

Män & papparollen

“ ”JAG ÄLSKAR DIG” - tre ord min pappa aldrig sagt till mig.

Jag kan enkelt räkna antalet gånger han kramat mig på ena handens fingrar. Inte ens som barn har jag något minne av att han någonsin sa de orden. Det var bara så det var. Jag hade inte några vänner med mer kärleksfulla fäder att jämföra mig med heller. Som vuxen har jag dock funderat desto mer på avsaknaden av ömhetsbevis från min pappa. Jag minns att han la mycket tid på oss barn. Kanske försökte han, på sitt sätt, också visa sin kärlek till oss. Dock är det främst en känsla, ett ord, jag minns honom med; rädsla.

När jag var liten var min pappa med i en olycka, skadades svårt och blev sjuk för livet. Pappas sjukdom förändrade honom. Han blev med tiden en annan, alltmer aggressiv och nedstämd person. Detta ledde till att mina föräldrar skilde sig och pappa utvecklade en stark ilska - delvis riktad mot mamma och oss barn. Med åren gick han i allt större utsträckning från ord till handling, och från hot till våld mot oss barn.

När jag väntade min dotter bestämde jag mig för att bli motsatsen till min egen pappa. Jag lovade mig själv att överösa henne med så mycket kärlek, närhet och bekräftelse jag bara kunde, och berätta varje dag att jag älskar henne. Jag lovade mig också att aldrig någonsin bruka våld mot henne eller hennes mamma. Än idag, 1,5 år senare, håller jag det löftet. Men varje gång jag ser mig själv i spegeln idag stirrar min pappa tillbaka på mig. Det är inte bara till det yttre vi är, nästan skrämmande, lika; precis som min pappa lider jag av en kronisk sjukdom som sakta steg för steg bryter ner mig fysiskt. Det finns en rädsla inom mig att jag bär samma mörka sidor som fanns hos honom, och ibland kan jag både känna och se dem sippra fram även ur mig.

I mina djupaste dalar tänker jag dock ofta att det vore bäst för min dotter och sambo att befria dem från den man min sjukdom kommer förvandla mig till i framtiden innan det är för sent, även om det skulle innebära en sorg för dem just nu. För jag känner mig som en tickande bomb som en dag kommer detonera och skada de jag älskar allra mest. Varje dag kämpar jag mot mitt sociala och genetiska arv, och gör allt jag förmår för att just det inte ska ske. Dock kan jag aldrig helt tränga undan känslan av att minaansträngningar saknar betydelse, att vad jag än gör kommer jag till slut bli min egen pappa...”

- Man i 30-årsåldern

“ Jag hade en god uppväxt. Jag har alltid känt mig älskad av min far. Jag är aktiv feminist och försöker tänka jämställt i allt jag gör. Ändå märker jag att mitt och min sambos förhållande är så starkt styrt av olika normer. Det tar sig uttryck i stora skillnader i vem som tar ansvar för vad när det kommer till föräldraskapet. Vi har hamnat i den klassiska fällan att jag sköter mycket av det praktiska och min sambo tar hand om det emotionella. Trodde aldrig jag skulle hamna där faktiskt.”

- Man i 40-årsåldern

Det här är bara två av alla berättelser vi anonymt fått in av män på frågan "Vad skulle du vilja prata om, om ingen dömer dig". Vi hoppas att den kan inspirera dig att öppna upp och prata från hjärtat i följande samtal. Under den här killmiddagen får du prata om hur det är att vara son och/eller pappa. Dels om hur samhällets och våra egna erfarenheter eller förväntningar kring faderskap påverkar oss – i våra roller som söner, syskon, partners eller pappor till egna barn. Dels om din egen relation eller kanske avsaknaden av en relation till din pappa eller annan fadersfigur samt hur vi som pappor och söner som grupp agerar och påverkar både oss själva och andra, framförallt våra barn och vår familj.

OBS:

Vissa frågor utgår från att du lever med en partner/medförälder, om du inte gör det idag kan du säga pass eller utgå från tider då du gjort det.

Vissa frågor utgår från att du haft/har en mamma/pappa, om du inte har/haft det kan du säga pass eller utgå från tider då du haft det.

Boka upp fler träffar samt återträff:

Frågorna är fler än vad som vanligtvis hinns med på en träff. Dela gärna exempelvis ett tema per träff och bestäm datum för nästa träff som avslut på samtalet.

Boka även gärna in en återträff 3-6 månader senare där ni följer upp vad ni fick för insikter och vad ni gjort för förändringar sedan dess.

