

Att bli och vara pappa

En deskriptiv studie kring några pappors upplevelser av att bli pappa samt pappors upplevelser av deltagandet i Folkhälsans pappagrupper

Ronja Snellman

Examensarbete för Socionom (YH)-examen

Utbildning för sociala området

Vasa 2022

EXAMENSARBETE

Författare: Ronja Snellman

Utbildning och ort: Det sociala området

Inriktning: Ungdomsarbete

Handledare: Pia Höglund-Ingo och Ralf Lillbacka

Titel: Att bli och vara en pappa - En deskriptiv studie kring några pappors upplevelse av att bli pappa samt pappors upplevelser av deltagandet i Folkhälsans pappagrupper.

Datum: 09.11.2022 Sidantal: 31 (36) Bilagor:1

Abstrakt

Syftet med detta lärdomsprov var att beskriva vad det innebär att bli pappa i det moderna samhället. Arbetet syftade också till att beskriva pappornas egna tankar och upplevelser av att vara pappa samt även pappornas erfarenheter av sitt deltagande i Folkhälsans pappagrupper.

I den teoretiska ramen behandlas pappans roll i familjeliv i Finland idag och pappa som förälder. Jag presenterar också pappans fysiska, psykiska och mentala hälsa under och efter graviditeten och barnets anknytning till sina föräldrar. Slutligen presenteras pappors behov av stöd och pappagrupper som stödform. Jag valde att göra en kvalitativ undersökning där jag intervjuade pappor som deltagit i Folkhälsans pappagrupp.

Undersökningen visar att pappor genomgår en stor omställning när man får barn och behöver rum och stöd att få prata om frågor kring pappaliv. Resultatet av intervjuerna visar även att pappor i senare skede än mammor förstår att de verkligen ska bli förälder och känner sig lite förbisedda som pappa i möte med professionella. De som papporna också lyfte upp är svårigheterna man upplever som förälder och det stöd som de har fått av deltagandet i en pappagrupp.

Språk: svenska

Nyckelord: pappa, föräldraskap, KASAM, pappagrupp, familj

BACHELOR'S THESIS

Author: Ronja Snellman

Degree Programme: Social services, Vaasa

Specialisation: Social work with youth

Supervisors: Pia Höglund-Ingo and Ralf Lillbacka

Title: To become and to be a father – a descriptive study about some fathers experience in becoming a father and their experience attending Folkhälsans group for fathers

Date: 09.11.2022 Number of pages: 31 (36)

Appendices: 1

Abstract

The purpose with this thesis was to describe what it means to become a father in modern society. The studies purpose was also to describe fathers own thoughts and experiences in becoming a father and fathers participation in Folkhälsans group for fathers.

The theoretical framework brings up fathers role in Finnish families today and specifically fathers as a parent. Fathers psychical, psychological, and mental well-being both during and after the pregnancy and children's attachment to parents is also presented. Finally, fathers need for support and groups for fathers as a support form is presented. I chose to do a qualitative survey where I interviewed fathers who participated in Folkhälsans group for fathers.

The study shows that fathers go through a big transition when they have children, they are in need of support and a space to be able to talk about questions concerning life as a father. The result from the interview also shows that fathers understanding of becoming a parent is not as clear as with mothers and that fathers can feel a bit overlooked in meetings with professionals. Fathers also bring up the hardships you experience as a parent and the support that they received from participating in Folkhälsans group for fathers.

Language: Swedish

Key words: father, parenthood, KASAM, father group, family

Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
2	Att vara förälder och bilda familj.....	3
2.1	Barnfamiljer i Finland idag.....	3
2.2	Föräldrarnas nya roller.....	4
3	Barns anknytning till föräldrar.....	6
3.1	Anknytningsstilar.....	7
3.2	Barnets anknytning till pappa.....	8
4	Pappa som förälder.....	9
4.1	Åsidosättning av pappan.....	11
4.2	Pappors mentala, fysiska och psykiska hälsa under graviditeten och småbarnstiden.....	12
5	Pappagrupper som stöd i faderskapet.....	14
5.1	Folkhälsans pappagrupper.....	16
6	Sammanfattning av teoridelen.....	16
7	Metod och tillvägagångsätt.....	18
7.1	Val av metod.....	18
7.2	Respondenter och insamlingsmetod.....	18
7.3	Analysmetod.....	19
7.4	Etik och sekretess.....	19
7.5	Validitet och reabilitet.....	20
8	Resultatredovisning.....	21
8.1	Att bli pappa.....	21
8.2	Upplevt stöd för pappor.....	23
8.3	Pappagrupp.....	24
9	Avslutande diskussion.....	26
10	Litteraturförteckning.....	29

1 Inledning

Hur ser familjer olika ut idag jämfört med 100 år sedan? Det är mycket som har ändrats under en sådan kort tid. I Finland har viljan att skapa en familj minskat avsevärt och det märks genom att människor väljer att få barn i allt högre åldrar eller väljer bort barn för andra orsaker. Olika familjekonstellationer har också blivit allt vanligare, en familj kan helt enkelt se ut på många olika sätt.

Genom historien har vi sett att barnskötandet i en kärnfamilj hamnat primärt hos kvinnans ansvarsuppgifter, numera är det en norm att både mammor och pappor förväntas ta sitt ansvar kring barnen. Förändringen i omsorg kring barnen är något som är vanligt och förväntas i vissa familjer och i andra kan det vara ett mer okänt koncept. Hur man väljer att bygga upp sin familjedynamik är varje familjs egna val, men möjligheten för båda parterna att vara aktiv i ett föräldraskap är något som jobbas för och ständigt är under förändring. Man kan se den pågående förändringen idag i samhällliga strukturer som till exempel genom folkpensionsanstaltens föräldraledighetsreform, som trädde i kraft 1.8.2022, där båda parterna i en familj med två föräldrar ska ha möjlighet till mer jämlik föräldraledighet. Utöver den vanliga föräldrarådgivningen erbjuder flera välfärdsområden i Finland också ett rådgivningstillfälle för pappor. Många Pappor vill själva vara mer involverade i deras barns liv också redan under graviditeten men frågan är om det finns plats och stöd för dem att vara de.

Stöd för pappor är något som inte kommer lika självklart som stöd för mammor. Det finns brist på information för nya pappor och förebilder att ta efter och se upp till. Pappor kan uppleva att de åsidosätts när man pratar om föräldraskap och omsorg kring barnen. Detta kan man se exempel på i tidigare forskningar kring anknytning, där man huvudsakligen fokuserar på barnets anknytning till mamman. Åsidosättningen kan bero på att papporna under en längre tid har setts som mindre viktiga i föräldraskapet. Men pappor går också igenom en stor livsförändring när ett barn kommer in i bilden. De måste stiga in i en ny och okänd roll där det finns brist på möjligheter att vädra sina tankar. Stöd för pappor är en bristvara där det finns många möjligheter för utveckling.

Jag har gjort mitt examensarbete i samarbete med Folkhälsan r.f. som är den största svenskspråkiga social- och hälsovårdsorganisationen i Finland. Folkhälsan erbjuder många former av stöd för föräldrar och familjer runt om i Svenskfinland. I projektet Jämlikt föräldraskap strävar man till att främja jämlikheten för småbarnsföräldrar genom att lyfta fram de skillnader som kan uppstå mellan könen, som till exempel i arbets- och ansvarsfördelning. Folkhälsan strävar till att ge alla en röst och en möjlighet att påverka i föräldraskapet, oberoende kön, kultur, sexualitet eller allmän livssituation.

I examensarbetet har jag valt att fokusera på pappor som deltagit i Folkhälsans pappagrupper där jag genom kvalitativa intervjuer får svar på mina frågeställningar kring pappalivet. Jag blev själv intresserad av ämnet när jag kom i kontakt med folkhälsan och fick höra vad de hade på gång med deras pappagrupper som är självstyrda och initierade av pappor som velat ha en grupp att få stöd och dela erfarenheter genom diskussion. Eftersom ämnet är ständigt aktuellt har jag valt att beskriva specifikt pappans roll ur en rad relevanta synvinklar.

Folkhälsan har ordnat pappagrupper runt om i Svenskfinland sedan våren 2021 i samband med deras projekt jämlikt föräldraskap. Pappagruppen ska vara en trygg plats för pappor att träffas, diskutera föräldrarollen genom olika reflektionsmaterial och utvecklas som i papparollen. Just därför har jag använt Folkhälsans pappagrupp som föremål för min undersökning eftersom många pappor upplever en brist på stöd och gemenskap i föräldrarollen. Frågan är då om denna grupp kan fylla det behov som samhället och organisationen vill att den ska fylla?

Syftet med detta arbete är att beskriva vad det innebär att bli pappa i det moderna samhället. Arbetet syftar också till att beskriva pappornas egna tankar och upplevelser av att vara pappa samt även pappornas erfarenheter av sitt deltagande i Folkhälsans pappagrupper.

2 Att vara förälder och bilda familj

I detta kapitel tar jag upp vad det kan innebära att starta en familj och den förändringen man går igenom, de nya roller man får som förälder och hur situationen ser ut för barnfamiljer i Finland idag.

