



Pappor i separation

MÄN:s arbete med att stötta separerade pappor

MÄN är en ideell organisation som arbetar för jämställdhet och mot mäns våld. Organisationen startades 1993 och har idag 21 lokalföreningar över hela landet. Verksamheten bedrivs av både medlemmar och anställda. Vi stöttar killar, stärker pappors omsorg, mobiliserar män mot våld och jobbar med breda, våldsförebyggande program i skolor, kommuner och på arbetsplatser. Vi samverkar också med andra rättviserörelser lokalt, nationellt och internationellt.

Om rapporten

Text: Lena Berg, Jens Karberg, Robert Petersén

Redaktör: Inkaliisa Voionmaa Moring

Foto: Tony Hultkvist

Layout: Simon Graf

Färdigställd 2025

Kontakt

MÄN

Hammarby allé 93

120 63 Stockholm

men.se

info@mfi.se



**ALLMÄNNA
ARVSFONDEN**

Innehållsförteckning

6

Barns röster om separation

8

Pappors röster om separation

10

Forskning om separationer

12

Samtalsgrupper för separerade pappor

14

Deltagarnas upplevelse av samtalsgrupperna

17

Referenser



Konstruktiva separationer för barnets bästa

En separation är en livsomvälvande händelse – både för barnen och de vuxna. Bara under år 2022 var det 58 000 barn vars föräldrar skilde sig. I de flesta fall kommer föräldrarna överens och barnen fortsätter att ha en bra relation med båda föräldrarna, men ibland leder separationer till ökade konflikter mellan föräldrarna, till och med våld kan förekomma.

Oavsett om en separation är konfliktfylld eller relativt lugn så behöver de flesta någon sorts stöd genom den, men det kan vara svårt att hitta. Bristen på stöd kan bidra till att pappor känner sig ensamma. Vi på organisationen MÄN startade 2022 projektet "Pappor i separation" för att hitta nya sätt att skapa och sprida metoder och material som stöttar pappor som har separerat eller är mitt i en separation. Målet var att separationer ska bli mer konstruktiva för barnens skull och att stötta pappor. Projektet hade också som mål att generera kunskap och handlingsplaner för att identifiera särskilt utmanande separationer och situationer som kan leda till att pappan slår mamman eller barnen. Projektet var treårigt och finansierades av Allmänna Arvsfonden.

I denna rapport sammanfattar vi vårt arbete med "Pappor i separation". Dels presenterar vi en bakgrund för arbetet, där vi har undersökt både vad barnen själva, papporna och forskningen säger om vad som behövs för att en separation ska bli så bra som möjligt för barnen. Dels berättar vi om det praktiska arbetet med att ta fram samtalsmaterialet, hur materialet ser ut och hur papporna som deltagit i samtalsgrupperna upplevt dem och hur de tänker kring sina egna separationer.



Vill du läsa mer? På [män.se](https://men.se) hittar du [en längre version](#) av denna rapport. Där hittar du också hela vår Ipsos-undersökning med fokus på separerade pappor.

Barns röster om separation

För att ta reda på vad barn själva berättar om sina behov vid en separation har vi under projektets gång anordnat samtalsträffar med elever på skolor i Stockholms- och Göteborgsområdet. Vi har pratat med 200 barn, både med separerade och sammanboende föräldrar. Fokus i samtalen har varit på pappans roll och hur barnen vill att pappor ska bete sig vid en separation.

De önskemål som barnen uttryckte påminner om vad studier om barns behov vid separationer kommit fram till. I de fall där separerade föräldrar respekterar varandra och samarbetar, och där barnet har en nära relation till båda, mår barn med separerade föräldrar ungefär lika bra som barn med sammanboende föräldrar (Fransson et al. 2015).



Viktigt vid en separation, enligt barnen

► Trygghet och kärlek

Båda föräldrarna ska ta ansvar och hjälpa varandra, så att barnen alltid känner sig trygga och älskade.

► Frihet att vara sig själva

Pappan ska ge barnen utrymme och frihet att vara sig själva.

