frånvarande, men för barnet så betydelsefulla, pappan. Å andra sidan känner de sig bortglömda i de politiska diskussionerna och besluten.

”Samhället då (...) hela systemet baserar sig ju bara på den här tvåsamheten som jag blir körd ner i halsen hela tiden, och som jag fullkomligt hatar! Allting handlar bara om tvåsamhet (...) den här tvåsamheten som hela systemet är uppbyggt på (...) systemet är inte anpassat för ensamstående människor (...).”

Ulrika

” (...) det pratas mycket om att folk är ensamstående och att folk skiljer sig, men jag kan känna att det handlar om en helt annan grupp av ensamstående som jag inte tillhör för att, ensamstående det är man ju även då man har skilt sig och har barnen varannan vecka. Jag tycker det är en otrolig skillnad (skratt) att ha ett sånt liv än att ha ett sånt liv som jag har. Jag kan känna att jag blir lite arg när jag hör att ensamstående mammor säger si och så och att det står för vad ensamstående mammor tycker. Då är ju det ofta baserat på att dom har ett liv där dom inte har allt ansvar för barnet, utan dom har ett liv där dom har halva ansvaret (...) det kan jag ju reta upp mig på ibland.(...) ofta låter det då som att man kan göra allting som ensamstående (...) det blir väldigt enkelt (...) en massa hurtiga tips, som faktiskt inte går att göra när man är helt själv (skratt), det kan jag bli arg på faktiskt. (...) Den gruppen pratas det inte så mycket om, där pappan är försvunnen i princip.”

Jennie

”Vi finns ju och vi är många, men i politiken syns vi inte och finns inte (...) vi är en stor 'inte-grupp' (...). Politikerna har noll koll på hur det är att vara ensamstående morsa.”

Marianne

Mesonivå: Av de respondenter som har barn på förskola/skola framhåller alla utom en det bekymmersamma med att, dels vara tvungna att välja yrke efter förskolans öppettider, dels omöjligheten att delta vid föräldramöten då samhället inte tillhandahåller hjälp med barnpassning. Föräldramötena är dessutom i regel förlagda på tider som krockar med barnets/barnens kvällsbestyr, påpekar de ensamstående mammorna. Ovanstående till trots betonar våra respondenter hur viktigt de är, samt hur tacksamma de är, över att kunna känna sig trygga med att barnet/barnen har det bra på förskolan.

”(...) dagiskulturen (...) man måste ju välja ett jobb som är under den tiden som dagis har öppet (...) det är lite skrämmande tycker jag, det är väl det värsta.”

Monica

”Att kunna gå på ett föräldramöte är ett stort problem (...) oftast är det på kvällen och barnen behöver få komma i säng (...) jag har inte varit på ett föräldramöte på flera, flera år (...) för att dom inte kan ställa upp och ta barnen. Jag som ensamstående hade verkligen behövt gå på föräldramötena, där tvingas man fungera som om man vore två.”

Pernilla

"(...) är det viktigt eller är det inte viktigt med föräldramöte? Är det inte så viktigt, jaha, då spelar det ingen roll, men om det e viktigt (...) då ska alla kunna vara med. (...) om alla föräldrar få vara med då gynnar det hela gruppen. (...) Dom har ju barnpassning på Friskis & Svettis så jag tänkte att då får jag väl lämna henne där (gapskratt)."

Jennie

Fem av åtta respondenter uppger att de har varit i kontakt med socialtjänsten av olika anledningar, t ex. ekonomiskt bistånd, samtalsstöd och avlastningshjälp. En respondent berättar om hur hon blev nekad ekonomiskt bistånd till sin försörjning då socialtjänsten ansåg att hennes boende var för kostsamt för en ensamstående mamma. Att det råder lägenhetsbrist och att vår respondent har hela sitt betydelsefulla sociala nätverk kring sitt boende togs det ingen hänsyn till. Erfarenheterna från kontakterna med socialtjänsten har för våra respondenter varit blandade, allt från dåligt bemötande och ingen hjälp, till fantastiskt bemötande och erhållen hjälp.

" (...) jag blev jättedåligt bemött så jag känner att jag inte vill gå dit faktiskt (...) det var kass bemötande helt och hållet, dom fick mig att känna mig som en dålig ensam mamma, usch. Jag undviker helst dom."

Jennie

"Mycket, mycket bra bemötande. (...) Åh, det var fantastiskt skönt att bara gå och prata av sig, mycket, mycket skönt var det, supertrevliga människor, jättesnälla människor."

Ulrika

Mikronivå: Tre av våra åtta respondenter upplever att de som ensamstående mammor uppfattas som ett hot mot tvåsamheten av sin omgivning där parförhållanden är dominerande. Flertalet av respondenterna uppger att de helst undvek den ordinarie föräldrautbildningen via MVC¹³ och den kommunala öppna-förskolan. Anledningarna till detta sadades vara att de upplevde sig behöva förklara sin situation och de kände att andra mammor tyckte synd om dem. När en före detta pojkvän följde med en av våra respondenter (Hanna) till skolan för att hämta dottern upplevde hon att hon fick ett helt annat bemötande, mer positivt och uppmärksammat. *"(...) någon vill ha mig, jag har ett värde (...)."*

"Jag dundrade bland mina vänner och bekanta 'jag tillhör en minoritet, jag får inte vara med!'. (...) Då hade det varit ganska många fester, jag var aldrig inbjuden, jag insåg att jag var lite av ett hot, som ensamstående mamma (...) jävla diskriminering. (...) Jag blev så trött på det, jag blev väldigt provocerad och arg(...)."

Marianne

"Det är många som (...) åh, stackars dig, vad synd det är om dig. Det är lite tråkigt för att jag och min son har ju haft det jättebra, och bara för att man lever i en familj, i ett parförhållande så betyder det ju inte att man mår mycket bättre för det."

Monica

Edgren-Schori (2000) förklarar att social exkludering uppstår då människor förvägras delaktighet i samhällslivet. Det är inte individens egenskaper som avgör den sociala exkluderingen, det är samhällets villkor. Ett uttryck för utanförskap, social exclusion, får här en grundläggande relevans då vissa människor inte har möjlighet att delta i samhällslivet och relatera till andra människor. Social exclusion anspelar på sådana brister i samhället som är

¹³ Mödravårdcentralen.

strukturella och som utestänger grupper eller individer genom t ex. begränsningar i olika trygghetssystem eller socialförsäkringar. Synen på social exclusion varierar dels på hur den enskilde individen upplever exkluderingen, dels ur ett samhälleligt perspektiv. Social exclusion inverkar på områden som boende, utbildning, hälso- och sjukvård och tillgänglighet till service av olika slag (Edgren-Schori, 2000).