Att skapa en familj är en naturlig del av livet som de flesta föräldrar önskar. För många kan det ändå kännas skrämmande, det är något som är nytt och relativt okänt. Man ställs inför nya frågor som, kommer jag bli en tillräckligt bra förälder? Vad vill jag förmedla vidare till mitt barn? Genom historien har ansvaret att vårda om småbarn hamnat bland mammas uppgifter medans pappor har haft som huvudsaklig uppgift att försörja för familjen. Uppgiftsfördelningen och normer har förändrats i de flesta västerländska familjer, men det gamla synsättet finns också kvar i många delar av världen. (Karlsson, 2012, s. 35) I början av ett barns liv är barnet väldigt beroende av sina föräldrar, mamman blir naturligt viktigt eftersom hon oftast ger mat till barnet under den första tiden. Eftersom mamman också bär barnet och konstant är medveten om att hon kommer få ett barn, kan det vara lättare för henne att verkligen förstå att man är förälder när barnet föds. (Högberg, 1995, ss. 40,49) En stor del av forskningen hittills berör mammornas upplevelser under spädbarnstiden men på senare år har forskningen av pappors upplevelser blivit mer aktuella. Med de olika forskningarna har det kommit fram intressanta upptäckter som exempelvis att pappor också genomgår hormonella förändringar när barnets föds såsom att testeoron och estradiol sänks och prolaktin och kortisol höjs. Man vet dock inte ännu vilka förändringar dessa hormoner gör. (Storey, Walsh & Quinton, 2000, ss. 21,79-95) Det sägs också att en femtedel av alla väntande pappor upplever symptom som lite kan likna en kvinnans graviditet som till exempel, viktökning, tand- och huvudvärk, illamående och trötthet. De mer vanligare symptom kan vara ängslan och oro över förlossningen och om barnet ska må bra. (Hwang & Nilsson, 2019, s. 130) Det finns alltså mycket som ännu är okänt kring pappors upplevelser både under graviditeten och efteråt.

2.1 Barnfamiljer i Finland idag

Antalet familjer som vill ha barn har minskat, man ser en förändring i familjetyperna när man kollar några år tillbaka, år 1990 var den vanligaste familjetyperna gifta par med barn och

år 2021 var den vanligaste typen gifta och sambor par utan barn. I slutet av 2021 fanns det totalt 553 613 barnfamiljer i Finland. (THL, 2022)

I Finland har vi under en längre tid sett att människor får barn i mindre utsträckning, detta kan bero på en handfull med olika saker. En sak som kan bidra till att par inte vill ha barn är de svårigheter som kvinnor kan uppleva i deras karriär och utbildning på grund av den tid de är frånvarande. Kvinnor kan bli erbjudna samma sorts möjligheter i både arbete och utbildning som män men kraftigt begränsas av faktumet att de får barn. Detta kan leda till att kvinnor väljer att ha barn senare eller inte alls. (Mills, Rindfuss, Mcdonald & Velde, 2011, s. 854)

Här kan man fråga sig om Pappors medverkan i familjelivet också påverkar familjens val att skaffa barn eller inte. Om föräldrarna skulle dela ansvaret och omsorgen om barn mer jämlikt kanske steget att skaffa barn inte skulle vara lika stort för de föräldrar som också vill satsa på sin karriär. En stor lösning och möjlighet att minska omsorgsklyftorna mellan föräldrarna är FPAs föräldraledighetsreform.

Genom FPAs föräldraledighetsreform har föräldrarna större flexibilitet när det kommer till hur och när man använder föräldraledighetsdagarna. Reformen och den nya modellen visar att papporna visst har en viktig roll som omhändertagare och vårdare av sina barn. Med den ökade flexibiliteten och mer jämlika uppdelningen önskar man att omsorgsklyftorna ska minska och att båda föräldrarna får likadana möjligheter vid barnomsorg. Den nya modellen ska också bidra till att jämlikheten och jämställdheten i arbetslivets sak stärkas och löneskillnaderna mellan kvinnor och män ska minska. Frågan är om föräldraledighetsreformen kommer innebära att pappor tar ut mer ledighet eller om det finns andra faktorer som påverkar detta. (Social- och hälsovårdsministeriet, 2021)

2.2 Föräldrarnas nya roller

Att bli förälder är spännande och kan vara en omtumlande upplevelse för alla inkluderade, man får ta på sig nya roller och mycket förändras när man går från att vara 1 till att vara 3 eller från 3 till att vara 4 och så vidare. Relationen mellan föräldrarna är något som ofta förändras när ett barn kommer in i bilden. Föräldrarna har mindre tid tillsammans att till

exempel utforska den romantiska delen av förhållandet vilket kan vara svårt och påfrestande för förhållandet. Forskning visar dock motsägelsevist att par som blir föräldrar är mindre benägna att separera än innan de blev föräldrar. Tillfredställelsen och harmonin i förhållandet minskar ofta från och med 3 månade före förlossningen upp till 9 månader efter förlossning. Barn påverkar alltså parrelationen men en bra relation bli inte plötsligt dålig på grund av ett barn och en dålig relation blir heller inte plötsligt bra på grund av ett barn. (Levesque, Bisson, Charton & Fernet, 2020, ss. 1938-1940; Hwang & Nilsson, 2019, ss. 133-134)

De nya rollerna som man tar på sig som föräldrar kan vara grundade på olika saker som exempelvis sociala normer, det vill säga hur andra runt om kring en har byggt upp föräldraskapet och vem som har vilken roll. Föräldrar kan vara mer eller mindre aktiva i barnens liv, att båda föräldrarna uppmuntrar varandra i föräldraskapet påverkar hur aktiv och involverad en förälder är. (Olsavsky, Schoppe-Sullivan & Dush, 2020, ss. 2-6) När man som förälder får sitt första barn så är det mycket som förändras ganska snabbt, man måste omdefiniera sina roller, förväntningar och samspel med varandra. När rollen som förälder träder fram faller oftast andra saker bort som man förut kunna prioritera, detta kan vara tufft för både förhållandet och föräldern. Föräldrarna kan uppleva att fritidsaktiviteter, flexibiliteten och tiden för sig själv minskar, det finns helt enkelt inte tillräckligt med tid för allt man skulle vilja göra. Förutom allt detta kan föräldrarna uppleva yttre social press att "vara den perfekta föräldern" och både vara hemma och ta hand om barnet men också utvecklas och komma framåt i arbetslivet. (Levesque, Bisson, Charton & Fernet, 2020, ss. 1938-1940)

Pappan börjar forma sin identitet och sin nya roll som pappa ända från att han får reda på att mamman väntar barn fram till barnet blir 3 år. I början tar den nya pappan i beaktande tidigare upplevelser, hans egen pappa, och normer i samhället för att sedan identifiera hur han själv vill vara som pappa. Efter födseln tar pappan vanligtvis på sig den förväntade rollen av att vara en pappa som efter en tid förändras till en mer personlig roll. Barnets kön, pappans personlighet och samspel mellan pappa och barnet påverkar hur pappans roll utvecklas. (Leyton, 2010, ss. 126-128)

Det är alltså många faktorer som påverkar valet att starta en familj, Finland är ett land som ändå erbjuder goda förutsättningar för en familj att överväga utökning. Samhället förändras och då förändras också familjen och därmed också pappans del i föräldraskap och familj.

3 Barns anknytning till föräldrar

Detta kapitel handlar rent allmänt om barns anknytning till föräldrar men specifikt till anknytningen till pappan. Av centralt intresse är också olika anknytningsstilar.

Anknytningssteorin utvecklades av barnpsykiatern och psykoanalytikern John Bowlby. Bowlby utvecklade sin teori utifrån Harry Harlows studier kring relationer mellan barn och en vuxen. Harlows studier visade att det inte var belöning i form av mat som gjorde att barn och en vuxen fick en nära relation, utan att det är närheten mellan barnet och den vuxne som formade den nära relationen. Harlow testade detta genom att placera två konstgjorda "surrogatmammor" till apungar. Den ena av de konstgjorda mammorna var gjord i ståltråd och den andra i mjukt tyg. Mamman i ståltråd kunde ge mjölk men mamman i tyg kunde inte det. Oberoende var maten var placerad valde ändå apungarna den mjuka mamman framför den med ståltråd. När apungarna blev skrämda tydde de sig alltid till mamman med mjukt tyg. Detta visar på att det är psykologiska faktorer som bidrar relationen mellan barn och vuxen inte endast maten. (Hwang & Nilsson, 2019, ss. 188-189)

Bowlby utvecklade detta och menade att barn har ett medfött behov av närhet och kontakt vilket leder till att barnet försöker att knyta an till en vuxenperson. Barnet som inte klarar sig själv söker efter någon som kan ta hand om hen genom att visa signaler såsom gråt, leenden, rädsla och så vidare. Under barnets första levnadsår så söker barnet efter kontakt till de som är fysiska nära och svarar på de signaler som barnet ger. När Föräldrarna är närvarande och lyhörda till de signaler som barnet visar skapas närhet och kontakt i relationen. (Hwang & Nilsson, 2019, ss. 188-191)

