



Studieplan
Pappa på riktigt

Innehåll

Inledning	sid 3
Vad är en studiecirkel?.....	sid 4
Om studiematerialet – tips till din studiecirkel.....	sid 5
Träff 1: Det nya livet – Dagsläget	sid 6
Träff 2: Föräldraskap – Pappa-Barn.....	sid 8
Träff 3: Parrelation	sid 10
Träff 4: Arbete – Familj – Fritid	sid 12
Slutligen	sid 14

Inledning

Studiematerialet som du håller i din hand är tänkt att användas för dig som är förälder och man – i en grupp tillsammans med andra pappor. Materialet kan användas antingen om du är nybliven pappa eller har varit förälder ett tag men vill dela dina och andras erfarenheter. En del av texterna utgår från den traditionella konstellationen mamma, pappa, barn. Så ser det inte alltid ut. Om er familjesituation ser annorlunda ut, låt samtalen utgå från det. Alla pappor kan delta, olika erfarenheter och bakgrund berikar gruppen.

I en föräldragrupp – i det här fallet en pappagrupp – kan ni dela med er av tankar och upplevelser, och ta del av andras. Det ger stöd och näring till utveckling. Dessutom är det värdefullt med kunskap kring hur saker och ting verkligen förhåller sig och vad som möjligen kan betraktas som "myter".

I gruppen behöver ni inte lägga alltför mycket tid på barnets hela framtid, utan satsa på det som ligger närmare i tiden. Ämnen som uppfostran och gränssättning kan vara värda att fördjupa, eftersom de ofta dyker upp när blivande pappor tänker kring sitt föräldrauppdrag.

Två viktiga uppgifter som en förälder har under barnets utveckling är att ge värme och sätta ramar. Värme betyder här förmågan att tolka barns signaler och att agera i enlighet med den förståelsen. Ramar handlar om att förmedla till barnet vad som fungerar och inte fungerar, det vill säga vilka regler för socialt umgänge som gäller mellan människor.

Att vara förälder innebär att ställa höga krav på sig själv, och ibland uppleva att man inte betar sig optimalt. När man märker det ska man inte vara för hård mot sig själv. Så länge man är "good enough" så är man "good enough".

Förhoppningen med materialet Pappa på riktigt är att ni tillsammans ska inspireras att med barnets behov i fokus diskutera ett jämställt föräldraskap.

Vi som producerat materialet verkar inom den svenska riksorganisationen Män för Jämställdhet och har arbetat med föräldrastöd och jämställdhet i över tjugo år – det är den erfarenheten vi har försökt att samlas på ett kort och enkelt sätt som du ska kunna använda.



Män för Jämställdhet är en ideell och partipolitiskt obunden organisation som verkar för jämställdhet och mot våld – för kvinnors, barns och mäns skull. Vi fokuserar på samhälleliga och sociala maskulinitetsnormer och ideal och hur de påverkar människor och samhälle. Alla som stödjer våra idéer är välkomna som medlemmar. Det är inte ovanligt att jämställdhet uppfattas som en renodlad rättighetsfråga för kvinnor. Jämställdhet är en viktig kvinnofråga, precis som det är en rättighets- och samhällsfråga. Samtidigt är jämställdheten en vidare fråga än så. Det är en central samhällsfråga som utvecklar livet för alla – inte enbart för kvinnor utan också för pojkar och män. Jämställdhet är ett allmänintresse med förgreningar in i många andra samhällsfrågor. Vill du bli medlem? Gå in på www.mfj.se

April 2016

Författare: Mats Berggren

och Peter Breife

Projektledare: Mikael Strömstedt

Grafisk form: Studieförbundet

Foto: Män för Jämställdhet, Thinkstock, Anna Lillkung

Producerad för Studieförbundet i

samarbete med Män för Jämställdhet

studieforamjandet.se

Vad är en studiecirkel?

Studiecirkeln är en unik lärandeform med lång historia i Sverige. Idén bakom studiecirkeln är lika enkel som genial: en studiecirkel är en liten grupp människor som av eget intresse samlas för att lära sig tillsammans.

Att starta en studiecirkel kostar ingenting och den kan handla om nästan vad som helst. Det är deltagarna själva som tillsammans planerar studiecirkelns upplägg. En studiecirkel präglas av ett demokratiskt synsätt. Det betyder att alla som deltar bidrar med sina synpunkter, analyser och idéer.