Vår tolkning är att de ensamstående mammorna upplever sig utestängda från det samhälle där tvåsamheten är det rådande. De områden där de uppfattar sig som socialt exkluderade är politiskt, kommunala verksamheter, skola och barnomsorg samt till viss del inom den sociala sektorn. Ett underhållsbidrag kan inte ekonomiskt kompensera en frånvarande förälder. En ensamstående mamma har inte möjlighet att bosätta sig där hon önskar utan att det sker på bekostnad av rätten till ekonomiskt bistånd. Flertalet av våra respondenter känner krav från skola och barnomsorg att det förväntas att man skall fungera som om man vore två vuxna i familjen, bara för att man har barn måste det finnas en mer eller mindre närvarande pappa. Det nu så omdiskuterade vårdbidraget¹⁴ är ett ypperligt exempel på kärnfamiljsnormen.

"(...) man har väldigt mycket krav på sig från alla håll och kanter, och många gånger så känns det som om ... man ska klara av att fungera som om man vore två. På dagis och överallt (...)."

Pernilla

"(...) när folk skiljer sig tar ju pappan halva ansvaret. Så är det ju och det räknar folk med (...) bara för att man har barn skall man kunna fungera som en familj."

Jennie

6.5 Verksamheterna

Verksamheterna talar om att samhället ser på ensamstående föräldrar som en problemgrupp, som missgynnas politiskt och ekonomiskt, vilket leder till ett utanförskap. Enligt verksamheterna talar politiker om de ensamstående och deras dåliga ekonomi, men inte att vara ensamstående förälder i sig skulle innebära en väg till sociala problem. Den rådande fördomen är att den ensamstående mamman är en ung och fattig bidragstagare i förorten. De kvinnor som kommer till **minna**-mottagningen är präglade av denna syn men de känner inte igen sig själv i den. En förändring är emellertid i antågande, de ensamstående organiserar sig och det visar på att de är många.

"Samhället i stort ser fortfarande på ensamstående föräldrar, dels som ett problem, vi är alltså inte en del av samhället, det är ett utanförskap (...). Även om fakta inte ser ut på det sättet så är det fortfarande den bilden som finns (...). Den stackars ensamstående mamman som sitter på socialkontoret och klappas på huvudet. Samhället ser på den ensamma mamman som sorglig och den ensamma pappan som duktig."

Enstående Föräldrar

Två av verksamheterna nämner att familjerabatter på aktiviteter, resor etc. oftast är uträknade på kärnfamiljen. Då ensamstående föräldrar och deras barn inte kvalar in i kärnfamiljsnormen upplevs detta diskriminerande. På arbetsmarknaden är det en stor nackdel att vara ensamstående mamma. En ensamstående man får man inte samma frågor gällande vård av

¹⁴ 3000 kr skattefritt i månaden i kommunalt vårdnadsbidrag till föräldrar med barn 1 till 3 år. Dessutom 3000 kr i månaden till föräldrar som delar lika på barnledigheten. Den 1 juli 2008 genomför regeringen de första delarna av sin familjepolitik (Dagens Nyheter, 071210).

barn, det är kvinnan som förväntas sköta det. Det råder en pappa-fokusering i samhället nu och de ensamstående mammorna kan känna ångest över att papporna anses vara så viktiga.

”Samhället ser inte ensamstående som en familj.”

Sveriges Makalösa Föräldrar

Av våra verksamhetsrepresentanters utsagor har vi funnit flera tecken på att de ensamstående mammorna som grupp är socialt exkluderade. Det vi kunnat utläsa är att samhället inte ser på denna grupp som en familj, de får inte tillgång till de fördelar t.ex. olika former av rabatter, som en kärnfamilj kan få. De komponenter som kännetecknar grupper som utsätts för social exkludering är, enligt Edgren-Schori (2000), bristande tillgång till inkomster, anställningsmöjligheter, utbildning, bidrag av olika slag etc. de ensamstående mammorna är i en missgynnad position i samhället då de är ensamma familjeförsörjare. Det kan vara behäftat med stora svårigheter för en ensamstående mamma att vidareutbilda sig med anledningen av studiemedlets ekonomiska begränsningar – att studera är inte barnvänligt. Av arbetsgivare råkar de ofta ut för negativ särbehandling på grund av sin situation som ensamstående mamma. Reglerna kring ekonomiskt bistånd hindrar de ensamstående mammorna från att välja bostadsområde. I så kallade utsatta bostadsområden är såväl den offentliga som den kommersiella servicen av sämre kvalitet och tillhandahålls i mer begränsad omfattning än i rikare bostadsområden (Edgren-Schori, 2000). Som om det inte vore nog med att man inte får lov att bo där man önskar (där man kanske har sitt nätverk och känner sig trygg) på grund av politiska och ekonomiska beslut, så blir man dessutom än mer socialt exkluderad.

Verksamheterna kan se att de ensamstående utvecklar en oerhörd styrka utåt, men att de ofta är trötta och utslitna. De orkar inte lika mycket som om de hade varit två vuxna i familjen. Begränsningarna ligger oftast i tid och ekonomi. Enstående Föräldrar säger att de möter väldigt mycket ensamhet och de förklarar att ensamhet inte är bra för hälsan. De menar att det är de ensamstående kvinnorna som har störst behov av kontakt med verksamheten. Detta motiverar de med att kvinnor generellt sett har sämre ekonomi och ett svagare nätverk än män.

”Människor är jätteensamma, människor säger jag för det är inte bara ensamstående föräldrar men vi märker ju det för de blir ju extra isolerade.”

Enstående Föräldrar

I motsats till den ovan beskrivna rådande fördomen ser de kvinnor, som besöker **minna-**mottagningen, ut som tvärsnittet kvinnor i övrigt, de är från alla samhällsklasser och med olika bakgrunder, i åldersintervallet 17-45 år och med ett snitt på 29 år. Verksamheterna beskriver de ensamstående som starka människor som bär upp mycket själva och är engagerade i sitt föräldraskap. De är ansvarsfulla och sätter barnen främst. Andra styrkor hos de ensamstående som verksamheterna framhåller är att de har en enorm simultankapacitet, de har en styrka och vilja att göra saker och de utvecklar överlevnadsstrategier.

”Man måste ju tycka att man har det bra annars orkar man inte leva. Det är en styrka att hitta det.”

minna-mottagningen

”Vill du ha någonting gjort, så fråga en ensamstående mamma! Är det någon som kan pussla ihop tillvaron och verkligen få någonting gjort så är det dessa kvinnor. Dom är mästars på det!”