För att en anknytningsrelation ska utvecklas behövs alltså framför allt tät och regelbunden kontakt till barnet och någon sort av respons till barnets känslor. (Broberg, Hagström & Broberg, 2012, s. 66) Barns anknytning till sina föräldrar har en stor inverkan på många olika områden i barnets fortsatta liv. Anknytningen kan till exempel påverka hur man

förväntas integrera i relationer till andra människor. En persons anknytningsmönster kan härledas till hur kontakten har varit till sina föräldrar. (Karlsson, 2012, ss. 35,67) Utifrån barnets förväntningar på hur andra kommer reagera skapas barnets anknytningsstil. Dessa anknytningsstilar kan sättas in i fyra olika kategorier, trygg anknytning, otrygg undvikande anknytning, otrygg ambivalent anknytning och desorganiserad anknytning. (Lanner Swensson, 2013, ss. 36-37)

3.1 Anknytningsstilar

Redan i tidig ålder kan man märka vilken typ av anknytningsstil ett barn har anammat. De barn som har en trygg anknytning till en förälder kan uppvisa detta genom att till exempel känna att de kan lämna föräldern för att utforska sin omgivning men att återvända ifall något skrämmande händer såsom att någon ny person kommer in i rummet eller någon tappar en sak i golvet. Om föräldern inte då finns där för beskydd och trygg bas så kan barnet börja gråta tills de återförenas. Motsatsen till detta är då en otrygg anknytning, i den kan man urskilja två olika anknytningsstilar nämligen otrygg undvikande anknytning och otrygg ambivalent anknytning. En otrygg undvikande anknytning kan visa sig på så sätt att barnet inte känner att hen behöver föräldern som en trygg bas, de bryr sig inte om att föräldern är borta en stund och de visar inga signaler när de kommer tillbaka. De är också konsekventa i sitt beteende gentemot föräldern till skillnad från en otrygg ambivalent anknytning där barnet både avvisar och söker kontakt med föräldrarna. I en otrygg anknytning är föräldrarnas samspel med barnet bristande och outförsägbart. Den sista anknytningsstilen, desorganiserad anknytning, urskildes senare utifrån ytterligare studier i anknytning. I denna anknytningsstil bygger samspelet mellan barn och vuxen oftast på rädsla. Föräldrar som till exempel har tidigare trauman eller dåliga upplevelser kan tolka barnets signaler fel och reagera på dem aggressivt eller med rädsla. Barnet uppfattar detta som obegripligt därför också skrämmande. (Hwang & Nilsson, 2019, ss. 199-201)

Föräldrarnas egna erfarenheter med sina föräldrar spelar också roll på hur de kan agera som trygg bas för barnet. Ifall föräldrarna har dåliga erfarenheter med egna föräldrar eller har någon tuff upplevelse som de inte har bearbetat kan det påverka deras möjlighet att bemöta barnets anknytningsbehov. Föräldrarnas trauma, sorg och ibland depression kan

uppta en stor del av deras resurser och lämna mindre tid till att vara lyhörda och känslomässigt tillgängliga för sina barn. Detta kan bidra till att barnet utvecklar en otrygg eller desorganiserad anknytningsstil (Broberg, Hagström & Broberg, 2012, s. 132)

För att förebygga otrygg anknytning gäller det för föräldrarna att vara lyhörd till barnets signaler så att barnet vet att föräldrarna hjälper när hen behöver det. Trygg anknytning gynnas också när föräldrarna agerar förutsägbart, låter barnet bestämma tempot och de är försiktiga med att inte överstimulera barnet. (Lanner Swensson, 2013, ss. 36-38; Hwang & Nilsson, 2019, ss. 199-201)

Andra faktorer som bidrar till att barnet och föräldern får en trygg anknytning är förälderns reaktioner till barnets agerande. När en förälder är tillgänglig för barnet, tröstar, är emotionellt närvarande, konsekvent, pålitlig, visar sympati och bekräftar känslouttryck känner barnet sig trygg. En av de viktigare faktorerna i föräldraskapet är att skapa en trygg bas vilket barnet kan utforska större delar av omgivningen men ändå vara säkra på att de kan återvända till föräldrarna för trygghet och omsorg. (Parrish, 2012, ss. 106-108)

3.2 Barnets anknytning till pappa

Ett barn anknyter oftast till 1–5 personer beroende på hur nära och regelbundna relationer det handlar om. Barnet ordnar oftast upp dessa anknytningar hierarkiskt till vem som är nära och omsorgsfull när barnet behöver mat, trygghet, tröst och sömn. Ordningen i hierarkin kan vara olika för varje barn men den primära anknytningen hör i allmänhet ofta till mamman för att hon har försett barnet med mat och närhet redan under barnets första dagar. (Broberg, Hagström & Broberg, 2012, ss. 64-74)

Det är viktigt för ett barns utveckling att hen får ha anknytningar med flera personer på en och samma gång men också under olika tider. Dessa anknytningar kan vara inom familjen som föräldrar och syskon men också mor- och farföräldrar, dagispersonal eller en barnvakt. Alla dessa anknytningar påverkar barnets välfärd genom att de svarar på barnets signaler om hen är till exempel hungrig, rädd, glad eller ledsen. Tidigare har man fokuserat mest på anknytningen mellan mamma och barn men man förstår mer idag variationsrikedomen i att barnet får ha flera anknytningar med olika människor. (Parrish, 2012, s. 292)

Mamma och pappa är olika människor och visar oftast olika beteenden, uttryck, tonfall och gester. Det är viktigt för ett litet barns inläring att få se de olika beteendemönstren. Pappan har en viktig roll i familjen eftersom han blir en viktig förebild och modell för hur män är och ska vara. Som barn observerar man allt som pappa gör eller inte gör och påverkas av detta. (Högberg, 1995, s. 75)

Mammans nära relationer så som maken och andra vuxna påverkar också och främjar barnets välfärd. Mammans stabila relationer påverkar barnet positivt medan relationer som bidrar till ångest och misstro hos mamman också kan synas hos barnet. (Rusanen, 2022) Flera studier har också visat att spädbarn som har en trygg anknytning till en av föräldrarna också oftast har en trygg anknytning till den andra föräldern. Samma mönster syns också hos spädbarn som har en otrygg anknytning hos ena föräldern också kan ha det till den andre föräldern. (Parrish, 2012, s. 109)

Anknytning är alltså viktigt för att ett barn ska må bra och utvecklas, det formar hur man samverkar med nära relationer i framtiden. Alla anknytningar är viktiga för ett barn, man kan ju fråga sig om det har någon roll om det är mamman eller pappan som handhar omsorgen och har den primära anknytningen till barnet. Fast det finns brist på forskning kring specifikt pappans och barnets anknytning, verkar pappan ändå vara en bidragande roll till barnets välmående och utveckling.

4 Pappa som förälder

I detta kapitel beskrivs pappors roll i föräldraskap och familj samt vad det innebär att bli pappa. Av centralt intresse är också pappornas fysiska, psykiska och mentala hälsa samt även konsekvenserna av att pappor åsidosätts i föräldraskapet.

Pappor är allt mera involverade i familjebilden och tar större ansvar om omhändertagandet än tidigare generationer. Ibland kan det vara svårt att ha denna roll men också uppleva den press som de traditionella rollerna kan medföra som att man ska försörja för sin familj och att man eventuellt har ett socialt nätverk eller arbetsplats där man ännu inte ser positivt på längre föräldradledighet. Det här är en problematik och är bara en av de många

stressfaktorer som pappor upplever som kan tära på välmåendet. (Rayburn & Coatsworth, 2021, s. 79)

Tidigare studier som observerat pappaledighet i nordiska länder och Tyskland har visat att attityden mot pappor som tar längre föräldraledigheter kan ännu upplevas som negativt på grund av de normer som finns kvar i samhället. Detta kan vara en bidragande faktor till att pappor tar ut mindre ledighet än vad de erbjuds. (Fleischmann & Sieverding, 2015, ss. 463-465) I Finland har pappors arbetssituation, arbetstider, mammors utbildning, och familjens inkomst varit indikatorer på om och hur länge pappor tar föräldraledigt. (Eerola, Lammitaskula, O'Brien, Hietamäki & Räikkönen, 2019, ss. 10-11) Föräldraledighet kan också inverka på hur föräldrarna fördelar hushållssysslor. Fast par fördelar hushållssysslor jämnt före de har ett barn kan ett barn påverka hur sysslorna fortsätter att fördelas. Ifall en mamma är hemma mer än pappan finns risken att det skapas en ojämn arbetsfördelning av hushållssysslor och omsorg för barnet. När båda föräldrarna arbetar utanför hemmet eller är hemma med barnet skapar det en balans där båda föräldrarna aktivt deltar i omsorg kring barnet. (Leyton, 2010, s. 127) Desto tidigare en pappa blir psykologiskt och socialt delaktig i graviditeten och småbarnslivet desto troligare är det att han kommer bli en engagerad pappa. (Hwang & Nilsson, 2019, s. 130)