Givetvis kan vi på Studieförbundet hjälpa er med planering, studiematerial, passande lokal eller nätbaserade lösningar. Dessutom har vi ett brett nätverk med kunskap och erfarenhet från många områden, framför allt inom våra profilområden natur, djur, miljö och kultur.

Studieförbundet är ett av tio studieförbund som alla får ekonomiskt stöd av stat, landsting och kommun. Vi får stöd för att alla över 13 år ska ha möjlighet att, tillsammans med andra, dela och utveckla ny kunskap genom hela livet. Det kallas för folkbildning.

Några grundregler:

Det finns vissa grundregler för studiecirkel som är bra att känna till. Reglerna finns för att studieförbunden ska kunna visa att det offentliga stödet till folkbildningen går till rätt ändamål.

- **En studiecirkel måste ha minst 3 deltagare som är över 13 år**
- **Studiecirkeln måste ha minst 3 träffar**
- **Varje deltagare måste närvara någon av de 3 första träffarna**
- **En studiecirkel måste omfatta minst 9 studietimmar**

I varje studiecirkel utses någon av deltagarna till cirkelledare. Som cirkelledare behöver du inte vara expert i ämnet eller ha svar på alla frågor. Din roll är att leda cirkeln framåt och se till att alla kan framföra sina synpunkter och påverka arbetet. Cirkelledaren är också den som håller kontakten med Studieförbundet.

Som ny cirkelledare får du ett introduktionssamtal då vi bland annat berättar vad Studieförbundet kan hjälpa till med. Du bli också inbjuden till att gratis delta i Studieförbundets ledarutvecklingsprogram.

Om studiematerialet – tips till din studiecirkel

Studiematerialet Pappa på riktigt är tänkt att användas i en studiecirkel. Utse en cirkelledare som är sammankallande.

Materialet är fritt att använda som det är upplagt med färdiga teman, frågeställningar, diskussionsunderlag och övningar/hemuppgifter men det är absolut inget krav. En viktig del av Studieförbundets folkbildning är tanken om att man lär av varandra och själv är med och påverkar.

Första träffen:

När ni träffas första gången är det bra att stämma av det här:

- Vilka dagar och tider ni ska ses?
- Var kommer ni att vara?
- Hur ser lokalen ut?
- Kommer ni att ha några raster?
- Ska ni ta med fika till rasterna?
- Till vem eller hur hör man av sig om man är sjuk eller får förhinder?
- Passa också på att gå igenom ert studiematerial lite extra noga.

Välj att koncentrera er på det som ni tycker är relevant och viktigt för just er pappagrupp. Anpassa cirkels längd och innehåll efter era behov.

ATT TÄNKA PÅ:

- Försök att aldrig låta en fråga ta för lång tid. Alla är inte lika mycket intresserade av alla frågor. Gå vidare när det är läge för det.
- Börja alltid med en hur-är-läget-runda. Glöm inte penna och papper för anteckningar. Här kan ni få många uppslag till samtalsämnen.
- Anknyt till frågor från förra gången och lyssna av om några har reflekterat över vad som sades då.
- Använd er gärna av egna erfarenheter av dagens ämne. Det går också bra att utgå från ett aktuellt material, en artikel eller en rapport som ni kan presentera kort.
- I materialet finns det boktips. Utbyt gärna egna boktips med varandra eller hemsidor som ni har bra erfarenheter av.
- Inför varje träff är det bra om cirkelledaren eller annan ansvarig person meddelar deltagarna via e-post, sms eller telefon om det är mer än en vecka sedan förra träffen.

PAPPAGRUPPENS SYFTE:

- Ett aktivt föräldraskap med en nära relation till sin partner
- En jämställd relation till sin partner
- Med barnets behov i fokus

*Innehållet i materialet är i huvudsak hämtat från:
"Metodbok för pappagrupsledare" av Peter Breife.
"Pappa på riktigt – Ett pappagrupsprojekt" av Mats Berggren*



FOTO: ANNA LILKUNG

Träff 1: Det nya livet – Dagsläget

IDAG HANDLAR DET OM:

Att komma igång i gruppen och starta med att diskutera några frågor.

Här möts deltagarna för första gången. Presentera er och er familj för varandra. Prata om förväntningar och sätt upp ett gemensamt mål för gruppen. Gå igenom grundmaterialet om vad det innehåller de olika gångerna och kom ihåg att deltagarna själva ska ha mycket att säga till om innehållet. Låt alla ta upp frågor de vill komplettera materialet med och skriv upp och lägg in frågeställningarna i den träffen det passar bäst.