Enstående Föräldrar

Samtliga verksamheter framhåller de ensamståendes behov av att få träffa andra i samma situation, att få hämta kraft och inspiration. De har behov av att kunna umgås och prata i ett sammanhang där barnen kan vara med. Det är moderskapet som förenar, det är det gemensamma, vilket leder till en naturlig kommunikation över gränserna. Det är samtalen mellan mammorna som är det viktigaste. Verksamheterna erbjuder mammorna en plats att visa vad de kan och de ser tydligt hur mammorna växer. Många av verksamheternas aktiviteter vänder sig även till barnen.

”Vi hoppas ju ändå att vi hjälper till att göra den här perioden enklare och att kanske en del av den psykiska belastningen i utsattheten, känslan av att vara så himla ensam, att den har minimerats.”

minna-mottagningen

Samtliga respondenter framhåller kontakten med verksamheterna som betydelsefull. Det som framställs som betydelsefullt är att få träffa andra i liknande situation, att kunna vara sig själv, att man kan prata om allt, att alla förstår och ingen dömer. Genom kontakterna med verksamheterna har samtliga respondenter funnit nya vänner, som uppges vara av stor betydelse för dem. Att det finns aktiviteter anordnade även för barnen är av stor vikt för de ensamstående mammorna.

”Det finns ju då minna och Enastående Föräldrar som har öppen förskola för ensamstående och där känner jag mig hemma, där kan man vara sig själv, man kan prata om allt, man är i liknande situation (...). Det betyder jättemycket! Det är höjdpunkten i varje vecka (...) dit måste man gå om inte min dotter är jättesjuk (...) det är fantastiskt att dom finns, tycker jag.”

Carolina

”(...) åh, men det är ju så mysigt (...) det är så skönt (...) lugn och avslappnad stämning, det är skönt att komma dit, tryggt (...). Jag vet inte vad det kan bero på, men det är verkligen som ett ljus i mörkret (...). Jag tror det har mycket att göra med vem Maria är, (kurator vid minna-mottagningen, vår anm.) hon är som en mormor, hon är som en mamma liksom, go, hon är ju helt suverän, hon är underbar.”

Monica

Sju av de åtta respondenterna har deltagit i minna-mottagningens föräldrautbildning. De uttrycker en lättnad över att få ett alternativ till den ordinarie föräldrautbildningen som tillhandahålls via MVC. Den information som gavs var mycket uppskattad då den innehöll utförlig information av representanter från Försäkringskassan, Familjerätten, sjukvården m fl. samt besök på de olika förlossningsavdelningarna. Tre av dessa sju respondenter säger spontant att de blev överraskade av att deras fördomar inte infriades. De hade en föreställning om att de kvinnor de skulle möta på **minna-mottagningen** skulle vara unga och oplanerat gravida.

”Det har verkligen betytt mycket tycker jag, både att få träffa andra mammor i samma situation och att man slapp just den biten (kära par på ordinarie MVC, vår anm.). Dom (minna, vår anm.) har alltid funnits där liksom, när man har behövt dom. (...) det är väl alltid skönt att träffa andra med samma problem och veta att man inte är ensam om det här, utan att det finns andra som också har det så här och att man kan komma i kontakt med sådana som har kommit upp sig och att man vet att det finns möjligheter att kunna prata ut (...) man förstår ju varandra bättre.”

Evelina

”Åh, det var fantastiskt, jag älskar minna! Tack gode Gud för dom, jag är helt såld på dom. (...). Jag har ju fått väldigt mycket hjälp utav minna (...) vi är ju ändå i samma båt, det är helt fantastiskt (...) Jag har varit med på läger, åh, det var helt fantastiskt! Underbart! Vi fick barnvakt, helt otroligt! (...) allting serverat och barnen bara lekte med varandra, fantastiskt.”

Ulrika

Heap (1987) förklarar att huvudresursen i grupparbetet är grupprocessen. Givetvis har gruppleddaren viktiga funktioner att fylla men de möjligheter och resurser som är inbyggda i själva gruppen är av överordnad betydelse. Genom meningsfulla gruppupplevelser förbättras människans sociala funktionsförmåga. Vår identitet berikas, enligt Heap (1987), när vi av andra bekräftas och accepteras som den vi är. En bekräftelse på att vi är något värda får vi genom att vara tillsammans med och ta emot gensvar från människor som möter oss utan att vara dömande. Heap citerar en grupp ensamstående mödrar från Norge: ”Nu har du oss omkring dig” - ”Nu står du inte ensam”(Heap, 1987:48).

Antonovsky (1991) beskriver att om de individuella medlemmarna i en grupp uppfattar gruppens kollektiva syn på världen som begriplig, hanterbar och meningsfull, samt att gruppmedlemmarnas upplevelser har en hög samstämmighet, då har gruppen en stark känsla av sammanhang. Dessa förhållanden gäller då gruppen har ett förhållandevis varaktigt socialt sammanhang som sträcker sig över tid. Heap (1987) framhåller vikten av att personliga relationer utvecklas då det är en förutsättning för att processen i gruppen skall kunna användas som en resurs. Trots individuella olikheter såsom personliga egenskaper och erfarenheter, så har medlemskapet i gruppen en överordnad betydelse i medlemmarnas liv, förklarar Antonovsky (1991) och menar att individens sociala identitet och individens själv är nära sammanbundna. ”Grupparbetets konst består i att bidra till olika gruppers liv och arbete på grundval av en differentierad förståelse av deras problem, behov, resurser och beteende”(Heap, 1987:25).

En av verksamheternas främsta uppgifter anser vi vara att främja bildandet av nätverk, d v s. grupper, där den grundläggande förutsättningen för medlemskap är att vara ensamstående förälder i någon form. Av vårt intervjumaterial har vi funnit att det inte är gruppleddarna i sig som är viktigast för de ensamstående mammorna utan det är gruppmedlemmarna. Våra respondenter talar om betydelsen av att få tillgång till ett forum där de kan träffa andra i liknande situation. Detta ger de ensamstående mammorna en känsla av samhörighet och trygghet. De känner en styrka i att tillhöra en grupp där de kan identifiera sig med andra. Spridningen i gruppens sammansättning, avseende personliga erfarenheter och egenskaper, ser vi som en tillgång för medlemmarna. Eller som Evelina uttrycker det: *”Man kan ju träffa sådana som har kommit upp sig och man ser då att det finns möjligheter (...) det behöver inte alltid vara såhär.”*

6.6 Enkäten: Hälsa och KASAM

Syftet med den enkät vi delade ut efter varje intervju var att vi hoppades kunna mäta individens och gruppens KASAM. Enkäten innehöll 12 frågor där min- och maxvärdena var 12 respektive 84 poäng. Ju högre poäng desto starkare *känsla av sammanhang*. Mittenpoängen blir således 35,5, högre poäng än det ger en starkare KASAM och en lägre poäng visar på en svagare KASAM. Medelvärdet på KASAM hos våra respondenter var 52,5. Även medianen var 52,5, vilket visade på att det fanns lika många respondenter över som under medelvärdet. Den respondenten med lägst poäng hade 38 och den med högst poäng hade 66. Dock hamnade ingen av våra respondenter under 35,5 vilket tyder på att samtliga respondenter har en starkare känsla av sammanhang.