Så hur stöder det finländska samhället pappor för att de ska kunna utöva ett gott föräldraskap? Finland är ett av de länder som anses ha bra möjligheter för pappor att ta föräldraledighet och spendera tid med deras barn, ändå tog männen i barnfamiljer endast ut 11 % av föräldrapenningdagarna år 2021. En femtedel av papporna det året tog inte alls ut familjeledighet. I familjer som efter föräldraledigheterna använder sig av hemvårdsstöd, vilket är 82% av alla barnfamiljer, vårdas barnet av endast en förälder som till 92 % är mamman. Detta tyder på att pappor tar ut betydligt mindre ledighet i ett parförhållande vilket leder till att det mest är mammor som är i riskzonen för sämre lön, karriärmöjligheter och pension på grund av föräldraledighet. (THL, 2021)

Pappaledighet kan innebära många goda följder för både barnet och parförhållandet. När pappan får möjlighet att ta ut sin pappaledighet ökar möjligheten för anknytningen mellan barnet och pappan. Pappan har då den avskilda tiden med barnet att lära känna dess signaler och agera på barnets behov. Tiden med det nyfödda barnet ger vanligtvis pappor en känsla av glädje, självsäkerhet och hjälper dem att forma sin egen identitet som kapabla

och engagerade pappor. Både relationen mellan mammor och pappor och även samspelet och samarbetet mellan föräldrarna brukar förstärkas genom att pappan tar pappaledighet (Petts, Knoester, & Waldfogel, 2019, ss. 175-176) Genom att pappan deltar från tidigt stadie under graviditeten ökar det också sannolikheten att han kommer fortsätta vara engagerad förälder i framtiden. (Hwang & Nilsson, 2019, s. 130) Tidigare forskning påstår också att pappors medverkan i familjelivet kan direkt och indirekt påverka det ekonomiska, fysiska och psykiska välmåendet hos barnen. Aktivt medverkande påverkar också hur barnens och familjens individuella och gemensamma mål. (Day & Lamb, 2003, ss. 1-3) Dessutom förespråkar forskning också för att pappors närvaro och medverkan i familjen ökar barnets sociala, emotionella och intellektuella utveckling. (Halme, Tarkka, Paavilainen, Nummi & Åstedt-Kurki, 2010) Enligt FPAs föräldraledighets reform som trädde i kraft 1.8.2022 får båda föräldrarna 160 dagar betald föräldrapenning som kan användas när man önskar tills barnet fyller 2 år. Detta ger familjer möjlighet till mer jämlik fördelning och flexibilitet när det kommer till stöd under barnets första levnadsår. (THL, 2021; FPA, 2022)

4.1 Åsidosättning av pappan

I tidig psykoanalytiska forskning ansåg man att pappans roll i föräldraskap är oviktigt i det tidiga skedet i ett barns liv, där menade man att pappan inte direkt har inflytande i barnens liv före de blir 3–5 år. Under de senaste åren har forskning gjorts som menar att pappan visst har mycket inflytande under de första levnadsåren och att han också har en stor roll i föräldraskapet samt att stöda mamman. Men fast pappor generellt anses ha en större roll i föräldraskapet är det inte självklart att det syns i praktiken. Pappor som vill vara mer inkluderade i barnens liv har bemötts med kritik och också åsidosatts under rådgivning, förlossning och information under graviditet och födseln. Detta kan eventuellt bero på att man inte ännu helt har på klart vilken roll män ska ha i en familj och att det därför är lätt att man gör samma saker som man gjort förut. (Elvin-Nowak, 2005, ss. 36-38)

Många män önskar att de kunde spendera mer tid med sina barn, även om många ser sin huvudsakliga roll i att dra in pengar till familjen, är det fler och fler som känner att de vill vara mer inkluderad i familjelivet. Men även fast normen på vilka roller man har i en familj och hur fördelningen av hushållssysslor har ändrats de senaste åren, är män ännu inte lika

involverad i omsorgen i en familj som kvinnor. Många män ser sig helt enkelt inte som den primära omhändertagande i sin familj, utan som en medhjälpare till sin partner. Detta kan bero på tidigare synsätt på hur män ska ta hand om sin familj och att båda föräldrarna följer den modellen. (Solomon, 2017, ss. 1-4) Den ojämlika omsorgsfördelningen kan bli problematiskt. I en familj där det är tydligt att den ena föräldern har det primära ansvaret för barnets omvårdnad påverkas den andra föräldern på så sätt att hen känner sig utestängd. Också i en sådan situation där en av föräldrarna har det huvudsakliga ansvaret för till exempel barnets medicinska behov har den andra förälder risk att känna sig irrelevant för barnet. (Parrish, 2012, s. 292)

Förlossningen är något som de flesta pappor känner stress över. Det är en plats där pappor normalt ska fungera som stöd, men många pappor kan känna sig ganska hjälplösa, ångestfyllda och onyttiga när de i princip inte kan erbjuda mer hjälp till sin partner som går igenom något så tufft. Enligt en studie som publicerats i *The Journal of Mental Health Training, Education and Practice*, kan pappor också känna en handfull med jobbiga känslor, stress, sårbarhet och hjälplöshet under förlossningen. Som professionell kan man underlätta också pappors upplevelse genom att ta dem i beaktande under förlossningen. Studien menar att pappor skulle behöva erbjudas psykologiskt stöd efter förlossningen för att processera händelsen och att de också skulle gynnas av att få mer information om hur födseln och förlossningen kan gå till. (Gelekholaee, Geranmayeh, Moghadam, Zareiyan & Sanaati, 2020, s. 37)

4.2 Pappors mentala, fysiska och psykiska hälsa under graviditeten och småbarnstiden

Att bli förälder kan både medföra positiva och negativa affekter. En förälders hälsa kan täras mycket på om man tänker på allt man går igenom både under och efter graviditeten. Enligt THL upplevde 29% av mammor och en tiondel av den andre föräldern depressionssymptom under år 2020 och en tredjedel av båda föräldrarna upplevde utmattnings syndrom. (THL, 2022) Flera saker påverkar pappans mående och nedstämdhet. Nedstämdhet och brist på ork är vanligt både under och efter en förlossning samt den första tiden med barnet när

mycket har förändrats på kort tid. Detta är något som många pappor kämpar med och som kan påverka pappans relation med barnet negativt (Hwang & Nilsson, 2019, s. 130)

Nya pappor saknar information kring de olika psykologiska förändringarna som kan ske under graviditeten, information kring förändringarna är oftast inte lättillgängliga. Studier kring förändringarna pratar ofta omkring 3 olika aspekter där män upplever problem under tiden före barnets födsel. Första problemet är det kan kännas svårt att skapa en emotionell koppling till barnet under graviditeten och verkligen förstå att hen finns. Det andra vanliga problemet kan vara relationen till partnern, där man kan ha svårt att hantera den andra partners förväntningar och behov. Och tredje huvudsakliga problemet är bristvaran på informationen som ges kring att bli en förälder och skapa en identitet som förälder. (Gelekolae, Geranmayeh, Moghadam, Zareiyan & Sanaati, 2020, ss. 33-35) För att motverka detta skulle pappan behöva förbereda sig för de förändringar som ett barn för med sig, att komma underfund med sin roll som pappa och de saker som kommer att förändras som vardagen och relationen till sin partner. (Hwang & Nilsson, 2019, s. 130)

Pappor har lätt att överväldigas av oron för hans partners och barns framtid och ansvarskänslan av att behöva göra beslut och ta hand om sin familj. Oron och rädslan är ofta något man gömmer bort och inte vill visa till sin familj eller andra. Behovet att inte söka hjälp eller berätta om sina orosmoment kan bero på att pappor inte vill ta bort fokuset från deras partners behov. Eftersom män är mer motvilliga än kvinnor att söka hjälp för deras mentala och emotionella problem har de också större risk att ta till ohälsosamma hanteringsmetoder som överdriven alkoholkonsumtion. Pappor kan generellt också känna att omsorg kring barnen kan vara ett stressmoment, de känner sig inkompetenta och att de inte har de verktyg som behövs för att ta hand om ett barn. (Gelekolae, Geranmayeh, Moghadam, Zareiyan & Sanaati, 2020, ss. 33-35) Från professionellt håll kan man hjälpa till med föräldrarnas orosmoment genom att sprida information och bidra med kunskap om förlossning, familjeliv och förändringar. Kunskap bidrar till minskad oro. (Hwang & Nilsson, 2019, s. 129)

Utöver allt detta så har pappor oftast ett mindre nätverk än mammor att ta hjälp av och förlitar sig oftast på sin partner för det huvudsakliga stödet, de saknar också ofta goda förebilder att lära sig av när det kommer till föräldraskap och att vara pappa. Överlag har män också svårare att söka hjälp för emotionella problem än vad kvinnor har. (Condon,

Boyce & Corkindale, 2004, s. 57)

När man fokuserar på pappors välmående är det mycket som kan upplevas som jobbigt under tiden som förälder. Man kan känna press från samhället, familj och vänner att agera på ett visst sätt. I nästa kapitel upplyfts pappagrupper som stöd i föräldraskapet och behovet av KASAM för att klarar av de påfrestningar som man går igenom i livet.

