

# Pappagrupper för jämställt föräldraskap

---

This publication was funded by  
the European Union's Rights,  
Equality and Citizenship  
Programme (2014-2020)



**MW**  
FÖR JÄMSTÄLLDHET. MOT VÅLD.  
REDEFINING MASCULINITY.

# Innehåll

- 4** Inledning
- 6** Jämställt föräldraskap – vägen till ett mer jämställt samhälle
- 8** Ledare ger utbildningen högt betyg
- 10** Våra pappagrupsledare finns över hela landet
- 12** Shahab: ”Jag vill bli bättre för mitt barn”
- 16** Lovande studier om MÄN:s pappagrupper
- 17** Deltagare ger högt betyg till grupperna
- 18** Anders: ”Att vara pappa är en global erfarenhet”
- 20** Felix: ”Innan jag gick med i pappagruppen kände jag mig lite bortglömd som förälder”
- 24** Robert: ”Att leda en pappagrupp har hjälpt mig att bli en bättre förälder”
- 28** Luis: ”Omsorgstanken gör något med en”
- 32** Nisse Edwalls pappaledighet blev inte som han tänkt sig
- 36** Bubacary: ”Jag rekommenderar alla pappor att gå med i en pappagrupp”
- 38** Lärdomar kring pappagrupperna

## Om MÄN

MÄN är en ideell, feministisk organisation som startade 1993 för att engagera män mot mäns våld mot kvinnor. Vi arbetar med att förändra destruktiva normer kring maskulinitet för att mäns våld ska minska. Vår vision är en jämställd värld utan våld.

## Om rapporten

Redaktör: Hanna Navier  
Texter: Clara Lee Lundberg, Hanna Navier  
Foto: Tony Hultkvist, Simon Graf, Robert Sihvonen, Robert Bhatt, Nils Larsson  
Layout: Tony Hultkvist  
Illustration: Simon Graf

## Kontakt

MÄN  
Hammarby Allé 93  
120 63 Stockholm  
E-post: info@mfn.se  
Telefon: 08-17 82 00  
Webb: www.män.se



This publication was funded by the European Union's Rights, Equality and Citizenship Programme (2014-2020)



The content of this publication represents the views of the author only and is his/her sole responsibility. The European Commission does not accept any responsibility for use that may be made of the information it contains.



# Visste du att småbarnsmammor är sjukskrivna dubbelt så mycket som småbarnspappor?

.....

Så här ser det ut fram tills barnet fyller 18 år. Det här är en av många effekter av att vi lever i ett ojämställt samhälle, där ansvar för hem och omsorg ofta blir mäns valfrihet och kvinnors huvudansvar. Vi ser även att män står för den absoluta majoriteten av allt våld, både i och utanför hemmet.

Det här vill vi på organisationen MÄN ändra på. Ett led i det är projektet Livscykeln. Med stöd från EU startade vi projektet för att skala upp det våldsförebyggande arbetet i Sverige. Projektet heter Livscykeln för att vi tittar på hur vi kan förebygga mäns våld genom hela livet. Vi vet att det finns olika perioder i livet där det finns extra stor chans att få män och killar att vilja förändras. En sån period är när man ska bli föräldrar. Att arbeta med jämställt föräldraskap med särskilt fokus på pappor är därför en viktig del av projektet.

I den här skriften berättar vi om hur vi har skalat upp vårt pappagrupsarbete och på kort tid byggt strukturer för att kunna hålla pappagrupper över hela landet.



## Om Livscykeln

.....

Den här rapporten är en del av projektet Livscykeln som finansieras av EU:s Rights, Equality and Citizenship Programme 2014-2020. I Livscykeln arbetar vi med långsiktigt våldsförebyggande arbete genom hela livet. Det gör vi bland annat genom våldsförebyggande insatser i grund- och gymnasieskolan och genom att engagera pappor för ett jämställt föräldraskap.

Vi bygger vidare på tidigare erfarenheter, där vi stöttat systematiskt, våldsförebyggande arbete i främst kommuner, och implementerat våldsförebyggande program. Genom åren har vi arbetat med ett antal kommuner och stadsdelar över hela landet, och har därför samlat på oss goda erfarenheter och exempel på hur arbetet kan läggas upp och utvecklas. I Livscykeln skalar vi upp det här arbetet över hela landet, för att komma närmare vår vision om en jämställd värld utan våld. Läs mer om projektet och vår verksamhet på vår hemsida - [www.män.se](http://www.män.se).

# Jämställt föräldraskap – vägen till ett mer jämställt samhälle

Att dela lika på föräldraskapet är inte bara viktigt för vår egen familj. Det är en avgörande del i att öka jämställdheten och minska våldet i samhället. I EU-projektet Livscykeln har vi arbetat strategiskt kring jämställt föräldraskap och utbildat pappagrupsledare över hela Sverige. Det långsiktiga målet: En jämställd värld fri från våld.



Jens son Malte ska åka och bada med sina vänner. Han älskar dock att spela online och passar på att köra ett snabbt game som Jens följer med fascination. Även de korta stunderna med barnen är viktiga.

**N**är Jens Karberg skulle utbilda sig till pappagrupsledare frågade hans tre söner vart han skulle gå. Det öppnade upp många fina samtal om hur det är att vara pappa och förälder.

– Det finns mycket saker som man funderar på. Hur är man en bra pappa? Det var fint att kunna öppna de här samtalen med mina söner.