► Aktivt engagemang

Pappan ska fortsätta att ta hand om och vara aktiv i barnens liv och skolgång.

► Lyssnande och respekt

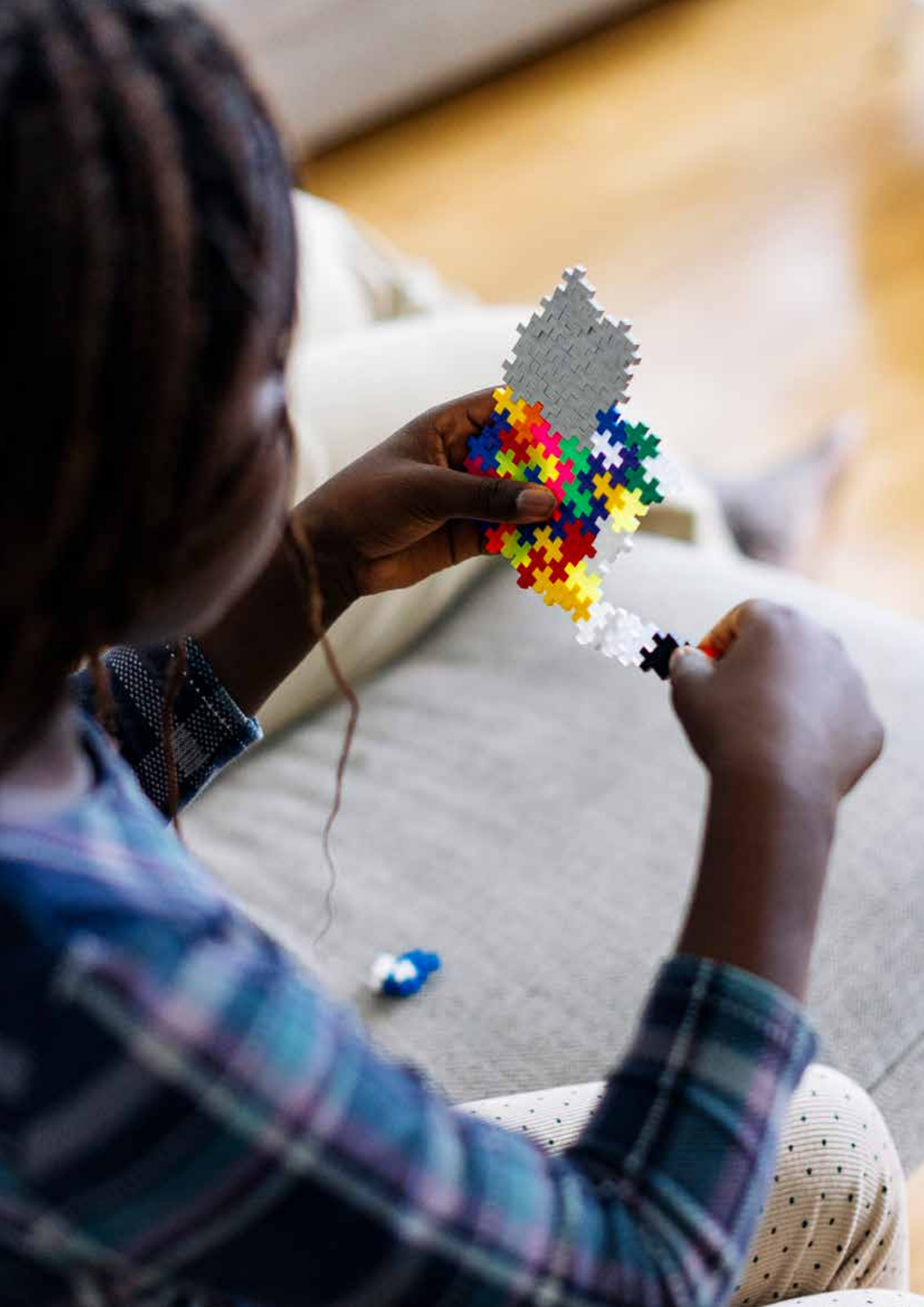
Pappan ska lyssna på och ta hänsyn till sina barns åsikter, behov och känslor.