De tre respondenter vars KASAM-poäng låg under medelvärdet är således de i gruppen som har svagast känsla av sammanhang. Vår tolkning av dessa respondenters utsagor om sin psykiska hälsa är de mår sämre än övriga respondenter.

"(...) man är ensam, man tar mycket själv (...) det (ensamstående, vår anm.) är en del av det bara (...) jag har mycket annat i bagaget också."

Evelina

"Det går upp och ner, väldigt upp och ner."

Carolina

En av respondenternas KASAM-poäng placerade sig en halv poäng över medelvärdet. Hon visade oss ett glatt yttre som inte riktigt var förenat med det som framkom i intervjun och vi hade svårigheter med att tolka hennes hälsa utifrån det som sades och det vi såg.

"(...) av ren nödvändighet så är jag friskare sen jag fick barn(skratt) (...). Jag är nog mer trött och kanske (lång paus) det går ju väldigt upp och ner det där med hur man känner att man mår."

Jennie

Ovanför medelvärdet hamnade fyra av våra respondenter. Det är också dessa fyra som vid intervjuerna beskrev både sin psykiska och fysiska hälsa som tillfredsställande. Genomgående kopplar de ensamstående mammorna sitt mående med hur relationen/samarbetet till barnets/barnens pappa ser ut. Samtliga av dessa respondenter uppgav att de på ett eller annat sätt ägnar sig åt fysisk aktivitet. De två respondenter som placerar sig högst på skalan är också de som levt längst som ensamstående.

"Psykiskt är det helt ok, det dippar ibland men det är ok liksom, jag vet inte, det är väl en process man ska igenom, separationsprocess just nu, det tar väl sitt år (...) vissa saker ska ut ur systemet (...) jag mår rätt bra (...)."

Ulrika

"Jag är totalt befriad från mitt ex, jag är inte alls arg på honom (...). Jag njuter verkligen av att inte ha någon sorg (...). Det har tagit lång tid, men det har gjort att jag fått tillbaka min energi, så jag är ganska energisk."

Marianne

"Det är ju det som händer med sonen och hans pappa som påverkar mitt mående (...) tänk vad skönt det hade varit om det hade fungerat (samarbetet, vår anm.) vad bra man hade mått då! (djup suck)."

Monica

Antonovsky (1991) menar att KASAM mäter i vilken utsträckning en individ är förmögen att hantera olika stressorer i livet. Exempel på stressorer är att bli avskedad från sitt arbete, skilsmässa och förlust av närstående. Människor med svag KASAM ger på förhand upp varje försök att göra stressorn begriplig då de är förvissade om att kaos är något ofrånkomligt. Detta leder, enligt Antonovsky (1991), till ett ineffektivt och halvhjärtat försök till problemhantering. Följden blir en total fokusering på hur man skall handskas med den känslomässiga sidan av problemet.

Då man utsätts för en stressor och trots det kan finna en vilja och ett engagemang för att handskas med situationen, då anses man ha en stark KASAM. Människor med stark KASAM

har en förmåga att förvandla förvirring till klarhet och en tro på att problem kan ordnas och förstås. Att ha en stark KASAM innebär även att man har förmågan att mobilisera de resurser som står till ens förfogande. Den avgörande faktorn bakom denna mobilisering är meningsfullhet. Antonovsky (1991) förklarar att benämningarna ”svag” respektive ”stark” KASAM bara är ett enklare sätt att uttrycka ”högre grad av KASAM” och ”mindre grad av KASAM”. Viktigt att förstå med KASAM är att det inte är någon magisk tillgång som möjliggör att man helt och fullt kan möta de svårigheter man ställs inför i livet. Svag respektive stark KASAM är, enligt Antonovsky (1991), två ytterligheter på samma skala. Få människor befinner sig vid dessa ytterligheter. Ju starkare KASAM en människa besitter desto bättre kommer hon att kunna lösa sina problem jämfört med en människa med svagare KASAM.

Utifrån de resultat som enkäten har visat oss och utifrån respondenternas intervjuutsagor tolkar vi att de flesta av våra respondenter är vid god hälsa och har en acceptabel känsla av sammanhang. *Tiden* som ensamstående tror vi har betydelse då erfarenhet skapar rutiner och strategier, vilket underlättar ensamstäendeskapet. Dessutom ökar kvinnans möjlighet till fri tid i takt med barnets ålder. Vi kan se en tydlig skillnad mellan den respondenten med högst poäng och den med lägst poäng vad beträffar deras psykiska hälsa. Detta stärker vår uppfattning om att Antonovskys (1991) livsfrågeformulär är tillförlitligt.

7 Sammanfattning och slutdiskussion

Vårt huvudsakliga syfte har varit att titta närmare på hur ensamstående mammors livssituation kan se ut och belysa de strategier som är av betydelse för dem för att hantera vardagen. Vi ville också titta närmare på verksamheter riktade till ensamstående föräldrar och undersöka vilka behov dessa verksamheter svarar mot hos de ensamstående. Till vår hjälp hade vi de tre nedanstående frågeställningarna som i det följande kommer att behandlas var för sig.

Vilka faktorer är viktiga/betydelsefulla för en ensamstående mammas välmående?