FÖRSLAG TILL PROGRAM:

- Ta upp namnuppgifter, e-post och telnr.
- Deltagarpresentation/Förväntningar
- Starta med några frågeställningar
- Diskutera ett boktips
- Bestäm en hemuppgift till nästa träff

ATT LÄSA INNAN START:

Att bli pappa är en av de största händelserna i en mans liv, en omvälvande tid och ett stort ansvar, kanske till och med jobbigt mitt i allt det fantas-

tiska. Det är inte konstigt att en man som är på väg in i faderskapet märker av en mängd tankar och känslor han aldrig upplevt tidigare. Synen på sig själv som pappa – hur ska man hantera den? Vad förväntar man av sig själv? Vad förväntar sig andra? Kanske kan man säga att föräldraskapet är den viktigaste funktion som en man har under sin livstid. Därför är det lite märkligt att de flesta blivande pappor faktiskt inte formulerar dessa tankar och känslor särskilt detaljerat i ord. Varför gör de inte det? Kanske för att de saknar ett forum för det. Det är här pappagruppen kommer in.

Under de senaste decennierna har föräldraskapet förändrats en hel del. Det är inte ovanligt att dagens pappor saknar förebilder och är relativt oföberedda på de förväntningar som ställs på dem. Troligen kräver inte den traditionella papparollen lika mycket av en man. Traditionell manlig identitet betonar försörjningsansvar och egna känslor under kontroll med mindre inriktning på omvårdnad och empati. Av den moderna pappan förväntas en person med förståelse och kontakt med sina känslor. Förr var män i allmänhet inte lika vana i omsorgsarbete som kvinnor och pratade inte lika ofta om barn och föräldraskap. Många pappor upplevde en besvärlig förändring i sin identitet när de försökte leva upp till de nya förväntningar som ställdes på dem. Kanske är det fortfarande så för många.

Att bli pappa är ett val för livet, som inte bara berör nuet och framåt, utan även det förgångna – ens egen historia och barndom. De föräldraroller som gällde när man själv växte upp finns kvar som mentala modeller som man kan använda som förebild

eller försöka revoltera mot. De inre modellerna är ofta djupt rotade i oss. Det är inte ovanligt att en nybliven pappa som inte vill vara som sin egen pappa, utan försöker forma en annan föräldraroll, ändå med tiden upptäcker många likheter. Vid sidan av ens uppväxt finns andra saker som påverkar och motiverar när man tänker på sig själv som pappa. Det kan handla om hur stor erfarenhet man har av att ta hand om små barn, hur det varit för närstående vänner som blivit pappor, vad barnmorskan förmedlat under föräldrautbildningen och så vidare.

FRÅGESTÄLLNINGAR:

- På vilka sätt kan ens barndom påverka en som förälder?
- Hur minns jag min egen pappas föräldraskap?
- Hur vill jag vara som pappa?
- Har mamman ett försprång som förälder?
- Vad behöver du för att bli den pappa du vill vara?
- När infinner sig känslan av att vara pappa?
- Känner du dig ibland som "förälder nummer två"? I så fall, i vilka situationer?

*Boktips: "Pappa – inte Barnvakt",
Freddot Carlsson Andersson, Leopard förlag*

FÖRSLAG PÅ HEMUPPGIFTER

TILL NÄSTA TRÄFF:

- Tala med din fru/sambo/partner om hur ni fördelar tiden mellan er vad gäller barn/hushållsarbete. Är det en slump hur ni gör eller har ni planerat det tillsammans? Är ni nöjda?
- Vad innebär det att vara en bra förälder? Diskutera med din partner till nästa gång.



FOTO: THINKSTOCK

Träff 2: Föräldraskap – Pappa-Barn

IDAG HANDLAR DET OM:

Vad krävs för att mitt barn ska ha det så bra som möjligt?

ATT LÄSA INNAN START:

Det kanske viktigaste när det gäller att knyta an till sitt barn är att förstå vikten av att göra det. De flesta föräldrar inser nog detta intuitivt, både pappor och mammor. Barnets anknytning till pappan kan följa samma mönster som mammans. Den börjar tidigt. Pappan intresserar sig för barnet inne i mammans mage, hur det rör sig och får höra hur mamman upplever det. Efter födelsen handlar anknytningen om att vara med barnet, hud mot hud

FÖRSLAG TILL PROGRAM:

- Hur är läget-runda
- Presentation av hemuppgiften
- Starta med några frågeställningar
- Diskutera ett boktips
- Bestäm en hemuppgift till nästa träff

och att kommunicera via ljud och ansiktsuttryck. Den tidiga pappa/barn-anknytningen lägger en god grund för en fortsatt nära relation. Ibland är kul att vara med sitt barn, ibland tråkigt, och att det är helt okej att känna så.