I dag är Jens Karberg projektledare för Livscykeln i MÅN. Under två år har han skalat upp pappagrupsverksamheten, utvecklat nytt metodmaterial och utbildat pappagrupsledare över hela landet. Pappagrupsverksamheten bedrivs i EU-projektet Livscykeln - som sätter pappors roll i ett större, våldsförebyggande sammanhang. Föräldraskapet är ett viktigt fönster för att jobba med män och förändring. Den unika situationen i att få eller ha barn gör att vi har chans att stärka mäns omsorg, lyhördhet och uppmuntra jämställda tankar.

– För många män är det första gången i deras liv som man tittar utanför sig själv och upptäcker att det man gör påverkar någon annans liv. Om vi då kan nå pappor och börja samtala kring viktiga frågor har vi chans att skapa förändring. Det kan vara frågor som: Hur är jag som vårdnadsgivare, hur är jag i relation till min egen partner? Vilket ansvar tar jag i föräldraskapet?

## Sverige inte jämställt

I en internationell kontext har Sverige och de andra nordiska länderna kommit långt vad gäller jämställt föräldraskap och pappors engagemang.

– I Sverige har normerna förändrats, och den stora avgörande faktorn har varit lagstiftning. Innan 1974 var nästan inga pappor hemma och tog hand om barnen. Men det året fick vi föräldraförsäkring för alla heteroföräldrar. Vid varje tvingande lag om föräldradagar har pappor tagit ut mer, och i dag tar pappor ut 30 procent av föräldraförsäkringen.

Pappor både tar och vill ta föräldraledighet i Sverige. Problemet är att männen gör det i större utsträckning på sina villkor. Under de två första åren är det fortfarande 80 procent av ledigheten som tas ut av kvinnor och 20 procent som tas ut av män.

– Det finns undantag, och det finns par som delar lika. Men helhetsansvaret för barn och hem ligger fortfarande i stor utsträckning på kvinnor.

Hur vi i samhället fördelar ansvaret kring föräldraskap har en jättestor inverkan på jämställdhet och våldsprevention.

– Det påverkar hur mycket lön vi får, vilka arbeten vi kan ta och hur mycket vi kan arbeta. Det vill säga hur stor inkomst vi får under en stor del av våra liv, och därmed hur stor pension vi får.

Ojämställdheten påverkar relationerna i familjen när kvinnor tvingas bära en tyngre börda, och det påverkar i sin tur också kvinnors hälsa.

– Vi kan se att kvinnor har lika hög hälsa som män fram tills att första barnet kommer, men efter



Jens tillsammans med Julian, hans yngste son av tre, hemma i familjens hus i Gröndal i Stockholm.

barnet så fördubblas sjukfrånvaron för kvinnor. Det här håller åtminstone i sig de första 18 åren, det vill säga så länge barnet är barn.

För varje månad en pappa tar ut föräldradagar ökar kvinnans framtida inkomst med sju procent.

– På alla de här områdena är det här väsentligt. Vi vet i dag att hälften av alla kvinnor har en pension som är under EU:s fattigdomsgräns. Därför är vårt arbete så viktigt.

## En del av ett större arbete

Jämställt föräldraskap är tydligt en viktig del i att verka för ett mer jämställt samhälle. Men de enskilda pappagrupperna leder inte direkt till detta – de är snarare en pusselbit i ett större arbete, poängterar Jens Karberg.

– Grupperna är bra på att sätta fokus på mitt eget föräldraskap. Vad är jobbigt, vad är kul, hur hanterar jag de svåra sakerna? Det är stärkande att få prata med andra föräldrar om både saker jag kan hantera och inte kan hantera. •

# Deltagare ger högt betyg till grupperna

**4,7 av 5. Det snittbetyget ger deltagarna MÅN:s pappagrupper i skriftliga utvärderingar. Nästan samtliga deltagare ger gruppen högsta eller näst högsta betyg. Utvärderingarna visar också att deltagarna anser att grupperna bidragit till förändring. Mer än hälften känner sig som mer närvarande pappa och hela 3/4 de svarande samtalar med sin partner.**

I grupperna är samtalet i fokus. Deltagarna upplever att innehållet som tas upp i grupperna och att samtalen är viktiga. Papporna känner sig trygga

med att dela med sig av sina egna erfarenhet och lyssna på andras. Det visar på att MÅN:s metod för samtal, Lilla rummet, är ett effektivt verktyg för att fördjupa samtalen.

Ledarna är viktiga – det kräver att de klarar av rollen att i första hand facilitera samtalet snarare än att fungera som en expert. Samtidigt behöver ledarna vara förankrade i MÅN:s värderingar kring jämställdhet och feminism. MÅN har under de senaste åren lyckats att utbilda flera och samtidigt behålla kvalitén och en stor uppskattning av utbildningen. 4,6 av 5 möjliga är det övergripande omdömet för utbildningen till pappagrupsledare.

## VAD ÄR EN PAPPAGRUPP?

- I en pappagrupp träffas ca 5-10 deltagare fyra till fem gånger med en ledare. Träffarna är idag antingen digitala eller fysiska
- Varje träff fokuserar på ett tema. De handlar om rollen som pappa, relationen till barnen och partner samt hur vi får ihop livet som helhet som förälder
- Ämnena är valda utifrån både forskning och MÅN:s erfarenheter av pappagrupper, och rör ämnen som vi ser är viktiga och intressanta för föräldrar att samtala om
- Temana är viktiga. Men träffarna är öppna och samtalet och föräldrarnas egna erfarenheter är i fokus
- Samtalsledarens roll är främst att fördela ordet och föra samtalet framåt

## Att få samtal och praktik att fortsätta

Det är viktigt att samtalet som startas i pappagrupperna fortsätter efter att grupperna slutat. Som en del i det har deltagarna hemuppgifter mellan träffarna. Det kan till exempel handla om

att tillsammans med sin partner eller den andra föräldern titta på hur ansvaret för barn och hem delas och hur de kan göras annorlunda. Under sista träffen ger också ledare stöd för att deltagarna ska kunna fortsätta att träffas utan ledarens stöd.