Uppvärmningspåståenden – svara JA/NEJ om de stämmer på dig:

- Jag är avundsjuk på min partner/medförälders, i mina ögon, starkare relation och anknytning till vårt/våra barn.
- Jag upplever att jag kan bli överkörd av min partner/medförälder i frågor som rör vårt/våra barn.
- Som barn sökte jag hellre tröst hos min mamma eller någon annan kvinnlig familjemedlem än hos min pappa.
- Jag kan idag prata med min pappa om nästan allt eller åtminstone lika mycket som med min andra förälder/mina övriga föräldrar.
- Föräldraskapet blev som jag föreställt mig.

Tema 1:

Föräldraskap & relationen till din partner/medförälder

- **Hur har du upplevt att ert sex- och samliv förändrats med din partner efter att ni fick barn? På vilket sätt i sådana fall?**

Möjlig följdfråga: Hur pratar en med sin partner om sex- och samlivet i samband med en förlossning/småbarnsåren och/eller om hur nyblivna föräldrar en hittar tillbaka till varandra både sexuellt och känslomässigt?

- **Hur ser uttag av föräldraledighet/VAB-dagar ut? Delar ni lika med er partner/medförälder? Varför/varför inte?**

- **Har du upplevt avundsjuka mot din partner/medförälder på grund av en till exempel närhet till barnet vid amning, en närmare och snabbare anknytning och/eller att barnen väljer att söka tröst hos hen hellre än dig?**

Möjlig följdfråga: Stannar det vid avundsjuka eller agerar du medvetet på något sätt för att stärka barnets anknytning till dig?

- **Om du lever med partner/medförälder: Upplever du att barn har påverkat era möjligheter till ett jämlikt förhållande?**

Möjlig följdfråga: Varför skapar barn utmaningar? Vilka fällor finns det? Vilka strategier har ni för att lösa detta?

- **Med utgångspunkt i ovanstående fråga: har du och din partner/medförälder samtal om/system för att skapa en jämställd vardag i ert föräldraskap?**

Möjlig följdfråga: Hur ser det till exempel ut med vem som namnmärker kläder, klipper naglar, ha koll på barnets dagliga rutiner och aktiviteter, packa matsäck, sova med barnet, packa gympapåsen, trösta, ordna kalas, bjuda hem lekkamrat, kontakt med vården, göra research inför större beslut som tex välja förskola, köpa presenter till barnens vänner vid kalas och planera partid utan barn? (se hela checklisten från Region Skåne som finns sist i dokumentet).

- **Om du lever med bonusförälder, på vilka sätt visar du tillit och förtroende till din partner/barnets bonusförälder när det gäller ansvar för ditt barn?**

Möjlig följdfråga: Hur har detta tagits emot av bonusföräldern i fråga? Känner hen sig trygg i att ta det ansvaret?

Tema 2: Föräldraskap & relation till barnet

- **Hur har du/ni hanterat den eventuella känslan av att vara den som inte varit gravid och/eller inte heller kunnat vara det?**

Möjlig följdfråga: Har du agerat på något sätt för att möta upp dessa känslor med annat ansvarstagande? Om ja; är du lika duktig på detta även efter barnet fötts?

- **Upplever du att du kan prata om "tungta" ämnen med dina barn som till exempel sex, sexualitet, samtycke, våld, rasism, död, sorg, etc.?**

Möjlig följdfråga: Upplever du att din partner/medförälder har lättare att prata om dessa saker med ert/era barn? Eller upplever du att ditt barn ofta väljer att vända sig till den istället för dig? Om ja: Hur känns det?

- **Känner du dig bekväm med att visa fysisk närhet och ömhet till ditt barn? Varför/varför inte? I vilka situationer?**

Möjlig följdfråga: Hade du velat visa mer fysisk närhet och ömhet än du gör?

- **Hur försöker du att uppmuntra ditt/dina barn till att leva enligt de värderingar som du tror på, t.ex. att vara snäll, känna att alla hobbies är möjliga, att ta/ge plats osv?**

Möjlig följdfråga: Fördelas ansvaret för gränssättning och andra regler jämt mellan dig och din partner/medförälder?

- **Händer det att du betar dig mot ditt/dina barn på ett sätt som inte är bra eller som du, innan du blev förälder, tänkt att du inte skulle göra?**

Möjlig följdfråga: Hur kommunicerar du till ditt barn om du gör fel?