5 Pappagrupper som stöd i faderskapet

Föräldrar som upplever sig ha tufft under graviditeten kan alla ha nytta av att få extra stöd, detta stöd kan komma från olika håll. Familjer kan få stöd från bland annat mor- och farföräldrar, sjukvården, en social gemenskap och professionella. I detta kapitel kommer jag ta upp hur en grupp kan hjälpa pappor och KASAM (känsla av sammanhang) som menar att begriplighet, meningsfullhet och hanterbarhet är viktiga faktorer för att bemöta problem, hantera stress och motgångar. (Antonovsky, 1991, ss. 43-47) Jag kommer även kort ta upp lite information om Folkhälsans Pappagrupper.

Alla människor behöver ha en känsla av sammanhang, det vill säga, KASAM. KASAM är ett begrepp framtaget av Aron Atonovsky på 1990 talet och handlar mycket om vilken tillit man har till sig själv att klara av motgångar och påfrestningar. (socialstyrelsen, 2022)

KASAM har tre komponenter som behövs för att bättre klara av påfrestningar. Den första komponenten är Hanterbarhet, vilket innebär till vilken grad man upplever man har de resurser som krävs för att hantera det man ställs inför. Om man har en hög nivå av hanterbarhet så har man också mindre risk att tycka att livet är orättvist och att man är ett offer för det som händer. Den andra komponenten i KASAM är begriplighet vilket innebär hur en människa upplever det man möter och går igenom i livet, om den informationen är ordnad, sammanhängande och tydlig. Hög begriplighet tar sig i uttryck på att man förväntar sig att de man går igenom ska vara förutsägbart och att "övertäckningar" går att förklara och ordna upp. Den tredje komponenten i KASAM är meningsfullhet, det innebär att man är delaktig i de processer som skapar och formar ens liv som dagliga erfarenheter till ens öde. Denna komponent syftar på om man känner att livet har en känslomässig innebörd,

där utmaningarna inte ses som en börda utan att man välkomnar dem. (Jakobsson, 2008, s. 53)

Om man har en god känsla av sammanhang har man också bättre förutsättningar för god hälsa och välbefinnande. Föräldraskap kan vara en förändring som kan kännas påfrestande ur många synvinklar. En nybliven pappa har också behov av KASAM för att bättre kunna förstå och begripa det som händer och för att känna att man har de resurser som man behöver. (Hwang & Nilsson, 2019, s. 135) Om man sätter detta i sammanhang med förändringen och utmaningen som uppstår när man blir pappa, är pappagrupper ett ypperligt tillfälle att genom diskussion hantera, begripa och fastställa mening med det man gör.

Att pappor vill vara mer delaktiga och vårdande i deras barns liv blir mer och mer en kulturell norm. Detta betyder också att behovet av stöd för pappor säkerligen kommer att öka med tiden och just nu kan det vara utmanande att få tillräckligt med stöd ända från början av föräldraskapet. Genom att erbjuda pappor stöd redan från början av föräldraskapet skulle det kunna validera deras roll som och utveckling till förälder ytterligare. (Väljörvi, 2019, ss. 13-15) En god stödform kan vara en grupp med andra pappor, när pappor får diskutera med andra pappor i en stödgrupp har pappor tendensen att bli mer engagerad i sitt föräldraskap. Gruppen kan utgöra en säker plats för pappor att prata om olika saker som de kanske inte kan ta upp med sin partner och fungera som stöd för pappor i övergången till förälder och de problem de upplever sig ha i föräldraskapet. (Pfitzner, Humphreys & Hegarty, 2020, s. 204)

Genom att delta i en grupp där man har liknande livssituationer har man goda förutsättningar för både stöd och utveckling. Till följd av att lyssna på andra och deras erfarenheter får man känna att man inte är ensam om sina problem och sin situation. Man kan också hitta nya verktyg och tillvägagångssätt om hur man kan hantera en situation eller liknande. Grupper kan se väldigt olika ut och deltagare kan vara i olika åldrar, ha olika personligheter och livssyner, detta kommer troligen bidra till nya synsätt och lärdomar. (Cederlund & Berglund, 2017, ss. 144-146) Genom att reflektera kan man också få en klarare bild på sin situation och sina uppgifter i samhället och familj. (Egidius, 2009, s. 117)

Denna information pekar på att pappagrupper kan vara en god metod för att stöda pappor att uppnå känslan av sammanhang och därmed bibehålla och förbättra hälsan och de påfrestningar som man möter som förälder.

5.1 Folkhälsans pappagrupper

Folkhälsan pappagrupper är en plats där pappor får diskutera sin papparoll och frågor kring föräldraskap tillsammans med andra pappor. Gruppen formades utifrån projektet jämlikt föräldraskap som stöder jämlikhet och jämställdhet för föräldrar på olika sätt. (personlig kommunikation med projektledare 26.03.2022)

Pappgruppen finns för att erbjuda stöd och reflektionsmöjligheter för pappor. Grupperna formas på så sätt det hålls tre träffar där pappor fritt får komma och få information om vad det är för grupp och hur ett upplägg kan se ut. Efter tre öppna träffar sluts gruppen för att göra gruppen mer stadigvarande och bekväm. Papporna får därefter bestämma hur mycket de vill träffas och vilka tider som passar. (personlig kommunikation med projektledare 26.03.2022)

Papporna diskuterar ämnen utifrån reflektionsmaterial som finns till förfogande eller diskuterar fritt. Exempel på teman kan vara exempelvis "min vision som pappa", "kommunikation", "Närhet". Gruppen hålls med mån av möjlighet runt om i Svenskfinland. Gruppen hålls i gång med hjälp av en frivillig pappa som agerar som gruppleddare som ansvarar för att välja tema och kommunicera plats och tid för gruppen. (Personlig kommunikation med projektledare 26.03.2022)

6 Sammanfattning av teoridelen

Familj ser annorlunda ut idag än förut, i heterosexuella parförhållanden har pappor fått ett större inflytande och roll i föräldraskapet. Man ser förändringar i familjer men också i samhällsliga strukturer som möjligheten för pappor att ta ut lika mycket föräldraledighet som mamman. Den mer jämlika fördelningen av föräldraledigheten ska ge möjligheten för

föräldrar att minska ojämställdheten i arbetslivet såsom löneskillnader, arbetsmöjligheter och karriär avancemang.

Att bli förälder är något som många längtar efter och vill uppleva men det är också en stor livsförändring och eventuella uppoffringar som man är tvungen att göra. Att bli förälder kan upplevas som en sorts kris i livet. Man står inför något okänt och eventuellt skrämmande, man blir tvungen att omdefiniera sig själv och bygga upp en ny roll ganska plötsligt. Relationen mellan föräldrarna är något som står inför prövning där mycket förändras när ett barn kommer in i bilden.

Barns anknytning till en förälder beror inte på om föräldern förser barnet med mat eller inte, utan om barnet får närhet och gensvar på sina signaler de uttrycker. Samspelet mellan förälder och barn skapar vilken anknytningsstil barnet anammar. Här finns fyra olika stilar barnet kan ha. Trygg anknytning, otrygg undvikande anknytning, otrygg ambivalent anknytning samt desorganiserad anknytning. Barn anses kunna ha 1-5 olika anknytningar till vuxna som bidrar med kontinuerlig närhet och samspel. Alla anknytningar påverkar barnets utveckling och sociala beteende det finns en stor variationsrikedom med att ha olika anknytningar. Pappan har en viktig roll i barnets liv eftersom han blir en viktig förebild för hur män är och ska vara.

Som pappa går man igenom mycket både psykiskt, fysiskt och mentalt. Man kan känna stor oro inför förlossning och livet som pappa, på samma gång som man kan uppleva att det inte finns utrymme för att visa vissa känslor på grund av en press från samhället att agera och bete sig på ett visst sätt.

Pappors vilja att aktivt engagera sig i föräldraskapet ökar och därefter ökar också stöd för pappor och deras roll i föräldraskapet uppmärksammas mer och mer. Pappagrupper är en nyttig metod för att stöda pappor i deras föräldraskap. Gruppen kan bidra till att pappa känner en större känsla av sammanhang det vill säga KASAM. KASAM är ett begrepp framtaget av Anton Antonovsky och handlar om vilken tillit man har till sig själv att klara av de motgångar och påfrestningar som man möter. Begriplighet, meningsfullhet och hanterbarhet är viktiga faktorer för att bemöta problem, hantera stress och motgångar.

7 Metod och tillvägagångsätt

I detta kapitel kommer jag att ta upp metodval, val av respondenter, analysmetod, kritik och sekretess samt tillförlitlighet och giltighet för undersökningen.