## Lilla rummet

Lilla rummet är en samtalsmetod som MÅN använder både i pappagrupper och andra samtalsgrupper. Metoden fördjupar samtalet och skapar trygga sammanhang för att dela svåra erfarenheter och känslor.

Metoden bygger på några enkla principer:

- Utgå från dig själv och dina egna erfarenheter
- Lyssna aktivt utan att kommentera andras berättelser
- Fördela talutrymmet jämnt mellan er
- Dela inte andras erfarenheter utanför gruppen

Du kan läsa mer om Lilla rummet och våra metoder på [www.mån.se](http://www.mån.se).

# 250

... UNGEFÄR SÅ MÅNGA PAPPOR HAR DELTAGIT I MÅN:S PAPPAGRUPPER MELLAN JANUARI 2018 OCH JUNI 2020.

# 8

SÅ MÅNGA PAPPAGRUPPSLEDARUTBILDNINGAR HAR MÅN HÅLLIT MELLAN ÅREN 2018 OCH 2020, VARAV EN HELT DIGITAL.

# 40

SÅ MÅNGA PAPPAGRUPPER HAR GENOMFÖRTS AV VOLONTÄRA PAPPAGRUPPSLEDARE MELLAN ÅREN 2018 OCH 2020.

# 86

... PERSONER, 78 MÄN OCH 8 KVINNOR, FRÅN HELA SVERIGE HAR DELTAGIT I PAPPAGRUPPSLEDARUTBILDNINGAR. AV DESSA ÄR 53 PERSONER VOLONTÄRER, ÖVRIGA ÄR PERSONER ANSTÄLLDA AV KOMMUNER.

PAPPOR SOM DELTAGIT I EN PAPPAGRUPPE GER GRUPPERNA BETYGET 4,7 PÅ EN SKALA FRÅN 1-5.



# Våra pappagrupsledare finns över hela landet

Innan EU-projektet Livscykeln startade hade vi få öppna pappagrupper i Sverige, och väldigt få pappagrupper arrangerades i kommunernas egen regi. Tack vare EU-projektet Livscykeln har vi kunnat skala upp vår pappagrupsverksamhet. 2018 hade vi en enda pappagrupp och i dag, två år senare, har vi 70 pappagrupsledare över hela landet. Vi har byggt en grund för ett mer storskaligt pappagrupsarbete. Dessutom har vi startat digitala utbildningar och grupper på grund av Coronapandemin. Det gör att vi nu kan nå pappor över hela Sverige, vilket är helt nytt inom pappagrupsarbetet.





”Jag vill bli bättre  
för mitt barn”

Att vara pappa kan vara jobbigt. Men det är alltid värt det.  
Och lösningen är att engagera sig mer i barnen - inte mindre.  
Det säger Shahab Ahmadian, pappa och föreläsare på MÄN.

Shahab Ahmadian är pappa till dottern Nilah, fyra år gammal. Han jobbar bland annat med att inkludera fler män och fler perspektiv i de frågor MÄN driver. Han använder ofta föräldraskapet som ingång för att inleda samtal med andra män.

– Annars kan de här samtalen vara svåra att få till mellan snubbar. “Nu ska vi prata om våra känslor” kan skrämman män. Men det finns ett kryphål med barnen. Det blir en ingång till det där sårbara.

Shahab blev förälder för fyra år sedan. Han tycker att det har varit betydelsefullt att få jobba på en arbetsplats som MÄN.

– Det har betytt något att arbeta på ett ställe där normen inte är att man kan skita i sina barn. Det är så lätt för oss snubbar att bara dra. Jag kan dra utan att vara ett asshole, jag kan flytta till Sydamerika 10–20 år. Jag vet någonstans att det finns tillgängligt.

#### Stärkande sammanhang

Han tycker att det är stärkande att vara i ett sammanhang där pappors föräldraskap värderas och där man förväntas ta ansvar och vara med sina barn. Samtidigt, understryker han, finns en risk att det målas upp en förhålligande bild av att vara pappa.

– Det är okej att tycka att det är jobbigt att vara pappa. Jag känner inte att jag måste måla upp det perfekta föräldraskapet. Jag är skitdålig på vissa gre-

jer och är ärlig med det. Och ibland hatar jag det.

Han tror att man kan lyfta det jobbiga med föräldraskapet och samtidigt poängtera att det alltid är värt det – och att lösningen är att engagera sig mer i barnen, inte mindre.

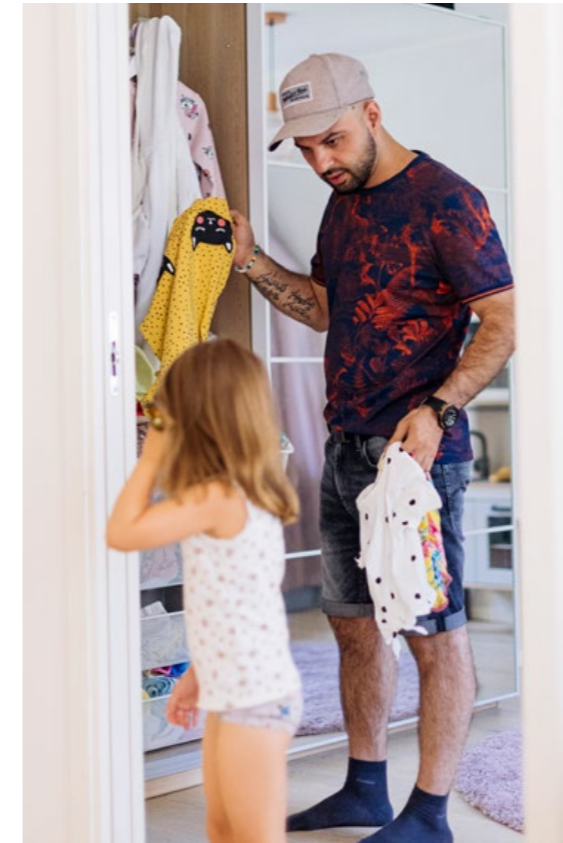
– Allt slit med barnet ger något tillbaka. Jag brukar säga att man får tillbaka allt, “plus moms”. När jag hänger med mitt barn händer det roligare saker. Det hänger ihop. Jag försöker vara en bra pappa, och det kan krävas att man krigar, då får du en liten person i ditt liv som som älskar dig för den du är, det spelar ingen roll för henne hur jag ser ut, vad jag jobbar med eller om jag har mycket pengar, det är äkta kärlek.