Faktorer som i vardagen spelar in och bidrar till hur en ensamstående mamma mår är hur förväntningarna på föräldraskapet såg ut, relationen till barnets/barnens pappa, vardagsstruktur, personliga egenskaper, nätverk, möjlighet till fri tid, inställningen till livet samt barnet/barnen. I vår studie har vi dragit slutsatsen att de förväntningar man har på föräldraskapet spelar in på hur man hanterar sin situation som ensamstående och hur man mår. Om förväntningarna är höga och de inte infrias blir vardagen svårare att hantera än om man redan på förhand vet vad som komma skall. Vi har förstått att de mammor vars relation till barnets/barnens pappa är dysfunktionell kopplar sitt välmående till hur samarbetet med pappan fungerar. Vi har upptäckt att ha rutiner i vardagen är viktigt för våra respondenter och vi menar att detta visar på vikten av att ha ett ordnat yttre som hjälp för att skapa ordning i sitt eventuella inre kaos. Viktiga personliga egenskaper för att må bra har visat sig vara: glad, envis och energisk, att kunna sänka kraven och se det positiva i tillvaron. Våra respondenter är ansvarsfulla och sätter barnen främst. Andra styrkor hos de ensamstående som framhålls är att de har en enorm simultankapacitet, de har en styrka och vilja att göra saker och de utvecklar överlevnadsstrategier. Att ha tillgång till nätverk, i form av familj och vänner, är betydelsefullt både när det gäller emotionellt stöd men också praktisk hjälp. Att kunna ha möjlighet till sin egen fria tid är av stor betydelse för att kunna hämta kraft. En strategi för samtliga ensamstående mammor i vår studie är att de accepterar sin situation även om den är komplicerad. De försöker fokusera på det positiva, hitta alternativa lösningar och gräver inte

ner sig i sina problem. Den främsta faktorn för de ensamstående mammornas välmående är deras barn.

Hur uppfattar respondenterna samhällets syn på ensamstående föräldrar och hur hanteras den möjliga påverkan denna syn kan ha?

Samhällets rådande bild av en ensamstående mamma är att hon är ung, fattig och bor i en förort samt att hennes barn får problem. Ensamstående föräldrar ses som en problemgrupp, de missgynnas politiskt och ekonomiskt, vilket leder till ett utanförskap. De ensamstående mammorna uppfattar att det utifrån samhället förväntas att man skall vara två vuxna när det finns barn i familjen. Det är kärnfamiljen som är normen. De upplever sig stigmatiserade och marginaliserade i olika grad. Som ensamstående mamma försvåras delaktigheten i verksamheter som förskola/skola. De känner sig som grupp bortglömda i politiska diskussioner och många saknar kraft och ork till att försöka göra sina röster hörda. Det finns en pappa-fokusering i dagens samhälle som hos en del ensamstående mammor skapar oro. Vi tror att detta kan bidra till en känsla av att vara otillräcklig för barnet. De erfarenheter våra respondenter har från kontakter med socialtjänsten är av både positiv och negativ karaktär. Att vara ensamstående mamma kan av människor i ett parförhållande upplevas som ett hot då man, enligt en av våra respondenter, utmanar hela deras sätt att vara. De ensamstående mammorna berättar att de rent praktiskt, genom ovanstående faktorer, påverkas av samhällets syn på ensamstående föräldrar. Men de flesta låter sig inte nedslås av den rådande bilden/fördomen eftersom de känner att den inte stämmer in på dem själva.

Vad kan riktade verksamheter erbjuda målgruppen?

Verksamheterna erbjuder en möjlighet för ensamstående föräldrar att träffa andra i liknande situation och att genom dem kunna hämta kraft och inspiration. Det är viktigt att de kan få en möjlighet till att umgås där även barnen kan vara med. Lika betydelsefullt är det att det finns aktiviteter för barnen. För en ensamstående mamma är det av vikt att det finns ett forum där man kan vara sig själv, där man kan prata om allt, där alla förstår och ingen dömer. Verksamheterna bidrar till att nya kontakter knyts och de nyfunna vännerna är av stor betydelse för de ensamstående mammorna, de blir som en familj. Att som gravid och ensamstående få all den information som kan behövas när man står inför ett föräldraskap, likväl som att få en möjlighet till ett alternativ till den ordinarie föräldrautbildningen där tvåsamheten är det rådande, framhålls som oerhört betydelsefullt.

Med vår studie har vi kunnat bekräfta det som tidigare forskning visat på, d v s. att ensamstående mammor inte är en homogen grupp. Det våra respondenter dock hade gemensamt, förutom att de upplever sin ekonomiska situation som stressande, är att de visar på en oerhörd styrka i vardagen och ett stort engagemang i att vilja göra sina röster hörda för att bidra till att förbättra situationen för ensamstående. Merparten av våra respondenter framhöll barnen som det mest värdefulla i deras liv. Det är barnen som ger dem kraft och det är barnen som gör det meningsfullt att kämpa vidare. De riktade verksamheterna i vår studie upplever ett ökat tryck, ett ökat behov av deras stöd. Det kan tyda på att ensamstående mammor blir fler och fler, eller att de i större utsträckning söker andra i samma situation. Kanske är det i syfte att organisera sig för att ha större chans att kunna påverka sin situation, eller så är det för att ryktet om verksamheternas betydelse sprider sig. Till följd av den omkringflyttning som idag sker i samhället flyttar allt fler längre från sitt ursprungliga nätverk. Även detta tror vi kan vara en bidragande faktor till att trycket på de riktade verksamheterna ökar.

Vi har under uppsatsens gång funderat kring det mönster som Maria Olsson (minna-mottagningen) efter sin mångåriga erfarenhet av kontakt med ensamstående mammor kunnat se. Det är vanligt att de ensamstående mammorna som kommer i kontakt med **minna** själva har vuxit upp med en ensamstående mamma. Kan det vara så att kvinnorna medvetet eller omedvetet driver bort männen? Ett citat från Maria Olsson belyser detta: *”Många har själva vuxit upp med en ensamstående mamma och därför ser de ju inte hur det skulle kunna vara att ha en man i familjen, vad män är bra till, alltså de förstår verkligen inte det och det är inget man säger ironiskt eller elakt utan de förstår inte det. Då är det ju svårt att leva ett eget liv med en man.”* Vi har ställt oss frågan om det kan vara så att ”ensamståendeskapet” reproduceras? Finns det några risker med att det reproduceras? I så fall, vad gör eller vad kan det svenska välfärdssamhället göra för att möta detta? Vilken del har de riktade verksamheterna i att detta mönster eventuellt reproduceras? Våra respondenter pratar dels om verksamheternas betydelse för dem, dels om en önskan att träffa en partner och få leva ett ”normalt” familjeliv. Finns det en risk för att en intressekonflikt uppstår? Vi menar, är grupptillhörigheten så stark att det försvårar en ny relation?

Flertalet av våra respondenter berättar om sin nära relation till barnen och att det är kopplat till ensamstående. Även Maria Olsson (minna-mottagningen) berättade att hon uppmärksammat hur små barn till en del ensamstående mammor reagerar på separationer (separationsångest) tidigare än vad de utvecklingsmässigt borde. Vi ställer oss frågan om denna nära relation kan medföra risker av något slag, för mamman och/eller barnet. I så fall vilka?