7.1 Val av metod

För min undersökning har jag valt att använda mig av en kvalitativ forskningsmetod eftersom jag tycker det är en lämplig metodval för min undersökning och mitt syfte. Genom att välja en kvalitativ forskningsmetod får jag möjligheten att höra mera ingående svar från de pappor jag intervjuar och en mer djup bild på vad det innebär att bli pappa och vad det är som de går igenom. Genom att använda sig av denna metod ger det möjligheten för papporna att tala fritt och ämnen som är viktiga för dem kommer fram i deras svar. Kvalitativa intervjuer hjälper också för att förstå en individs livssituation och bidrar till att få en mer omfattande helhetsbild en situation som i detta fall är att bli pappa och vara med i en pappagrupp (Holme & Solvang, 1997, ss. 78-79)

7.2 Respondenter och insamlingsmetod

Fyra pappor intervjuades till undersökningen. Ett meddelande skickades ut till alla folkhälsans pappagrupperns Whatsapp grupper varav tre intresseanmälningar kom direkt och en fjärde efter ännu ett meddelande. Alla intervjuer gjordes i stillsamma och bekväma miljöer, en intervju gjordes över dator på grund av långt avstånd. Papporna deltog från pappagrupper runt om i svensk Finland, målet var att hitta pappor från olika grupper och geografiska områden för att få så sanningsenlig bild av både gruppernas effektivitet och pappors upplevelser för att få en så representativ grupp som möjligt.

Jag valde att ge en överblick på teman av frågeställningarna. De exakta frågorna fick respondenterna ändå inte på förhand för att undvika inövade svar. (Holme & Solvang, 1997, ss. 87-88) Teman som papporna blev informerade om var: papparum, att bli pappa, och föräldraledighet. Papporna blev informerade om att det kan komma följdfrågor.

7.3 Analyismetod

I min textanalys har jag använt mig av helhetsanalys för att helt enkelt hitta helheten i den information jag fått från intervjuerna. Detta anser jag är ett lämpligt sätt att ta itu med intervjumaterialet för att få en så enhetlig bild av vad papporna egentligen säger. En helhetsanalys kan delas upp i tre olika faser, identifiering av teman eller problemområden, formulering av frågeställningar och analys av svaren på ett systematiskt sätt. (Holme & Solvang, 1997, ss. 141-142)

Efter att intervjuerna var gjorda och transkriberade, skrev jag ut dem och började noggrant och systematiskt analysera dem genom att se det mest centrala från intervjumaterialet och de likheter och skillnader som fanns mellan svaren. Efter detta har jag kunnat kategorisera svaren och frågeställningarna i antal olika rubriker som redogörs i resultatredovisningens kapitel. Kategorierna är: Att bli pappa, upplevt stöd för pappor och pappagrupp

7.4 Etik och sekretess

Pappornas privatliv och deras anonymitet har beaktats i resultatredovisningen och forskningen på så sätt att deras och deras familjs namn inte framkommer i resultatet ej heller något annat som skulle kunna avslöja respondenternas identitet framkommer.

Före intervjun började gav respondenterna samtycke till inspelningen och informerades om att intervjuerna var anonyma och allt intervjumaterial kommer att raderas efter att material har blivit analyserat och redovisats. Frågorna var samma i varje intervju och de

eventuella följdfrågor som förekommit var jag noga med att ställa så neutralt och icke ledande som möjligt.

7.5 Validitet och reabilitet

Beaktande av validitet och reabilitet har varit genomgående i hela forskningsprocessen. Speciellt i genomförande av intervjun såsom intervjun själv, transkribering av intervjun och i resultatredovisningen. Jag är medveten om hur jag kan påverka respondenterna på olika sätt och har försökt hålla mig så neutral som möjligt utan att påverka respondenterna. Intervjuerna har tagit plats vid lugna tysta och bekväma utrymmen för att papporna ska känna sig så komfortabel som möjligt. Fokus har varit att hålla papporna så bekväma som möjligt genom att småprata lite före intervjuerna och att själv hålla mig lugn och visa intresse med både ord och kroppsspråk. I början av intervjun får papporna informationen om att samtalet spelas in men att det kommer raderas efter att forskningsarbetet är klart. Som intervjuare agerade jag mer som lyssnare i samtalet medans papporna fick berätta fritt utifrån frågorna. Frågorna agerade endast som riktlinjer och som utgångspunkt för att papporna ska få lyfta fram sin egen syn och sina egna åsikter. En av intervjuerna gjordes via dator på grund av distans men bekvämlighetsåtgärder har också där beaktats. (Holme & Solvang, 1997, ss. 105-108)

Intervjun spelades in på både dator och telefon ifall någon apparat skulle ha tekniska problem. Eftersom intervjun är inspelad har man kunnat återkomma till inspelningen och lyssna igenom den flera gånger för att vara säker på att man har uppfattat informationen korrekt. (Patel & Davidson, 2003, ss. 101-102)

8 Resultatredovisning

I detta kapitel kommer jag gå igenom resultaten från intervjuerna, jag har kategoriserat svaren i underrubriker för att göra materialet så överskådligt och strukturerat som möjligt.

Jag har också valt att presentera materialet genom att både med egna ord beskriva det som papporna har sagt men också genom korta citat (i kursiv stil) för att förtydliga och förstärka det som papporna sagt.

8.1 Att bli pappa

Det återkommande ämnen som kom upp i fråga om hur det är att bli pappa var till stor del att det var en omställning att bli pappa. Alla respondenter någon sorts förändring när de fick sitt första barn, respondenterna sa att de fick en perspektiv ändring på livet och vad de lever för.

"...jag kan nog tydligt sen en period före jag var pappa till efter jag var pappa. He ändra nog helt enkelt fokus.."

"...Det förändrar ju väldigt mycket i ens tillvaro det har förändrat mycket mer än vad jag kunde föreställa mig..."

"...man måste ta ansvar på ett annat sätt, det är barn som måste få mat och sova, man måste prioritera barnen och tänka på något annat än sig själv..."

Många av respondenterna tog upp att det kan vara tufft att vara pappa, saker som sömn, ork och egen tid kan vara svår att finna. Många upplevde också att småbarnsåren var tuffast men efter det kommer också svåra perioder och trotsåldrar när barnen blir lite äldre. Fast det kan ha varit tufft känner papporna ändå att det är värt det, det går upp och ner, vissa dagar är lättare än andra. 3 av respondenterna känner att man är tvungen att ge upp saker som man kunden göra förut, man måste planera mera fast man bara ska åka till butiken och den egna tiden för intressen och tiden med endast partnern minskar.

"...När man är hemma så händer det saker hela tiden. Har barnen sovit dåligt så sover man ju själv inte mycket på nätterna. Den största grejen är väl när man kommer hem från jobbet. Förut kunde man lägga sig i soffan och sova i 2h men det går inte nu/.../man får väl ingen rast på de sättet, de är väl de största."

"...he e ibland tufft och ibland tänker man no att va har vi egentligen gedd oss in på men så i nästa sekund så är de ett gulligt barn som skrattar å så e allt självklart..."

Att få barn är en stor omställning enligt respondenterna, många förstod inte heller att de verkligen skulle bli pappa före de var hemma med barnet och påbörjat vardagen.

"...min fru har varit betydligt mer mentalt förberedd eftersom hon har gått och burit på dem medans jag har varit frikopplad på ett helt annat sätt från den biten..."

"...egentligen sku ja säg att he har slagi en först när man kom hem från bb och faktiskt sku böri på me vardan, för då va de såhär att nu ska man faktiskt va papp..."

"man blir ju en familj helt plötsligt från ingenstans."

Svaren tyder på att papporna är mentalt mindre förberedda på att blir pappor, förändringen sker mer plötsligt för dem än för mammans som mentalt förbereder sig och är medveten om barnet under graviditeten. Detta går också att dra tillbaka till teoridelen där Högberg pratar om mammors mer mentala förberedelse för barnets ankomst.

8.2 Upplevt stöd för pappor

Papporna pratar om de stöd de känner de upplevt från professionella under graviditeten men också efter födseln. En av respondenterna känner att de har fått tillräckligt med information om stöd av rådgivningen och professionella om olika grupper och institutioner var de kan söka hjälp om det behövs. Respondenten i fråga kände inte att de behövde söka något extra stöd utan att de fått stöd från mor och far föräldrar vid behov. De tre resterande respondenterna upplevde att de har känt sig lite i bakgrunden vid möte med professionella, att de skulle vara nyttigt om det skulle erbjudas specifikt stöd för pappor under graviditeten men också efter födseln.

”just mamman följer man ju upp hur länge som helst, det är ju förstås efter födseln och såhär. Jag tycker ändå man borde ge ett sånt här obligatoriskt stöd till pappor, en liten koll/.../ det borde va lite mer fokus på pappan, det är lätt att han glöms bort.”

”...det är ju en stor omställning för oss också /.../jag tror det är lätt att man kan glömmas bort eller känna sig bortglömd, det är ju väldigt mycket fokus på mamma och barnen.”