#### Se sig själv genom barnet

Föräldraskapet öppnar ett fönster för självrannsakan hos många män. Shahab uttrycker det som att man får en förmåga att se sig själv genom sitt barns ögon.

– Man tänker: Hur ser det här barnet på mig? Innan jag fick barn var det mer: Någon gång ska jag ta tag i det där. Jag ska sluta titta på porr, jag ska äta bättre mat, jag ska vara en bättre person i olika sammanhang. Men när jag blev förälder blev det här och nu: Vem vill jag vara för mitt barn? Det kan fungera som drivkraft, man vill bli bättre. Här tror jag vi har ett viktigt fönster. •

Shahab och hans dotter Nila är bra på att soffa. Tillsammans förbereder de en picknick i solen, med allt från att tvätta händerna, besluta vilket pålägg som ska vara på mackorna till att välja rätt outfit och att smörja in solskydd.





# Lovande studier om MÄN:s pappagrupper

**Minskad ensamhet och bättre förhållande till partner och barn. Det är två saker som deltagare nämner i nya studier om MÄN:s pappagrupper.**

Under 2020 har två forskningsstudier publicerats, båda gjorda på pappagrupper i MÄN:s regi. Den ena studien lyfter bland annat fram att pappagrupper ger möjlighet att skapa sociala nätverk och att samtalen i grupperna också öppnar upp för utmanande frågor som svårigheter i relationen och jämställdhet i föräldraskapet. Studien visade även att samtalsledarens roll är avgörande för att uppnå öppna diskussioner i en pappagrupp.

En annan forskargrupp har publicerat en kvantitativ studie om pappors uppfattning och erfarenhet av grupperna. Studien visade att deltagarna upplevde att deras förhållande till sin partner och barn hade blivit bättre genom grupperna. Deltagarna kände också ett ökat självförtroende som föräldrar och att deras föräldraskap blivit mer jämställt. Studien visade också att känslan av ensamhet minskat hos många av papporna.

Däremot var pappor med depressiva symtom mindre nöjda med pappagrupperna. Slutsatser som dras i studien är att dessa pappor kan behöva olika typer av stöd under övergången till faderskap. Båda studierna poängterar att forskning om pappagrupper är relativt ny och utforskad och att det därför är viktigt att mer forskning görs.

Jens Karberg, projektledare för Livscykeln, säger att det är intressant att se att det verkar vara pappor som mår lite sämre som söker sig till grupperna.

– Det är mycket viktig kunskap för oss att ha med oss i vårt arbete. Studien visade även att de pappor som mår lite sämre uppskattade grupperna lite mindre. Slutsatserna kring det är oklara men iakttagelsen är viktig och skulle kunna bero på att de som mår sämre har mindre förmåga att ta in samtalen.

MÄN diskuterar nu huruvida vi behöver ändra materialet för att anpassa samtalet till de grupper av pappor som mår dåligt.

– I dag tittar vi till exempel på möjligheten att arbeta med pappor som befinner sig i separation, där ser vi tydligt att detta är ett område att arbeta vidare med.

## Det här säger deltagarna om pappagrupperna

”

Pappgruppen har fått mig att tänka på olika saker kring mitt föräldraskap, dels hur det är nu, dels hur jag skulle vilja vara i framtiden.

”

Jag tänker mer aktivt på att föräldraskapet ska vara jämställt, inte bara i det praktiska utan även det känslomässiga.

”

Jag har fått en större förståelse att många pappor står inför samma svårigheter som jag.

”

Jag reflekterar mer över min papparoll, och har öppnat upp en annan dialog med min sambo kring vårt föräldraskap.

”

Jag har kunnat lyfta funderingar och fått nya perspektiv på saker jag själv har grubblat över i min papparoll, tillsammans med andra pappor.

”

Pappgruppen har gett mig olika perspektiv på hur jag kan se på föräldraskap som jag inte tidigare hade reflekterat över.



Den kvalitativa studien är gjord av Mia Barimani, Anita Berlin, Karin F. Frykedal, Michael Rosander och Lena Törnkvist, och den kvantitativa av Michael Wells, Birgitta Kerstis och Ewa Andersson.



## ”Att vara pappa är en global erfarenhet”

Anders Johnsson är tvåbarnspappa och har hittills lett tre pappagrupper. Under hösten 2019 och våren 2020 deltog han i MÄN:s pilotprojekt, i samarbete med Öppna förskolan i Enskede-Årsta-Vantörs stadsdel och Familjens hus i Högdalen, vars fokus var att nå gruppen utrikesfödda pappor.

**D**en första pappgruppen Anders ledde bestod av sju deltagare från fem kontinenter, flera olika religioner, och med barn som var mellan 2 veckor och 29 år gamla. En av deltagarna hade ett barn, en annan hade nio barn.