Till sist hoppas vi att vår uppsats skall ses som ett led i att visa hur **enastående** och **makalösa** dessa ensamstående mammor är. Vidare hoppas vi att vår studie kan bidra till att ge anställda/ blivande anställda inom den offentliga sektorn och andra, ökad kunskap om vardagslivets villkor för en stor grupp i vårt samhälle. Vår förhoppning är att ökade kunskaper skall bidra till att ge denna grupp rätt resurser i rätt tid. Vi tror att om ensamstående mammors situation uppmärksammas och förbättras kan det i sin tur bistå en annan mycket viktig grupp i vårt samhälle - barnen.

8 Förslag till vidare forskning

Vi anser att det hade varit intressant att titta på hur en ensamstående pappa upplever sin situation och om hans strategier för att hantera vardagen skiljer sig ifrån en ensamstående mammas. Vad vi har kunnat se råder det brist på forskning gällande ensamstående pappor överlag.

Vi delar Maria Olssons (kurator vid minna-mottagningen, Göteborg) tanke om att det vore intressant att ta reda på huruvida den gällande lagstiftningen påverkar en gravid och tveksam kvinna till att göra abort. Detta då pappan genom hot kan kräva sin rätt till barnet och därmed använda lagen som sitt yttersta maktmedel. Maria Olsson syftar speciellt till de fall då relationen mellan kvinnan och mannen är kaotisk/dysfunktionell och/eller hotfull.

Verksamheter riktade till ensamstående föräldrar har i denna uppsats visat sig vara av stor betydelse för individens hälsa och känsla av sammanhang. Vi önskar att forskning skulle göras på högre nivå än en C-uppsats för att på sikt kunna leda till att liknande verksamheter

får utökade ekonomiska anslag för att utvidga sitt arbete. Vi tror att detta på sikt skulle gynna samhället ekonomiskt då den sociala gemenskapen motverkar ohälsa.

Slutligen önskar vi att några olika utredningar tillsätts, en med syfte att utröna vad förskola/skola skulle kunna göra för att tillmötesgå behov hos ensamstående föräldrar vad gäller t ex. möjligheten till att kunna närvara och engagera sig vid föräldramöten. En annan utredning bör gälla huruvida förskolans tillgänglighet bör anpassas efter hur arbetsmarknaden ser ut. Då flertalet av våra respondenter framhållit sin ekonomi som en ständig källa till stress och ohälsa anser vi att en utredning bör tillsättas för att se över möjliga lösningar för ensamstående mammors ekonomiska situation. Våra respondenters förslag är olika former av skattelättnader, utökade bostadsbidrag samt rekvisitioner till mat och blöjor.

9 Till sist...

Det kom ett brev till oss:

Hej på er och tack för sist!

Det var en hel del tankar som sattes igång i mitt huvud. Vad man tycker och varför man svarar som man gör.

Tänkte på er i måndags kväll när jag kom hem efter att handlat med min tvååring. Två stora fullproppade papperskassar hade jag med mej och jag tvekade och bestämde mej för att ställa kassarna i vagnen och låta sonen gå vid sidan om. Han var trött men det gick bra, ett tag.

Sedan ville han inte alls gå åt det hållet som jag ville utan sprang åt ett helt annat håll och jag var tvungen att lämna vagnen med matkassarna och springa efter honom.

Bar tillbaka honom till vagnen under vilda protester så att det ekade mellan husen. Satte honom på axlarna och balanserade med honom skrikandes på axlarna samtidigt som jag sköt vagnen.

Tänkte då att det kanske var sådana situationer som De ville höra om ☺

Tänkte på er när jag lagade maten och funderade på varför jag hade svarat att jag ville träffa en man. Varför svarade jag så egentligen? Men det är nog för att man känner sej så ensam många gånger. Jag vill ha någon att laga mat åt eller någon att diskutera och besluta med. Någon som visar omsorg om MEJ ☺

Tänkte på er i Onsdags när bilen la av i parkeringshuset när jag skulle till Frälsis. Jag gick till Frälsis med barnen och frågade om hjälp med barnpassning . Sedan gick jag ut till bilen och försökte komma på vad det var för fel. För det är ju så att jag har ingen jag kan ringa och fråga om hjälp och att ha kvar bilen i parkeringshuset blir ju för dyrt. Fick igång bilen och trodde att jag hade fixat det. Efter Frälsis så kom vi precis hem till garageporten och så la bilen av igen.

Tänkte på er då när äldste sonen och jag skjuter på bilen för att få in den i garaget medan yngste sonen sitter i bilen och tittar förvånad på. Jag insåg då att det är svårt att skjuta på bilen in i garaget samtidigt som jag har bildörren öppen, och det fanns ju ingen annan än jag som kunde sköta dessa två saker.

I alla fall så tänkte jag att jag testar bilen en gång till, **OCH DEN GICK IGÅNG!!**

Jag kom in i garaget med äldste sonens stora jubel rungande utanför ☺

Tänkte på er i fredags när Dagis ringde och sa att sonen nog har lite feber och jag var tvungen att gå och hämta honom.

Jag var tvungen och gå och betala en räkning på banken och gå och handla men hoppades att han skulle somna i vagnen eftersom det var efter lunch.

Slutade med att det var jättekö på banken och sonen inte ville sitta still. Till slut efter att jag "jagat" honom runt banken många varv så fick vi komma fram och var klara där. ☺

Då var det bara helghandlingen kvar. Särskilt om han nu skulle bli sjuk och jag inte skulle kunna gå ut under helgen.

Tänkte på er då när jag gick in i affären med en trött febrig tvååring som inte ville sitta kvar i vagnen.

När jag mötte alla menande blickar, Måste hon släpa med sej ungen in i affären? Vad de inte har en aning om när de lägger sina menande blickar på mej är att jag har inget annat val. Då gäller det att verkligen hålla humöret och gå ut ur butiken med hög buret huvud, för de skulle aldrig förstå.

Det är jag och ingen annan som måste få allt att rulla runt. Jag kan inte låta någon annan handla för oss, för det finns ingen annan.

Jag kan inte låta någon annan passa barnen när jag går och handlar, för det finns ingen.

Jag vet att jag svarade att jag tycker att jag har en bra inkomst. Det beror kanske på vad man jämför med.

Jag har inte råd att låta äldste sonen gå och träna nån sport i veckan, som han skulle må bra av eftersom han är ett väldigt aktivt barn.

Jag har inte råd att åka utomlands på semester, någon enkel semester här hemma kan jag nog klara av.

Jag har inte råd att bosätta mej där jag helst skulle vilja bo och där jag vet att hela familjen skulle må bra.

När bilen går sönder så har jag inte råd att lämna in den till en verkstad utan jag måste fixa det själv.

Nu när vårdnadstvisten snart är över så ska jag betala räkningen. Visst kommer det att gå men den kommer att gräva ett djupt hål som gör att jag inte kommer att ha råd med någonting extra i flera månader.