Tema 3: Föräldraskap & relation till omvärlden

- **Har du upplevt att du blivit ifrågasatt/särbehandlad i din roll som pappa av utomstående, exempelvis på ditt arbete i samband med föräldraledighet, i kontakt med vård och skola eller av främlingar?**

Möjlig följdfråga: Har du upplevt detta som diskriminerade? Om ja; har du valt att ta detta längre än att enbart prata om det med vänner eller medförälder/partner?

- **Hur har du hanterat krävande/jobbiga saker i samband med övergången till ett familjeliv? Exempelvis saker som sömnbrist, bristande ork och trötthet eller ökade mängder hushållssysslor, planering och ansvar för barn och hem eller andra krävande/jobbiga saker i samband med en övergång till ett familjeliv?**

Möjlig följdfråga: Hur ser en till att fördela ansvar och hushållssysslor mm. jämställt mellan partners/medföräldrar?

- **Har du någon gång agerat på ett sätt någon annan i din familj upplevt som obehagligt eller skrämmande?**

Möjlig följdfråga: Vad berodde det på? Hur kändes det?

- **Upplever du att det finns andra (förskola/skola, barnprogram, vänner, släktingar etc.) som påverkar ditt barn i en annan riktning än du önskar och hur hanterar du det?**

Möjlig följdfråga: Har du någonsin tagit upp det med den/dem de berör? Om du lever med en medförälder: tar du eller den mer ansvar för att ta upp sådana samtal?

- **Kan du känna att du "tappat bort dig själv" i och med att du blev pappa? (tex. tappat dina värderingar, ditt umgänge, dina intressen).**

Möjlig följdfråga: Hur upprätthåller du intressen och hobbies som du kanske behöver för att må bra? Om du har en partner/medförälder, har hen samma möjlighet till det?

- **Upplever du att kontakten med dina vänner har påverkats av att du blivit pappa?**

Möjlig följdfråga: Försöker du på något aktivt sätt vårda dina vänskapsrelationer? Om du har en partner/medförälder, har hen samma möjlighet till det?

Tema 4: Föräldraskap & papparollen

- **Upplever du att det finns begränsade förväntningar på din relation till barnet, som vad du bör göra och vad du inte förväntas göra?**

Möjlig följdfråga: Känner du dig tvingad att göra vad som förväntas, eller kan du bryta mot detta? Om ja; vilka reaktioner får det?

- **Vad är dina erfarenheter av pappor och sport,- och/eller andra specialintressen?**

Möjlig följdfråga: Hur har olika former av förväntningar och normer inom idrotten påverkat dig och eventuellt din relation till ditt/dina barn?

- **Känner du att du saknar verktyg och kunskaper i din känslomässiga verktygslåda för att kunna vara en bra pappa?**

Möjlig följdfråga: Upplever du att du är bättre eller sämre på att prata och uttrycka känslor än din partner eller andra vuxna i deras närhet?

- **Gjorde din pappa eller någon annan nära vuxen dig illa på något vis som barn? Om ja, hur tror du det har påverkat dig i din roll som pappa?**

Möjlig följdfråga: Har du någonsin använt våld, hot om våld eller varit rädd för att du ska gå över gränsen kopplat till våld? Hur agerade du i sådana fall efteråt? Tog du hjälp?

- **Vill du att ditt/dina barn ska leva ut dina ouppfyllda drömmar/bli en bättre version av dig? Hur uttrycker detta sig i så fall?**

Möjlig följdfråga: Kände du att din pappa/förälder hade sådana förväntningar på dig? Eller kände du tvärtom att du hade behövt mer press/uppmuntran?

Tipslista:

- **Checklista för jämställd vardag:**
<https://vardgivare.skane.se/siteassets/3.-kompetens-och-utveckling/projekt-och-utveckling/jamstallt-foraldraskap/checklista-for-familjen---om-ansvarsfordelning.pdf>
- **“Vi ska ha barn” - en handbok i jämställt föräldraskap av Marie Björk:**
<http://www.forum.se/bocker/psykologi/v/vi-ska-ha-barn/>
- **Pappagrupper, där du kan träffa andra pappor tillsammans med en utbildad ledare och prata om din nya roll som pappa:**
<http://mfj.se/engagera-pappor/pappagrupper-2/>

#Killmiddag för pappor är en satsning från jämlikhetsstiftelsen Make Equal. Ambitionen med #killmiddag för pappor är att ge män chansen att börja med sig själva i kampen för ett jämställt föräldraskap.