– Trots våra olika bakgrund och livssituationer så kändes det så självklart att mötas, för vi hade något gemensamt: vi var alla pappor. Jag upplevde också att viljan att vara en ansvarstagande förälder i det landet man har flytt eller flyttat till är jättestark.

Trots att Anders Johnsson tyckte att det mesta var lätt och lustfyllt med att leda pappgruppen så medger han att det även fanns utmaningar.

– Det som kunde vara lite svårt i början var att jag satt på två roller; jag var dels gruppleddare och så var jag också den enda svenskfödda som på något sätt liksom representerade det svenska samhället. Men förutom det så var det väldigt roligt och inspirerande att få leda den här pappgruppen.

Framförallt under Lilla Rummet när alla får prata utan att bli avbrutna. Då går man in i en slags trygghet där man inte behöver förbereda sig innan vad man ska säga.

– Det blir ofta en väldigt kärleksfull och intim stämning i gruppen då, berättar Anders Johnsson.

Han upplever att pappgruppen har varit en viktig plats för deltagarna, och efter nästan alla träffar har en eller flera pappor dröjt sig kvar.

– Jag tror att det handlar om vi tillsammans skapar en varm, kärleksfull miljö som man vill vara kvar i. I alla tre pappagrupper jag har lett har jag sett hur flera deltagare fått aha-upplevelse, och att man kanske vågar berätta mer än vad man hade tänkt från början. Det blir också tydligt hur mycket vi känner igen oss i varandras berättelser trots olika ålder, bakgrund och livserfarenheter, och att vi kan lära oss av att lyssna på varandra. •

”Innan jag gick med i  
pappagruppen kände  
jag mig lite bortglömd  
som förälder”

Felix Pecarski är 31 år och pappa till en snart tvåårig dotter som heter Karla. Han deltog 2019 i en pappagrupp som ingick i MÅN:s pilotprojekt i samarbete med öppna förskolan i Enskede-Årsta-Vantörs stadsdel och Familjens hus i Högdalen.





”Jag skulle gärna vara hemmapappa på heltid om det hade varit möjligt”, säger Felix Pecarski som var pappaledig åtta månader med sin dotter Karla.

**F**elix Pecarski fick upp ögonen för pappagruppen genom en lapp på öppna förskolan, och efter att ha pratat med sin partner bestämde han sig för att anmäla sig. Det var en helt ny upplevelse att träffa andra pappor och prata om ämnen som föräldraskap, relationer, jämställdhet och barnuppfostran, berättar han.

– Eftersom jag aldrig hade deltagit i något liknande tidigare så visste jag inte riktigt vad jag skulle förvänta mig. Men det var en väldigt intressant upplevelse att få prata med andra pappor med olika bakgrund, jag fick många nya insikter om papparollen under våra träffar eftersom vi alla hade så olika perspektiv och erfarenheter.

Felix beskriver också hur hans deltagande i pappagruppen har påverkat honom som man, partner och pappa.

– Jag har fått bättre självförtroende och känner mig tryggare i min roll som pappa. Innan jag gick med i pappagruppen kände jag mig lite bortglömd som förälder. Min fru blev inbjuden till olika mammagrupper och samtalsstöd, men det blev inte jag som pappa. Därför var det väldigt skönt att få träffa andra pappor och även få prata om mansrollen och hur man delar upp hushållsarbetet hemma.

Han tycker att det var intressant att få höra på vilka sätt de andra papporna hade valt att fördela hemarbete och barnomsorg med sina barns mammor.

– Jag blev stärkt i hur jag och min partner har valt att göra, att vi inte har så traditionella könsroller. Det känns rätt för oss, men så var det inte för alla deltagare i gruppen. Det var fint att vi ändå kunde lyssna på varandra och respektera varandras val. •



# ”Att leda en pappagrupp har hjälpt mig att bli en bättre förälder”

– Det som gör det lätt att leda pappagrupper är all energi man får tillbaka från deltagarna. Oavsett hur seg eller trött jag har varit innan en träff så åker jag alltid hem till min familj efteråt med energi i kroppen, säger Robert Sihvonen från Hallstahammar som är en av MÄN:s alla volontära pappagrupsledare.

**R**obert Bhatt från Umeå och Robert Sihvonen från Hallstahammar har båda gått MÄN:s pappagrupsledarutbildning och efter det hållit ett flertal pappagrupper de senaste åren. De beskriver uppgiften att leda en pappagrupp som både utmanande och tillfredställande.

– Själva metoderna som vi använder skapar stark samhörighetskänsla, många av deltagarna säger att de har berättat saker på pappagruppsträffarna som de aldrig har vågat prata med någon annan om innan. Det som ibland är svårt är att få alla lika engagerade i gruppdiskussionerna, säger Robert Sihvonen som utbildade sig till pappagrupsledare 2018 och ledde två pappagrupper under 2019.

Robert Bhatt som också gick pappagrupsledarutbildningen 2018, och hittills varit ledare för två pappagrupper, säger att han upplever stor skillnad mellan den första och andra gruppen.

– I den första pappagruppen jag höll var vi åtta personer. Eftersom det var första gången och allt var nytt höll jag mig mer strikt till materialet. Jag hade mer fokus på att hinna igenom frågorna än att stan- na upp och utforska det som kom upp spontant. Andra gången jag höll en pappagrupp kunde jag dra nytta av det som jag lärt mig i första gruppen.

Eftersom jag kunde materialet och upplägget bättre då kunde jag vara mer flexibel och improvisera mer än med första gruppen.

Han lyfter fram metoden Lilla Rummet som det främsta och mest effektiva verktyget i arbetet med pappagrupperna.