”... He mycket sånde man i efterhand böri bearbeta sånde grejjer för jag tror att man är ganska i ett sånt fokus vi barnafödseln att man ska va support och stöd men man kanske lite såde blockar ut sina egna känslor till va som händer för man e mer såde lösningsorienterad. Så he kommer i efterhand.”

När respondenterna pratar om föräldraledighet så har de gått till väga på lite olika sätt, 3 av respondenter har varit hemma med barnet så länge som den utsedda pappaledigheten är. 2 av respondenterna hade velat vara längre men på grund av praktiska och ekonomiska skäl så har de återgått till arbete. En respondent var bara hem några dagar efter att barnet fötts och sedan återgått till arbete eftersom han var på provotid och ville inte vara borta för länge, han säger att han i efterhand ångrar sig att han inte var hemma längre. 1

respondent upplevde att han arbete och förman uppmuntrade att ta ut all pappaledighet 2 av respondenterna kände att de inte riktigt kunde vara ledig längre än den utsedda tiden eftersom det någonstans kändes som att de inte ska vara det, att det finns en viss bild på hur det ska gå till.

"...jag tänker såhär att mycket av hindren som sitter med föräldraledighet sitter hos oss själva att man tänker på va tänker alla andra? Men alla andra kanske inte tänker på något. Jag tänker som pappa måste man ju stå på sig. För det är ju ingen som ifrågasätter om mamma ska va ledig och ta hand om sitt barn..."

8.3 Pappagrupp

Respondenterna har alla positiv syn på sitt deltagande i pappagrupper och vad de har fått ut av det. De tycker alla att det har varit en bra plats att få ta del av nya perspektiv, dela tankar, idéer och erfarenheter med varandra. Gruppen har bidragit till att papporna har utmanats och att de inte känner att de är ensamma med det som de går igenom. I gruppen har det också frodats diskussioner som man inte visste att man har behövt få prata om, sånt som inte kommer upp i diskussioner med andra umgängeskretsar.

" . Det är en väldigt såhär spretig grupp eller vi är väldigt olika människor som är med. Det är väldigt intressant för vi har väldigt olika syn på saker. Eller jag tänker om man hade skapar en grupp själv hade det väl varit med sina kompisar och då har man oftast samma syn samma uppväxt och samma tankar. Här är det mycket olika åldrar pappor som har barn som är väldigt sjuka och en pappa som inte ens fått barn ännu. Så det blir väldigt intressanta samtal och det finns mycket vishet och kunskap."

" Papparummet e på he sättet att vi e alla så olika. Vi e från 20 års åldern till 40 års åldern och allihopa i samma båt men me jätte olika perspektiv så he e så skönt att vi både kan land

i samma båt vi har alla samma upplevelser om vissa saker men vi kan också diskutera skillnader om vad vi har upplevt /.../” ...

Respondenterna lyfter upp nyttan med att bara vara pappor i en grupp, alla respondenter håller med om att grupper med endast pappor är viktiga, även om föräldragrupper också är nyttiga, har grupper med endast pappor en annan typ av funktion. En Respondent påpekade också att diskussionen mellan vänner som också är pappor kommer naturligt inte att handla om pappalivet och problem.

”Jag tror det är en jättebra grej just att man får ses och diskutera sånt som ja sånt som pappor tänker på eller jag tror de liksom blir andra slags samtal än om det skulle vara en familjegrupp och blandat. En jätteviktig grej att det finns ett forum för endast pappor.”

”Man märker en stor skillnad från min umgängeskrets med killkompisar och min frus krets med väninnor att de pratar betydligt mer om barn och praktiska saker än vi gör i min grupp. Om jag försöker komma in på ett sånt ämne är det inte alltid man får en livlig diskussion man kanske ställer en fråga så får man svar på den men ja, det blir inte så mycket mer. Ett annat exempel jag tänker på att det finns på facebook både mammagrupper och pappagrupper och tittar man på innehållet i de olika grupperna så är det väldigt olika. Min fru är med i några mamma grupper och det handlar om föräldraskap och barn men när jag är med i pappagrupp på Facebook handlar det ytterst lite om föräldraskap.”

Respondenterna berättar också hur pappagruppen har blivit en nödvändig rutin som man ser framemot. Grupperna är avslappnande och intressanta och på så sätt kravlösa. På papparum får man diskutera allt mellan himmel och jord.

Man ska inte heller skippa det här som pappa att bara få komma ut en stund och träffa folk, det är klart om mamman är hemma så behöver hon också slippa ut. Men om man är i jobb så blir det bara det här att man är i jobb och så får man hem och så får man i jobb och sen hem igen.

Och he blir som jätte sådär arbetsamt. He också att nu far jag på jobb och ska ha min jobbpersonlighet och nu far jag hem och sak ha min pappapersonlighet men tå man far till papparum så får man bara va och träff och diskuter och he e skönt faktiskt skönt.”

9 Avslutande diskussion

Syftet hela arbetet har varit att beskriva vad det innebär att bli pappa i det moderna samhället. Arbetet syftade också till att beskriva pappornas egna tankar och upplevelser av att vara pappa samt även pappornas erfarenheter av sitt deltagande i Folkhälsans pappagrupper.

Arbetet har varit för mig en intressant process där jag fick ta an ett ämne som inte stod mig nära, jag är varken pappa eller förälder, men jag har ansett att det har varit till min fördel under arbetet eftersom jag har med nyfikenhet och neutralitet gått fram i forskningsprocessen.

Att bli och vara pappa är ett ämne som jag inte har haft mycket intresse för före jag kom i kontakt med folkhälsan och fick se mer av problematiken som en pappa kan uppleva, jag har under processen fått träffa underbara pappor som så öppet har diskuterat och berättat både det tuffa och fina med att vara pappa. Brist på stöd finns det, alla känner kanske inte att de behöver det men det krävs också samhälleliga förändringar och acceptans för att fler ska våga delta och ta emot stöd.

Pappans roll är något som förändras och har förändrats mycket, även om kvinnan har en stor roll i barnens liv och bär på barnet under graviditeten så är det ändå bra att också fokusera på pappor. Med den utvecklingen vi ser idag har jag inget tvivel på att pappor kommer få en bredare inkludering och plats i föräldraskapet i både professionella sammanhang men också i familjen.

Jag kan konstatera att även om pappornas upplevelser och tankar är individuella och man inte kan säga att alla pappor kommer att tycka likadant kan jag ändå se många likheter bland pappornas upplevelser och den teori och tidigare forskning som finns.

Övergången till förälder är tuff och det är flera saker som ändrar än vad man trodde. Man upplever brist på sömn, tid och ork speciellt under småbarnstiden. Pappor håller med om att mycket av fokusen ska ligga på den förälder som är gravid men att man inte ska utesluta den andre partnern helt utan också inkludera och ta mer i beaktande både från professionellt håll men också i vardagen och arbetslivet.

Förståelsen för vad pappor går igenom är bristfällig och inte utbrett, men förändring ser man i både familjen och de samhällsliga strukturerna. Pappor kan känna sig förbisedd i deras roll som förälder, de har svårt att förstå på samma nivå som den födande föräldern vad som händer under graviditeten och förstår först i efterhand vad som hänt.

Pappor har behov av stöd under graviditeten men också efteråt. Det behövs mera information om var man kan hitta stöd som pappa och beaktande av vad han går igenom.

Grupper kan fungera som stöd under olika perioder i livet, pappagrupper är en grupp som kan hjälpa på många olika sätt och ge strukturen att vardagligt få reflektera kring frågor som berör pappalivet. Gruppen kan ge stöd och råd på tuffa saker som pappor inte kan diskutera med sin kompisgrupp eller partner.

I examensarbetets teoridel har jag fokuserat på att ta upp de förändringar som man upplever som familj och som pappa, jag har även fokuserat på hur det ser ut att starta en familj idag, barns anknytning till föräldrarna samt pappors mentala, fysiska och psykiska förändringar under graviditeten och efteråt. Teorin har sammanfattat vad pappor går igenom samt hur en grupp kan fungera som stöd för personer som går igenom något, jag tog även här upp KASAM och kom fram till att pappagrupp är en bidragande faktor till att kunna hantera, begripa och finna en mening med pappalivet. Det var svårt att veta vad teoridelen skulle bestå av eftersom jag inte visste vad papporna kommer att prata om och vilja ta upp. Jag lade ändå upp teoretiska ramar enligt förnuft och tidigare forskning.

Efter teoridelen övergick jag till den empiriska delen och intervjuerna, intervjuerna var till en början svårt eftersom man ska agera passivt, lyssna och inte styra samtalet, även fast

det var ovant så kändes det ändå naturligt och avslappnat. I efterhand ser jag att det eventuellt skulle ha varit bra att ha ännu flera respondenter för att få ännu mera material att redovisa, men papporna hade mycket att säga och pratade mycket utöver frågorna, så jag hade mycket material att arbeta utifrån. Teoridelen överensstämde med vad papporna pratade om i sina intervjuer. Papporna upplevde att pappagrupper har fungerat som stöd i föräldraskapet, för att utvecklas och få tid och rum att prata om sådant som man funderar på. De tyckte att det var både tufft och roligt att bli pappa, de var inte riktigt förberedda på hur stor den omställningen de gick igenom skulle vara. De upplevde alla till någon mån ett skifte i fokus och mening i sitt liv när de fick barn. Även om man hade kompisar som man skulle kunna prata med blev diskussioner inte naturligt att handla om pappafrågor, pappagrupperna upplevdes bra på de sättet att de erbjudit reflektionsmaterial och en grupp med olika pappor att få diskutera med. Jag är tacksam för de pappor som deltagit i intervjun och delat så frimodigt om både tuffa och lättsamma ämnen.