Pappans föräldraskap underlättas om han från omvärlden uppfattar signaler om att han är viktig. En del pappor kan känna sig utestängda från mammas och barnets tvåsamhet. Därför är det viktigt att mamman visar tillit till sin partner, bjuder in till ett gemensamt omsorgstagande och låter pappan få sin egen tid med barnet. På så sätt utvecklas en möjlighet till avlastning som ger mamman tillfälle till vila och återhämtning.

Många nyblivna mammor går så upp i sitt föräldraskap att de glömmer bort att de har egna behov. Det kan vara bra för mamman att upptäcka att hon behöver stunder då hon kan släppa på den hundra procentiga jour det innebär att ta hand om en nyfödd baby. Här kan pappan agera. Exempelvis kan han, när babyn är mätt och belåten, föreslå att mamman går ut och köper den där mjölken som fattas i kylskåpet. Det tar ju bara några minuter. Att få sin tid som pappa med barnet börjar ofta i det lilla. Vad många pappor inte tänker på är att man själv kan ta initiativet till att skapa de stunderna. En pappa behöver inte vänta på partners beslut om när det är dags att kolla blöjan, att bada med barnet, att föreslå en promenad och så vidare. Att prova på och känna att man vågar "göra först" stärker självkänslan. Samtidigt visar man att barnet är bådass ansvar.

FRÅGESTÄLLNINGAR:

- Varför är pappan viktig?
- Vad är det bästa med att vara pappa?
- Vad är det som gör att man ibland blir stressad på grund av barnet?
- Vad gör man när man blir arg på sitt barn?
- Hur får jag en bra relation till mitt barn?
- Vad behöver jag för att kunna vara här och nu med barnet?

Boktips: "Växa – inte lyda" Lars H Gustafsson, Nordstedt Förlag

FÖRSLAG PÅ HEMUPPGIFTER

TILL NÄSTA TRÄFF:

- Definiera vad jämställdhet betyder tillsammans med din fru/sambo/partner?
- Diskutera hemma vad det innebär att vara en bra förälder.
- Gör någonting för din partner som hen inte förväntar sig men som hen uppskattar.



FOTO: THINKSTOCK

Träff 3: Parrelation

IDAG HANDLAR DET OM:

Vad krävs för att vi som par ska ha det så bra som möjligt.

ATT LÄSA INNAN START:

Det är lätt hänt att man tar varandra för givet. Man talar kanske lika ofta med sin partner, men inte på samma sätt. Nu är det barnet som samtalen handlar om. I takt med att tröttheten ökar, sjunker toleransnivån och små irritationer blir stora. Det gäller att inte glömma bort att man är ett par och att man behöver delge varandra vad man känner, upplever och tänker på. Vad man än har bestämt och planerat så är alla överenskommelser provisoriska. Sa-

FÖRSLAG TILL PROGRAM:

- Hur är läget-runda
- Presentation av hemuppgiften.
- Starta med några frågeställningar
- Diskutera ett boktips
- Bestäm en hemuppgift till nästa träff

ker kan förändras och man vet inte innan hur man kommer att reagera på allt nytt som sker. Därför är det viktigt att hitta stunderna när man pratar med varandra om det.

För parrelationen är det positivt att inte bara tala om babyn och allt praktiskt som ska göras, utan även om ens tankar, vad man upplevt under dagen (även om det inte är något märkvärdigt), vad man känner i nuläget och hur man tänker att man vill ha det, ens drömmar. De stunder då man får möjlighet att tala om sådant uppstår inte lika ofta längre, om ens alls. Man får se till att skapa dem.

Det finns många logiska och praktiska skäl till att mamman står barnet närmast den första tiden. Hennes kropp har genomgått graviditet och förlossning och ska bli hel igen. Amningen ska för det mesta komma igång. Allt detta kräver ork. Det är ett arbete som man blir trött av, enormt trött, och det kan påverka humöret. När man är trött så är man inte alltid så rolig att vara tillsammans med, även om allt fungerar bra och man är tillfreds och lättad efter förlossningen.