– Lilla Rummet är en solskenshistoria. Deltagarna förstår snabbt varför den är så bra och viktig, och hur den bidrar till att skapa samhörighet och tillit i gruppen. Men ibland kan vissa tycka att det känns lite stelt att hålla sig till de fasta reglerna i Lilla rummet, det vill säga att inte kommentera, avbryta eller börja ställa följdfrågor till den som för tillfället har ordet. I min andra grupp hade vi lite svårt med det i början, men det gav sig efter några vändor när folk förstod hur värdefullt den tiden som var och en får i Lilla Rummet är.

#### Lilla rummet-metoden skapar gemenskap

Även Robert Sihvonen tycker att Lilla Rummet har varit ett av de bästa och viktigaste inslagen i pappagrupperna.

– Lilla Rummet-metodiken är helt suverän, och den finns ju med i många delar av MÄN:s verksamhet, inte bara i pappagrupperna. Den ger så bra





Pappagrupsledaren Robert Sihvonen med sina döttrar Ebba och Linnea.

förutsättningar för att komma nära varandra och skapa gemenskap. Jag har känt en oerhörd samhörighet med gruppen även om jag har haft rollen som ledare, jag har ju också delat med mig av mina erfarenheter precis som de andra deltagarna.

Att alla inte har lika lätt att öppna sig och prata om personliga upplevelser är dock något som Robert Sihvonen fick erfara i en av sina grupper. Den problematiken är en av få saker som han upplevt som svåra i sin roll som pappagrupsledare.

– Vi är ju alla olika och ibland kan det vara lite utmanande att hålla ihop en grupp av just den anledningen. Ett exempel på det var när en av deltagarna i mina grupper ett flertal gånger inte vill berätta om sina erfarenheter för att det är för känsligt. Men själva idén är ju att alla ska dela med sig av sig själva så att det blir öppet och sårbart. Samtidigt förstår jag att det kan vara svårt, som män har vi inte tränat så mycket på att prata om jobbiga känslor och visa oss sårbara.

Robert Bhatt understryker också hur viktigt det är att våga dela med sig av sina upplevelser i pappagrupperna.

– Mycket handlar om att få vara i ett sammanhang där man delar med sig av sina erfarenheter. När andra delar med sig blir jag peppad att att tänka efter mer och reflektera över mina egna beteenden som pappa och partner. Det blir lättare att upptäcka när man är på väg att upprepa ett beteende som vi pratat kring i gruppen att vi inte vill fortsätta med, till exempel att höja rösten i eller att fysiskt skynda på barnet för att man själv är stressad. Att leda en pappagrupp har hjälpt mig att bli en bättre förälder.

#### Relationer och sex – ämnen som engagerar

En av träffarna i pappagrupperna har temat sex och samlevnad. Det har varit ämnen som engagerat och bidragit till en fördjupning i diskussionerna, menar Robert Bhatt.

”

**Lilla Rummet är en solskenshistoria. Deltagarna förstår snabbt förstår varför den är så bra och viktig, och hur den bidrar till att skapa samhörighet och tillit i gruppen.**

– Robert Bhatt

– Sex och samlevnad är något som man ofta har mycket tankar om och känslor kring, men man kanske inte riktigt vet hur man ska prata om. I mina pappagrupper pratade vi bland annat om hur det är när man som pappa vill ha mer sex än sin kvinnliga partner. Man vill inte ställa krav på sin partner och man vet att man inte kan kräva sex, men samtidigt kanske det finns en frustration. Då kanske det man istället undviker att ta upp det helt och hållet, det blir för komplicerat. Det krävs ett visst tillfälle för att kunna lösa upp de här knutarna, och jag tror att träffarna med pappagrupperna kan bli ett sånt tillfälle.

Att pappagrupperna kan fungera som stöd och ibland vara den enda plats där deltagarna vågar öppna sig och berätta om hur de mår i sin papparoll vittnar både Robert Sihvonen och Robert Bhatt om.

Robert Sihvonen minns särskilt en händelse som berörde honom starkt.

– En gång berättade en deltagare att hans son skulle behöva genomgå en operation. Det märktes på honom att det var jobbigt att berätta, och att han inte riktigt hade bearbetat det ämne. Då kändes det i rummet att det fanns ett kollektivt, känslomässigt stöd från alla till honom, det fanns en närvaro och ett intresse. Det är det som är det fina med pappagrupperna, att man lyssnar och finns där för andra, fast vi knappt känner varandra i början. Nu när jag inte har lett pappagrupper på ett tag så saknar jag det, skulle vilja sätta igång en ny grupp snart. Efter varje träff har jag känt mig gråtfull och svämmat över av kärlek och tacksamhet. Nästan alla deltagare vill fortsätta träffas efter pappagrupperns sista träff, och det ser jag som ett tecken på att det här verkligen är viktigt och behövs. •



Robert Bhatt är tvåbarnspappa och bor i Umeå. Han har lett två pappagrupper och vill gärna leda fler i framtiden.

A man with a beard and short dark hair, wearing a teal and grey jacket over a dark blue t-shirt, is smiling broadly. He is standing outdoors in a park-like setting with lush green trees in the background. In the foreground, the blurred faces of two children, a girl on the left and a boy on the right, are visible, looking towards the man. The overall atmosphere is warm and positive.

**”Omsorgstanken gör  
något med en”**

Luis Lineo har utbildat pappagrupsledare i projektet Livscykeln. Han har ett långt engagemang i MÅN, och tycker att arbetet med pappagrupper har givit honom viktiga verktyg i sitt eget föräldraskap.