Men jag har det jag behöver ☺

Nu hoppas jag att ni ser/förstår att detta är bara ett hurtigt brev om hur det kan se ut en vanlig vecka.

Jag kommer ihåg att jag sa att jag inte vill använda ordet utsatt.

Tror att det är så att börjar man använda orden som tyder på svaghet så skulle man inse hur det egentligen är. Och det har jag inte råd med. För det är jag som måste styra skeppet i hamn.

Ja som ni hör så har jag tänkt mycket på er ☺ och alla frågor som ni ställde.

Med vänlig hälsning Pernilla

10 Referenslista

Litteratur

Antonovsky, Aaron (1991): *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och kultur.

Bäck-Wiklund, Margareta/Bergsten, Birgitta (2003): *Det moderna föräldraskapet*. Stockholm: Natur och Kultur.

Bäck-Wiklund, Margareta/Lundström, Tommy (2001): *Barns vardag i det senmoderna samhället*. Stockholm: Natur och Kultur.

Denscombe, Martyn (2000): *Forskningshandboken – för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. Lund: Studentlitteratur

Edgren-Schori, Maud (2000): *Social exclusion. En kunskapsöversikt och begreppsanalys*. Edsbruk: Akademitryck AB.

Esaiasson, Peter/Gilljam, Mikael/Oscarsson, Henrik/Wängnerud, Lena (2007): *Metodpraktikan*. Vällingby: Elanders Gotab.

Folkhälsoinstitutet (1994:24): *Ensamma mammor. En rapport om ensamstående mödrars hälsa och livsvillkor*. Bollnäs: Nyströms Tryckeri AB.

Franséhn, Mona (2001): *Självbild och förändring. Ensamma mammors livsberättelser*. Göteborg: Kompendiet.

Gilje, Nils/Grimen, Harald (1995): *Samhällsvetenskapernas förutsättningar*. Göteborg: Diadalso.

Hartman, Jan (2001): *Grundad teori: teorigenerering på empirisk grund*. Lund: Studentlitteratur.

Heap, Ken (1987): *Gruppmetod för socialarbetare och personal inom hälso- och sjukvård*. Helsingborg: Schmidts Boktryckeri AB.

Johannessen, Asbjörn/Tufte, Per Arne (2003): *Introduktion till samhällsvetenskaplig metod*. Malmö: Liber AB.

Krantz, Birgit (1991): *Kvinnovisioner om ett nytt vardagsliv*. Publicerad i *Kvinnovetenskaplig tidskrift* nr 2, 1991, årg 12, s 43-53.

Kvale, Steiner (1997): *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.

Larsson, Sam/Lilja, John/Mannheimer, Katarina (2005): *Forskningsmetoder i socialt arbete*. Lund: Studentlitteratur.

Larsson, Staffan (1986): *Teori, Forskning, Praktik*. Lund: Studentlitteratur.

Ljung, Margareta (1995): *Lyft jorden mot himlen. Växande i kvinnogrupper och kvinnliga nätverk*. Lund: BTJ Tryck
Palme, Joakim/Wennemo, Irene (1996): *Generell välfärd. Hot och möjligheter*. Stockholm: Nordstedts Tryckeri AB.

Peterson, Abby/Svensson, Lennart G./Addo, Tobias (2003): *Ungdomar i vardagens väv*. Lund: Studentlitteratur.

Svenning, Conny (2003): *Metodboken*. Eslöv: Lorentz förlag.

Svensson, Per-Gunnar/Starrin, Bengt (red.)(1996): *Kvalitativa studier i teori och praktik*. Lund: Studentlitteratur.

Välfärdsbokslut för 1990-talet. *Slutbetänkande/Kommittén Välfärdsbokslut/SOU 2001:79*. Stockholm: Graphium/Nordstedts AB.

Wallin, Hilja-Katarina (1987): *Makalösa mödrar. En antologi*. Borås: Centraltryckeriet AB.

Widerberg, Karin (2002): *Kvalitativ forskning i praktiken*. Lund: Studentlitteratur.

Internetkällor

9månaders hemsida: <http://www.9manader.nu/foraldrar/pappa/pappahisto> (sökdatum 071024).

Dagens Nyheter: <http://www.dn.se/DNet/jsp/polopoly.jsp?d=1042&a=688647> (sökdatum 071210)

Enastående Föräldrars hemsida: <http://web.comhem.se/~u96800068/>

Göteborgs-Posten: <http://www.gp.se/gp/jsp/Crosslink.jsp?d=109&a=277886> (sökdatum 071015).

minna-mottagningens hemsida: <http://www.minna.nu>

SCBs hemsida: http://www.scb.se/Grupp/Metod/_Dokument/Mis19991Familj.pdf (sökdatum 071105).

SCBs hemsida: <http://www.scb.se/templates/tableOrChart151501.asp> (sökdatum 071128).

Socialstyrelsen Statistik Socialtjänst 2007:8
http://www.socialstyrelsen.se/NR/rdonlyres/2010005A-3BB7-4C8C-94D4-3E201B84D531/7991/2007448_rev3.pdf (sökdatum 071128).

Sveriges Makalösa Föräldrars hemsida: <http://www.makalosa.org>

Vetenskaprådet (2007): *Forskningsetiska principer i humanistisk samhällsvetenskaplig forskning*. http://www.vr.se/download/18.6b2f98a910b3e260ae28000360/HS_15.pdf

Personlig kommunikation

Ulrika Karpefors, Kurator, minna-mottagningen, Göteborgs Kommun. 2007-10-10.

11 Bilagor

Bilaga 1

Göteborg 2007-10-19

Se hit – vi behöver Dig!

Vi är tre kvinnliga socionomstudenter som skall skriva en C-uppsats. Vårt syfte med uppsatsen är att *synliggöra ensamstående mammors situation från en positiv utgångspunkt och lyfta fram de styrkor vi tror att ensamstående mammor besitter*. Vi önskar komma i kontakt med ensamstående mammor för intervjuer. Plats och tid för intervjun bestämmer vi tillsammans med Dig utifrån dina önskemål. Intervjun förväntas ta en till två timmar och kan även utföras på kvällstid, om önskemål finnes. Nedan vill vi ge dig kortfattad information om vår uppsatsstudie samt hur insamlade uppgifter handhålls och utnyttjas.

Uppsatsen ingår som en del i utbildningen till socionom vid Göteborgs Universitet. I studien följer vi de forskningsetiska principer för humaniora och samhällsvetenskap, vilka utarbetas av Vetenskapsrådet.