Det sägs att man måste ge kärleken näring om den ska fortsätta blomstra. En vanlig rekommendation till nyblivna föräldrar är att se till att tidigt hitta på saker utan att barnet är med. Det kan vara viktigare än man på förhand tror. Men arrangemanget kan vara svårt att få till. Det behövs en barnvakt, och när kan man använda den, hur gammalt måste barnet vara? Även här kan man börja i det lilla, till exempel lämna barnet hos morföräldrarna vid deras första besök och ta ett varv runt huset eller lämna rummet en stund, bara ni två. Känna på hur det är. Man behöver inte vara så ambitiös sedan heller, när man är ifrån barnet längre tider. Det räcker gott att äta på restaurang eller gå på bio. Det kan kännas konstigt efter en tid med babyn att för en stund bara vara två igen. Men många upplever att man

kommer närmare varandra, att man på något sätt visar vi är inte bara föräldrar, vi är ett kärlekspar. Ett bra tips bra är att inte bara ge bäbisen alla pussar och kramar utan också ge lite till varandra också, samt att kanske inte titta på bäbisen det första man gör när man kommer hem från jobbet, utan att le mot sin partner och fråga hur dagen varit.

FRÅGESTÄLLNINGAR:

- Hur visar jag min partner kärlek?
- Hur uttrycker jag känslor?
- Hur har vårt samliv förändrats sedan vi fått barn?
- Hur pratar vi om närhet, ömhet och sex?
- Vad är vi bra på i vår relation? Är det något vi kan göra bättre?
- Vilka är våra vanligaste konflikter? Hur brukar vi lösa dem?

Boktips: "Lyhört föräldraskap"
Malin Bergström, Bonnier Fakta

FÖRSLAG PÅ HEMUPPGIFTER

TILL NÄSTA TRÄFF:

- Gör en tidscirkel. Dela in en cirkel i sex stycken "tårtbitar" och fördela tiden i procent mellan familj (alla tillsammans) – arbete – egetid – partid – barn tid – sov tid tillsammans med din fru/sambo/partner.
- Analysera tre "tidstjuvar" i din vardag, och eliminera minst en av dem. (Med tidstjuv menas sådant som ibland kan uppfattas som något onödigt.)



FOTO: THINKSTOCK

Träff 4: Arbete – Familj – Fritid

IDAG HANDLAR DET OM:

Vad krävs för att jag själv ska ha det så bra som möjligt.

ATT LÄSA INNAN START:

Föräldrar får ge avkall på mycket som det förut, innan barnen, fanns tid till. Men det betyder inte att man måste sluta helt med det man tidigare ägnat sig åt. I föräldraansvaret ligger bland annat att må bra själv och inte vara missnöjd med sitt liv. Om båda föräldrarna är uppmärksamma på sina individuella behov och finner lösningar tillsammans med sin partner, så gynnar detta i förlängningen också barnet.

FÖRSLAG TILL PROGRAM:

- Hur är läget-runda
- Presentation av hemuppgiften
- Starta med några frågeställningar
- Diskutera ett boktips
- Avsluta med en uppgift för framtiden

Olika fritidssysselsättningar ger förströelse, nöje, vila och fungerar ofta som viktiga energiskapare. Det är vanligt att blivande föräldrar funderar kring hur tiden kommer att räcka till när barnet kommit. Det kanske finns aktiviteter som man är mycket in-

tresserad av och uppskattar att hålla på med, och undrar hur det ska bli med dem. De flesta föräldrar inser att övergången till föräldraskapet innebär att man måste prioritera om i sitt liv. Men att tvingas sluta med en viktig fritidsaktivitet kan upplevas som en rejäl sänkning av livskvaliteten, vilket kan ha en negativ inverkan på ens välmående och hur man presterar i sin nya familjeroll.

Arbetsfördelningen är något som kräver diskussion och kan orsaka missnöje, till och med konflikt i familjen. Vad som kan sägas kring detta tema har kopplingar till mycket av det som tidigare nämnts. En nyfödd familj går ofta in i ett mer traditionellt sätt att leva och dela upp arbetsuppgifterna inom ramen för familjesystemet. Detta kan vara en nödvändig och högst rimlig förändring under en period. Men det är lätt att fastna i vissa roller och att den arbetsfördelning man etablerar fortsätter att gälla.