**L**uis Lineo förbereder en picknicklåda, tar fram lädycykeln ur garaget och cyklar med sina två barn till dottern Nours basketlags avslutning. Medan Nour hänger med sina basketkompisar spelar han fotboll med sonen Ilya. Sen grillar de alla korv tillsammans.

Luis är en närvarande förälder i en villaförort i Stockholm. Han är engagerad i jämställdhetsfrågor och han har varit medlem i MÄN i många år. Feminismen har dock inte alltid haft en självklar plats. Precis som många pappor bär han på många tuffa personliga erfarenheter som han funderade mycket på när han själv skulle bli förälder.

– Jag är uppväxt i Ukraina med en ensamstående mamma. Det har varit väldigt mycket våld runt omkring mig och i mitt liv. Jag är uppvuxen med aga och sådana saker. Det fanns rädslor i mig innan jag blev förälder, typ: Shit, kommer jag på något sätt att reproducera de här sakerna?

I dag jobbar Luis Lineo på MÄN. Under projektet Livscykeln har han bland annat jobbat med pappgruppsledarutbildning och EU-studiebesök. Han tycker att pappgrupperna givit honom många viktiga verktyg, och önskar att han själv hade en pappgrupp redan när första barnet kom.

– För min del så hjälpte det jättemycket att själv se och få verktyg till hur man ska göra eller tänka när det blir kärvt.

Under projektet har Luis arrangerat två utbildningar för pappgruppsledare, en fysisk och en digital. Det har gått oväntat bra även med det digitala formatet, tycker han. Fokuset i utbildningarna har främst varit att få deltagarna att bli bra på att lyssna och leda samtal.

– Det handlar inte främst om att ha svar på ett specifikt sätt, utan att man ska få andra att prata.

Det är det som är poängen med utbildningen – självreflektion och samtal med andra.

I utbildningen får ledarna också gå igenom hur pappgruppsträffarna är uppbyggda. De handlar till exempel om det nya livet som pappa, relationen med barnet, hur man ser på föräldraskapet och hur man får ihop balansen mellan arbete och fritid.

– Vi vill få deltagarna att reflektera kring sin egen roll, både som ledare men också som förälder eller pappa. Och de får testa att få andra människor att prata genom att ställa öppna frågor och sådana saker.

Gör inte pappor redan det här? Pratar med andra pappor?

– Jag tänker så här: Det finns normer kring kön. Där är det inte prioriterat just att man ska vara en omtänksam och omhändertagande person. Det är klart att vi har det inom oss, men med pappgrupperna väcker vi den tanken ännu mer. Deltagarna får gå in mer i den omsorgsgivande rollen, och det gör någonting med en. Man skiftar fokus från att vara förnuftig och uppe i huvudet, till att vara mer känslomässigt närvarande. Att vara i nuet och ta barnets perspektiv.

Luis tycker att det har varit häftigt att se hur många gemensamma nämnare pappor hittar i pappgrupperna.

– Det gemensamma är att vi väcker omsorgstanken. Även om du inte är pappa idag men planerar att bli så har du ändå möjligheten att få syn på den här omsorgstanken. Den är väldigt stark. Det är en av de viktigaste sakerna vi gör med pappgrupperna: inger självkänsla och självförtroende i att vara en omsorgsgivande person. •

Nours basketlag har säsongsavslutning och Nour och Luis passar på att leka i pausen mellan korvgrillningen och femkampen.







# Nisse Edwalls pappaledighet blev inte riktigt som han hade tänkt sig

Föräldraledighet kan upplevas väldigt olika, men det är ändå alla föräldrars ansvar att ta hand om sina barn. Med stöd från andra kan vi lättare ta oss igenom jobbiga perioder i föräldraskapet. Då blir det också lättare att njuta av de härliga stunderna och att vara nära våra barn genom livet.

”

Pappaledig. Jag tänker inte på öppna förskolor eller sandlådor, små bebishänder eller någon som tar sina första steg. Jag tänker på en köttfärsfärgad ryamatta och en dörr som stängs. När jag ser tillbaka på det så tror jag att jag blev deprimerad av att vara pappaledig. Jag fastnade liksom i en loop där allt kändes som ett jobbigt projekt. Dagarna bara gick. Min fru Li gick till jobbet på morgonen och jag satt kvar med kladdiga köksgolv, nerbajsade blöjor och oceaner av tid att slå ihjäl tills hon kom hem igen. Alla andra verkade ha så mysigt när de var hemma med sina barn. De verkade liksom leva upp av det. Jag kände mer att jag fick ångest av att jag inte tyckte att allt var så härligt som det borde vara.



”

För min fru verkade det gå så enkelt. När hon blev mammaledig fick hon plats i en föräldragrupp där hon kunde träffa andra nyblivna föräldrar och få ett slags sammanhang. Men när jag gick på pappaledighet nio månader senare var gruppen avslutad sen länge och jag var helt hänvisad åt mig själv. Jag tänker ofta på hur det hade varit om jag hade fått en möjlighet att träffa andra som gick igenom samma sak som jag. Att få bryta min ensamhet och kunna prata av mig med ett gäng andra pappor som också kämpade på i en vardag fylld av kladdiga köksgolv, nerbajsade blöjor och tankar om hur härligt allt borde vara. Då tror jag att jag hade kunnat njuta mer av den där korta perioden i mitt liv när det bara var jag och min son.

↓  
Nisse Edwall har gått vår pappagrupsledarutbildning och har hållit i en pappagrupp i MÄN:s regi. Han driver även podcasten Pappapodden tillsammans med författaren Manne Forssberg, som också är pappagrupsledare. Gå med i en pappagrupp du också. Anmäl dig på [män.se](http://män.se).