► Neutralitet

Pappan ska undvika att skylla allt på eller att prata illa om den andra föräldern.



Barnen vi pratade med betonar att det är viktigt att pappa finns kvar efter en separation. Han får inte försvinna iväg. Barnen vill kunna prata med honom om det som känns jobbigt, och de vill ha kul tillsammans. Pappa ska gärna vara snäll och rolig.



Pappors röster om separation

Som en del av projektet "Pappor i separation" beställde vi opinionsundersökningen "Pappors upplevelser av att separera" (Persson, 2023) av företaget Ipsos. Undersökningen genomfördes i maj-juni 2023 och 1 000 män som separerat under de senaste 10 åren deltog. Utifrån det stora antalet svarande kan vi dra generella slutsatser kring gruppen separerade pappor i Sverige.

Hälften av papporna upplevde separationen som en av livets största kriser och att livet blev ensamt efter separationen. Att plötsligt vara ensamstående förälder gjorde dem osäkra på om de var bra nog och tillräckligt trygga föräldrar för sina barn. De flesta av papporna som svarade sa att separationen varit ett gemensamt beslut och att de hittat ett bra sätt att samarbeta med den andra föräldern så småningom, även om den första tiden efter separationen kunde vara turbulent. På sikt upplevde hälften av de svarande att de blivit bättre föräldrar än före separationen. Många efterfrågade en bredd av stödinsatser, från fördjupat stöd av professionella till ett mer lättillgängligt stöd.

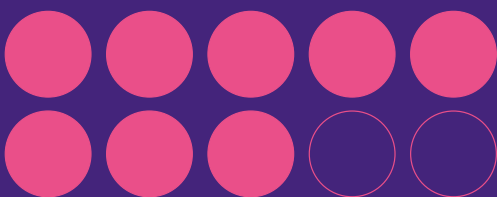




Sammanfattning av resultaten i undersökningen



1 av 3 pappor som separerat upplevde att **samarbetet kring föräldraskap fungerade dåligt** det första halvåret efter separationen. Bland de som separerade för mer än 5 år sedan är det en femtedel som upplever samarbetet som dåligt än idag.



8 av 10 pappor som separerat hade **konflikter med sin före detta partner vid separationen** – en fjärdedel mycket eller väldigt mycket konflikter.

Konflikterna rörde främst ekonomi, saker som hände innan separationen, bodelning och planering.

- ▶ Sex av tio pappor i undersökningen upplevde att deras mående försämrades – för en tredjedel försämrades det mycket. En fjärdedel av papporna bedömer sin separation som mycket svår.
- ▶ Hälften av papporna som separerat upplevde sorg och känslor av besvikelse under sin separation, och fyra av tio pappor som separerat kände ensamhet vid sin separation.
- ▶ Särskilt svårt vid separationen var konflikter med expartnern, psykisk ohälsa och ekonomin.
- ▶ Endast två av tio fick någon information om stöd i samband med sin separation.
- ▶ Hälften av papporna som separerat önskade stöd i samband med sin separation – men bara en femtedel sökte stöd. Professionell hjälp var den vanligaste stödformen.
- ▶ En fjärdedel av dem som sökte stöd trodde att det hade varit mer hjälpsamt att få stöd genom att träffa personer som hade liknande erfarenheter eller grupper för pappor.
- ▶ Det största hindret för att söka stöd var att man inte vet vart man kan vända sig eller brist på ork.



RÖSTER UR UNDERSÖKNINGEN

”När man separerar/skiljer sig då borde det gå ut riktade erbjudanden till de personerna där man erbjuder olika sorts hjälp för man verkligen tappar allt och marken under en försvinner. För mig öppnades en hemsk tid som kostade mig enorm smärta och mina barn med.”

”Det viktigaste vid separationen var att vi båda bestämde oss för att barnen inte skulle komma i kläm. Vi pratade aldrig illa om varandra inför barnen, grälade inte och betedde oss som folk. Barnen valde inte att vi skulle separera och vi var överens om att de inte skulle behöva stå ut med mer än minsta möjliga konflikt. Det var jobbigt nog för dem i alla fall.”