Arbetet har gett mig en bättre bild på vad det innebär att bli pappa och behovet av stöd pappor skulle behöva få. Jag har förstått hur tufft det kan vara att bli pappa men också de fantastiska förändringar som man går igenom som pappa, arbete har gett mig tillit att jag i framtiden kommer kunna bemöta, förespråka och förstå pappor bättre.

10 Litteraturförteckning

- Antonovsky, A. (1991). *Hälsans Mysterium*. Stockholm: Bokförlaget Natur och Kultur.
- Cederlund, C., & Berglund, S.-A. (2017). *socialpedagogik-pedagogiskt socialt arbete*. Stockholm: Liber AB.
- Condon, J. T., Boyce, P., & Corkindale, C. J. (2004). The First-Time Fathers Study: a prospective study of the mental health and well-being of men during the transition to parenthood. *Australian and New Zealand journal of psychiatry*, vol.38 (1/2), 55-64.
- Day, R. D., & Lamb, M. E. (2003). *Conceptualizing and Measuring Father Involvement*. Taylor & Francis Group.
- Eerola, P., Lammi-Taskula, J., O'Brien, M., Hietamäki, J., & Räikkönen, E. (2019). Fathers' Leave Take-Up in Finland: Motivations and Barriers in a Complex Nordic Leave Scheme. *Sage Journals*, vol.9 (4), 1-14.
- Elvin-Nowak, Y. (2005). *Världens bästa pappa? om mäns relationer och strävan efter att göra rätt*. Stockholm: Alber Bonniers förlag AB.
- Fleischmann, A., & Sieverding, M. (2015). Reactions Toward Men Who Have Taken Parental Leave: Does the Length of Parental Leave Matter? *Sex Roles*, Vol.72 462-476.
- FPA, f. (2022). *kela.fi*. [Hämtad 09.10.2022] från <https://www.kela.fi/foraldradagpenningar-efter-4-9-2022>
- Gelekholaee, K. S., Geranmayeh, M., Moghadam, Z. B., Zareiyan, A., & Sanaati, F. (2020). Mens psychological and functional changes during parental transition a review study. *The Journal of Mental Health Training, Education and Practice*, vol.16 (1), 32-44.
- Halme, N., Tarkka, M.-T., Paavilainen, E., Nummi, T., & Åstedt-Kurki, P. (2010). The design and development of the father-child instrument (FCI) for assessing the characteristics of fathers availability and engagement with their preschool children. *American Journal of Men's Health*, Vol.4 (2), 145-156.
- Holme, I. h., & Solvang, B. K. (1997). *Forskningsmetodik Om kvalitativa och kvantitativa metoder*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Hwang, P., & Nilsson, B. (2019). *Utvecklingspsykologi*. Stockholm: Författare och Natur och Kultur.
- Högberg, Å. (1995). *En liten bok om konsten att vara pappa*. Stockholm: Natur och kultur
- Jakobsson, U. (2008). KASAM-instrumentets utveckling och psykometriska egenskaper översikt. *Nordic Journal of Nursing Research & Clinical Studies*, vol.28 (1), 53-55.

- Karlsson, K. (2012). *Anknytning- om att tolka samspelet mellan föräldrar och små barn*. Gothia
- Lanner Swensson, A. (2013). *Samspelet i spädbarnsfamiljen Att främja en trygg anknytning*. Stockholm: Författaren och Gothia Fortbildning AB.
- Levesque, S., Bisson, V., Charton, L., & Fernet, M. (2020). Parenting and Relational Well-being During the Transition to Parenthood: Challenge for First-time parents. *Journal of child and family studies, vol.19 (7)*, 1938-1956.
- Leyton, C. H. (2010). *Fatherhood roles, responsibilities and rewards*. Nova Science Publishers, Incorporated.
- Mills, M., Rindfuss, R. R., Mcdonald, P., & Velde, E. t. (2011). Why do people postpone parenthood? Reasons and social policy incentives. *Human reproduction update, vol.17 (6)*, 848-860.
- Petts, R. J., Knoester, C., & Waldfogel, J. (2019). Fathers' paternity leave taking and children's perceptions of father-child relationships in the United States. *Sex Roles, vol.82*, 173-188.
- Pfitzner, N., Humphreys, C., & Hegarty, K. (2020). Bringing men in from the margins: Father-inclusive practices for the delivery of parenting interventions. *Child & Family Social Work, vol.25 (1)*, 198-206.
- Rayburn, S. R., & Coatsworth, D. J. (2021). Becoming Fathers: Initial Exploration of a Support Program for New Fathers. *The Journal of perinatal education, vol.30(2)*, 78-88.
- Rusanen, E., Lahikainen, A.R., Vierikko, E. (2022). A Longitudinal Study of Maternal Postnatal Bonding and Psychosocial Factors that Contribute to Social-Emotional Development. *Child Psychiatry Human Development, vol.53(3)*, 1-13
- Social- och hälsovårdsministeriet*. (2021). [Hämtad 10.09.2022] från www.stm.fi
- socialstyrelsen. (2022). [Hämtad 21.8.2022] från [socialstyrelsen.se](https://www.socialstyrelsen.se/kunskapsstod-ochregler/omraden/evidensbaserad-praktik/metodguiden/kasam/)
<https://www.socialstyrelsen.se/kunskapsstod-ochregler/omraden/evidensbaserad-praktik/metodguiden/kasam/>
- Solomon, C. R. (2017). *The Lives of Stay-At-Home Fathers*. Emerald Publishing Limited.
- Storey, A., Wyenne-Edwards, K., Walsh, C., & Quinton, R. (2000). Hormonal correlates of paternal responsiveness in new and expectant fathers. *Evolution and human behaviour. Vol.21(2)*, 99-95
- Olsavsky, A. L., Yan, J., Schoppe-Sullivan, S. J., & Kamp Dush, C. M. (06 2020). New Fathers' Perceptions of Duadic Adjustment: The Roles of Maternal Gatekeeping and Coparenting Closeness. *Family process, vol.59 (2)*, 571-585.
- Patel, B., & Davidson, R. &. (2003). *Forskningsmetodikens grunder*. Hungern: studentlitteratur.

THL. (2021). *Familjer och föräldraskap* <https://thl.fi/sv/web/jamstallldhet/jamstallldhet-i-finland/familjer-och-foraldraskap> [hämtad 21.09.22]

THL. (2022a).

<https://thl.fi/sv/web/thlfi-sv/statistik-och-data/statistik-efter-amne/barn-ungaoch-familjer/spadbarnsfamiljernas-valbefinnande-enkatundersokningen-finbarn> [hämtad 01.09.22]

THL. (2022b). Befolkning och samhälle

<https://stat.fi/sv/publikation/cku2ehapc8hl90c58br8mqkkj> [hämtad 03.11.22]

Välijärvi, J. (2019). *Förutsättningar för uppväxt, lärande och delaktighet för alla.*

Forskarnas observationer och rekommendationer för främjandet av möjligheterna till mångsidig utveckling, hälsa och deltagande bland barn och unga. Stadsrådets publikation.

https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161561/VN_2019_8_Forutsattningar_for_uppvaxt_larande_och_delaktighet_for_alla.pdf

Bilagor

Frågeställningar till intervjun

Berätta om din familj? (antal barn, partner)

Hur har du upplevt det ha varit att bli pappa?

- Var det en omställning att bli pappa? På vilket sätt?
- När förstod du för första gången på riktigt att du skulle bli pappa? -
- På vilket sätt är du som pappa lika/olika jämfört med din egen pappa -
- Vad är det bästa med att vara pappa?
- Vad är det mest utmanande?

Hur tänker du kring föräldraledighet?

- Hur länge har du planerat ha föräldraledigt/hur länge hade du föräldraledigt? -
- Skulle du kunna/kunde du ta ut all din föräldraledighet utan upplevt motstånd eller upplevd press från din arbetsgivare att inte göra det?
- Vad tycker du om fpa:s föräldraledighetsreform?
- hur har du upplevt stödet **du** fått hos rådgivningen under graviditeten och småbarnstiden?
- Önskar du det skulle finnas mer stöd för pappor?

Hur har du upplevt det varit att delta i pappagruppen?

- Vad hade du för förväntningar av pappagruppen från början?
- har du lärt dig något nytt om dig själv?
- Är det viktigt med pappagrupper jämfört med föräldragrupper? Varför?
- skulle du rekommendera gruppen till andra?