Dessa principer innebär i korthet att:

- De som medverkar i uppsatsprojektet skall få information om uppsatsens syfte.
- Deltagaren har rätt att själv bestämma över sin medverkan.
- De insamlade uppgifterna skall behandlas konfidentiellt och förvaras på ett sådant sätt att ingen obehörig kan ta del av dem.

Du är när som helst välkommen att kontakta oss om du har några frågor (mailadress och telefonnummer finns nedan).

Du har rätt att avstå från att svara på frågor eller avbryta intervjun, utan att lämna någon anledning till detta.

Vi vill gärna använda bandspelare vid intervjutillfället. Detta gör det lättare för oss att dokumentera det som sägs under intervjun samt underlättar vårt fortsatta arbete med uppsatsprojektet. Vid utskriften kommer vissa uppgifter (t.ex. namn, bostadsort, sysselsättning) att ändras så att du inte kan identifieras av en utomstående. Efter utskrift av intervjun raderas bandet. Allt insamlat material förvaras på ett sådant sätt att utomstående inte kommer åt uppgifterna. De uppgifter som samlats in kommer endast användas för uppsatsprojektet.

Om du har några frågor och/eller om du är intresserad av att delta är du välkommen att kontakta någon av oss, dock senast **xx xx xx**. Med vänlig hälsning

Anette Thielen
Socionomstuderande
tel. xxxx-xxxxxx
Mail: xxxxxxl@socwork.gu.se

Eva-Marie Timmerås
Socionomstuderande
tel. xxxx-xxxxxx

Helena Johnsson
Socionomstuderande
tel. xxxx-xxxxxx

Intervjuguide (professionella)

Synen på ensamstående föräldrar

- Hur upplever Ni samhällets syn på ensamstående föräldrar? Mammor resp. pappor?
- Hur ser Ni på ensamstående föräldrar? Mammor resp. pappor?
- Er/Din definition på ensamstående? Vilka kriterier gäller?

Verksamhetsinformation

- Hur kommer man i kontakt med Er? Hur kommer Ni i kontakt med föräldrarna? Hur marknadsför ni er?
- Framtidstro? Tankar om verksamhetens utveckling?
- Gör Ni någon form av utvärdering av verksamheten?
- Hur ser könsfördelningen bland medlemmarna ut? Kan Du se någon könsbetingad skillnad i styrkor resp. begränsningar?
- Hur är verksamheten uppbyggd ekonomiskt?

Behov hos de ensamstående

- Vad tror du att de ensamstående har för skäl till att söka sig till Er? Vad har de för behållning av Er verksamhet?
- Vad kan Ni se för styrkor resp. begränsningar hos de ensamstående?
- Tas den ensamståendes ekonomiska situation upp, i så fall på vilket sätt?
- Vilket/vilka behov hos de ensamstående ämnar Ni tillgodose med Er verksamhet?

Intervjuguide (ensamstående mamma)

Namn?

Ålder?

Tidigare utbildning/yrkeserfarenhet?

Sysselsättning?

Antal barn?

Delad/enskild vårdnad?

I vilken omfattning bor barnet/barnen hos dig?

Bakgrund

- Hade du några förväntningar på föräldraskapet?
- Hur länge har du levt som ensamstående och hur såg vägen dit ut?
- Beskriv relationen/samarbetet till den andre föräldern?

Nätverk

- Familj?
- Släkt?
- Vänner?
- Vem vänder du dig till vid behov av: pengar, praktisk hjälp, goda råd, sällskap?
- Vilka personer skulle du säga är viktigast för dig för att du skall må bra?

Synen på ensamstående

- Hur uppfattar du samhällets syn på ensamstående? Påverkar det dig?
- Stämmer den synen in på dig som ensamstående? Vad skiljer sig?

Positivt med att vara ensamstående

- Vad skulle du säga är det absolut bästa med att vara ensamstående?
- Vilka personliga egenskaper besitter du som ensamstående förälder som hjälper dig att hantera vardagen?
- Vad är roligt i ditt liv?

Vardag

- Beskriv en vanlig dag tillsammans med ditt/dina barn?
- Hur kan ledig tid tillsammans se ut?
- Har du någon egen tid, i så fall, vad använder du den till?
- Hur uppfattar du din fysiska och psykiska hälsa? Upplever du att hälsa är påverkad av den situation som du befinner dig i som ensamstående förälder?
- Hur upplever du din ekonomiska situation?

Verksamhetsanknytning

- Har du, eller har du haft, kontakt med någon verksamhet som vänder sig till ensamstående?
- Hur fick du vetskap om att verksamheten fanns?
- Har den haft någon betydelse för dig? På vilket sätt i så fall?

Tankar om framtiden

- Önsknings-/ förhoppningar?

Bilaga 4

Frågeformulär - Känsla Av Sammanhang

1. Har du en känsla av att du inte riktigt bryr dig om vad som händer runtomkring dig?
Mycket sällan/Aldrig 1 2 3 4 5 6 7 Mycket ofta
2. Har det hänt att du blev överraskad av beteendet hos personer som du trodde att du kände väl?
Har aldrig hänt 1 2 3 4 5 6 7 Har hänt ofta
3. Har det hänt att människor som du litade på har gjort dig besviken?
Har aldrig hänt 1 2 3 4 5 6 7 Har ofta hänt
4. Hittills har ditt liv:
Helt saknat mål och mening 1 2 3 4 5 6 7 Genomgående haft mål/mening
5. Känner du dig orättvist behandlad?
Mycket ofta 1 2 3 4 5 6 7 Mycket sällan eller aldrig
6. Är dina dagliga sysslor en källa till:
Glädje och djup tillfredsställelse 1 2 3 4 5 6 7 Smärta och leda
7. Har du mycket motstridiga känslor och tankar?
Mycket ofta 1 2 3 4 5 6 7 Mycket sällan/aldrig
8. Händer det att du har känslor inom dig som du helst inte vill känna?
Mycket ofta 1 2 3 4 5 6 7 Mycket sällan/aldrig
9. Även en människa med stark självkänsla kan ibland känna sig som en "olycksfågeln".
Hur ofta har du känt så?
Aldrig 1 2 3 4 5 6 7 Mycket ofta
10. När något har hänt, har du vanligtvis funnit att:
Du över- eller undervärderade dess betydelse 1 2 3 4 5 6 7 Du såg saken i dess rätta proportioner
11. Hur ofta känner du att det inte är någon mening med de saker du gör i ditt vardagsliv?
Mycket ofta 1 2 3 4 5 6 7 Mycket sällan/aldrig
12. Hur ofta har du känslor som du inte är säker på att du kan kontrollera?
Mycket ofta 1 2 3 4 5 6 7 Mycket sällan/Aldrig