# ”Jag rekommenderar alla pappor att gå med i en pappagrupp”

Pappan Bubacary Conta är 60 år och har nio barn mellan 6 och 21 år. Precis som Felix Pecarski deltog han i en pappagrupp som ingick i MÅN:s pilotprojekt i samarbete med öppna förskolan i Enske-de-Årsta-Vantörs stadsdel och Familjens hus i Högdalen.

**F**ör Bubacary Conta var den stora behållningen med pappgruppen att få bli lyssnad på, och att lära sig att lyssna på andra.  
– Jag tyckte det var väldigt bra, jag var nyfiken inför varje träff på att höra de andra pappornas berättelser. Vi som var med hade alla det gemensamt att vi inte är födda i Sverige, själv kommer jag från Gambia. Vi var i olika åldrar, våra barn också, och vi lärde känna varandra genom att lyssna på varandra i Lilla Rummet. Det gillade jag, att man fick prata till punkt utan att bli avbruten, berättar han.

Det faktum att papporna som deltog kom från många olika länder och religioner är också något som Bubacary Conta lyfter fram som något positivt.

– Det var väldigt intressant att vi hade så olika kulturella bakgrunder. En del ville inte prata om barndomen, det var nästan tabu, andra var väldigt religiösa, och ytterligare några var ateister. Så det var en spännande blandning av människor.

Bubacary Conta tycker att grupp-gemenskapen var ett viktigt inslag, och att han genom papp-gruppsledaren även fick bättre insyn i de värderingar som finns i Sverige kring föräldraskap och papp-rollen.

– Att lyssna på andra och att skapa en grupp-gemenskap var väldigt givande. Jag lärde mig också en del av Anders, grupple-daren, om svenska värderingar kring faderskap och barnuppfostran. Jag skulle rekommendera alla pappor att gå med i en papp-

agrupp, och det skulle vara bra att svenskfödda och utrikesfödda pappor blandades. Jag tror att många av oss pappor som invandrat hit vill lära oss mer om hur den svenska kulturen och samhället fungerar, hur man ser på föräldrarollen, barnen och hushålls-arbetet i Sverige. Jag skulle själv kunna tänka mig att bli pappagrupsledare, säger han och ler. •

Bubacary Conta lagar mat med dottern Fatoumanta, näst yngst av hans nio barn.



# Lärdomar kring pappagrupperna

Under projektets gång har vi stött på en del svårigheter och oväntade öppningar. Här är några av lärdomarna kring arbetet med att skala upp pappagrupsverksamheten i projektet Livscykeln.

1

## Grupperna skapar förändring

I de enkäter pappagrupsdeltagarna gör ser vi att papporna själva upplever positiv förändring tack vare grupperna. Över hälften av papporna känner sig mer närvarande som pappor. Tre fjärdedelar uppger att de pratar mer med sin partner. 57 procent skriver att de pratar med fler pappor om föräldraskap.

2

## De som kommer stannar...

De flesta pappor som kommer till första träffen stannar och tycker att det är jättehäftigt. Deltagare känner sig stärkta i sitt föräldraskap och nöjdheten är hög bland de som går grupperna. Våra utvärderingar visar att pappagrupperna i snitt har fått 4,7 av 5 i betyg av deltagarna. Pappagrupsledarna fått samma höga betyg.

3

## ... och vill ha mer.

83 procent av deltagarna skriver i utvärderingarna år 2020 att de antingen har träffats eller hoppas kunna ses igen efter att pappagrupssträffarna är klara. Det är en ökning från 75 procent året innan. Vi tror att detta är kopplat till pandemin. Vi ser att betydligt färre har kunnat ses, men att behovet och önskan att ses är betydligt större.

4

## Resurser behövs för att nå pappor

Det är svårt att övertyga pappor att komma till första träffen. Undersökningar visar att män har svårare att söka stöd utifrån. Nära 30 procent av deltagarna kommer genom att deras partner har uppmanat dem. Det har blivit dyrare att sprida information om grupperna genom digital marknadsföring, och nya algoritmer gör att vi når färre än tidigare. MÄN har därför i högre grad fått identifiera nya kanaler, som till exempel lokala grupper på Facebook.

5

## Samtalsledarnas roll är central

Samtalet mellan deltagarna är det bärande för grupperna. Det kräver att samtalsledarna klarar av rollen att i första hand leda samtalet snarare än att fungera som experter. Samtidigt behöver ledarna vara förankrade i MÄN:s värderingar kring jämställdhet och feminism.

6

## Lilla rummet skapar trygga samtal

Våra utvärderingar visar att samtalsmetoden Lilla rummet i stor utsträckning skapar de trygga rum för samtal som vi vill uppnå. För de flesta som går de här grupperna uppfyller det här ett behov i att få prata om föräldraskap i trygga rum. Väldigt få har gjort det på det här sättet förut.

7

## Pandemin kräver nytänk

Pandemin har inneburit svårigheter att ses fysiskt. Omställningen till digitala träffar tog tid och resurser – men det har också öppnat möjligheter för pappor i hela Sverige att delta. Vi ser också en stor potential i att kunna fortsätta utbilda många ledare över hela landet, tack vare de digitala utbildningarna.

8

## Hög nöjdhet trots större grupper

Tack vare nya metoder för större grupper och digitaliseringen har vi kunnat utbilda fler pappagrupsledare. Trots detta har MÄN behållit kvalitén och de flesta är nöjda med utbildningen. Nästan alla ger gruppen högsta eller näst högsta betyg.

” Över hälften av papporna känner sig mer närvarande som pappor. Tre fjärdedelar uppger att de pratar mer med sin partner. 57 procent skriver att de pratar med fler pappor om föräldraskap.



FÖR JÄMSTÄLLDHET. MOT VÅLD.  
REDEFINING MASCULINITY.