Forskning visar, inte helt överraskande, att ju mer harmoni i parrelationen desto bättre fungerar mannen och kvinnan som föräldrar, vilket i sin tur skapar positivare relationer mellan förälder och barn. Konflikter i parrelationen kan skapa problem för barnets välbefinnande, vilket i sin tur kan komma att ställa ökade krav på föräldrars omvårdande roll. Det centrala är hur föräldrar handskas med eventuella konflikter. Det är ingen fara om man inte är överens. En familjemiljö där man öppet löser konflikter på ett konstruktivt sätt kan till och med vara till gagn för barns utveckling. Föräldrakonflikter med destruktivt innehåll som beskyllningar, höjda röster, hot och våld påverkar däremot barn starkt negativt.

Den traditionella arbetsuppdelningen tycks alltså innebära en större risk för föräldrarna att känna otillfredsställelse med partnerskapet och sin tillvaro i allmänhet. I en familj där föräldrarna delar på det mesta som ska göras inom familjeramen, alltså ingen strikt uppdelning, har de vuxna mer kontakt med varandra och ges möjlighet till en mer varierad vardag, vilket skapar ett positivare socialt och emotionellt familjeklimat, vilket i sin tur gynnar barnet.

FRÅGESTÄLLNINGAR:

- Hur vill du ha det hemma? Vem ska göra vad?
- Har du och din partner talat om hur ni ska ha det? Är ni överens?
- Vad har jag för egen tid nu?
- Hur har min egen tid förändrats sedan jag blev förälder?
- Hur har det förändrats för min partner?
- Vem gör vad av det som måste göras i hemmet idag?
- Vad ingår i att vara föräldraledig?
- Vad ingår när man jobbar?

Boktips: "Pappalogi" Manne Forsberg, Bonnier Fakta

FÖRSLAG PÅ HEMUPPGIFT TILL FRAMTIDEN:

- Vad tar jag med mig från pappagruppen som mest värdefullt att försöka leva upp till?

Slutligen...

Innan ni avslutar cirkeln så kan ett tips vara prata lite om hur ni har haft det i gruppen – och om det finns tankar om att fortsätta...

HUR VAR DET?

- Låt var och en i gruppen få säga något som var bra och något som varit dåligt.
- Kommentera inte varandras synpunkter utan lyssna tills alla har sagt sitt.
- Fundera tillsammans över de synpunkter som kommit fram och diskutera dem en stund.

FORTSÄTTNING?

- Diskutera om hur gruppen kan fortsätta träffas.
- Om det finns ett intresse för det, utse en sammankallande.
- Utbyt e-postadresser och telefonnummer.
- Kan en Facebook-grupp startas eller gör vi en e-postlista?

TA KONTAKT...

- Ta gärna kontakt med Studieförbundet och Män för Jämställdhet om ni behöver hjälp eller bara bolla tankar och idéer.

KONTAKT:

Mats Berggren
Män för jämställdhet
Verksamhetsutvecklare
Jämt Föräldraskap
Pipersgatan 33, Stockholm
070-789 04 74
mats.berggren@mfj.se

Mikael Strömstedt
Studieförbundet
Långholmsgatan 27, Stockholm
08-545 707 00
nisse.nilsson@sf.se

Pappa på riktigt

Är du pappa? Hur är du som pappa? Hur mår du som pappa? Nästan alla föräldrar bär på frågor om sitt föräldraskap. Några självklara svar finns sällan. En sak är säker, genom att möta andra pappor och dela erfarenheter kan ni få både bekräftelse och nya insikter. Det är ett bra sätt att bygga en nära relation till barnet och sin partner.

Studiematerialet Pappa på riktigt innehåller korta texter, förslag på diskussionsfrågor och litteratur. Det är enkelt att komma igång i gruppen – och ni bestämmer själva hur ni vill forma ert arbete. Genom att göra Pappa på riktigt till en studiecirkel kan ni få stöd av Studieförbundet.

Pappa är man livet ut. Din uppgift som pappa kan ha olika innehåll men fortsätter under barnets hela uppväxt och sedan vidare in i vuxenlivet. En spännande resa – värd att dela med andra.

Studieförbundet är ett av Sveriges största studieförbund. Vi är partipolitiskt och religiöst obundna med ett brett utbud av studiecirkel, utbildningar, kulturarrangemang och föreläsningar. Varje år samlas 230 000 deltagare i våra studiecirkel och kurser.

Vill du också lära dig mer tillsammans med andra? Ta kontakt med Studieförbundet där du bor och starta en studiecirkel hos oss. Välkommen till Studieförbundet!



Pappa på riktigt är producerat i samarbete mellan Män för Jämställdhet och Studieförbundet.