Forskning om separationer

Enligt forskning mår barn med sammanboende föräldrar och barn med separerade föräldrar ungefär lika bra, om de separerade föräldrarna respekterar varandra och samarbetar, och om barnen har möjlighet att ha en nära relation till båda sina föräldrar (Fransson et al. 2015).

► Större ansvar, starkare relation

Att föräldraansvaret delas vid en separation påverkar pappornas relation till sina barn. Pappor berättar om att delat ansvar gör att deras relation med barnen fördjupas. Barnen börjar vända sig till pappan för emotionellt stöd nästan lika mycket som till mamman (Fransson et al. 2015; Eriksson et al 2024; Koster et al, 2021).

Förutom att pappor kommer närmare sina barn både känslö- och omsorgsmässigt, får de också en insikt om vad det innebär att vara fullt ansvarig för sina barn (Johansson, 2014; SKR, 2018). Ofta är det mamman som har ansvaret för att tillgodose barnens vardagliga behov innan separationen (Palmtag, 2023). En separation kan därför bli ett uppvaknande för båda föräldrarna, dock på lite olika sätt. Pappan inser hur mycket tid föräldraskapet kan ta i anspråk och vilket stort ansvar man har som ensam förälder (ibid). Mamman inser att hon behöver släppa kontrollen och lita på att pappan kliver in och gör allt det som hon tidigare har ansvarat för (ibid; Graf Elke et al. 2023).

► Mammanormen är fortfarande stark

Föreställningen om mammor som "den mest självklara föräldern" är något som spelar in i hur en ensamstående pappa ser på sin duglighet. Pappor berättar om mammor som har svårt att lita på dem. Mammorna försöker kontrollera hur barnen har det när de är hos pappan. Papporna upplever att mammorna inte litar på deras kompetens, vilket lätt leder till konflikter kring barnens bästa (ibid; Hyllander, 2018). De pappor som endast har umgänge med sina barn anser att mammorna ofta försvårar för pappan att knyta an till sina barn (ibid; Palmtag, 2023). Om pappan inte har ett strukturerat umgänge med sina barn brukar umgänget minska än mer med tiden (Palmtag, 2023).

► Ibland fungerar inte växelvis boende

Växelvis boende är viktigt för att en separation ska bli lättare för barnen, men ibland finns inte förutsättningarna för att det ska fungera bra. Förekommer det exempelvis våld mellan föräldrarna eller om någon eller båda föräldrarna missbrukar eller lider av psykisk sjukdom kommer växelvis boende för barnen inte vara tryggt och tillräckligt stabilt. Ofta behövs då hjälp utifrån för att barnen inte ska fara mer illa. Då behöver myndigheter ta hänsyn till våldet, missbruket och den psykiska sjukdomen hos föräldrarna i bedömningen av vad som blir bäst för barnet när det gäller boende och form för umgänge med föräldrarna (SOU, 2022:71).

► Risken för våld kan öka vid separationer

Att som barn växa upp med våld är ett allvarligt problem, och vi behöver var särskilt vaksamma vid en separation, då forskning visar att det kan öka risken för att pappor tar till våld (Kjellberg, 2023; Eriksson, 2011). En del pappor väljer att ta till våld när en separationsprocess initieras, för att stoppa den. Om pappans våld redan är en del i relationsmönstret riskerar våldet att öka när mamman vill separera.

Idag finns en ny lagstiftning som tydligare trycker på att "barnens bästa" inte är att växa upp med en våldsam förälder och kanske inte heller ha umgänge med en förälder som använder våld mot den andra föräldern (Prop. 2024/25:10). Om våld förekommer ska det anses vara en avgörande orsak som bör bidra till att barnen inte behöver ha umgänge med den våldsamma föräldern.



Följande kriterier tycks göra en separation lättare för barn:

- ▶ gemensam vårdnad och växelvis boende
- ▶ att föräldrarna bor nära varandra
- ▶ att båda föräldrarna är engagerade i barnens vardag över hela dygnet/veckan
- ▶ att föräldrarna kan umgås och komma överens utan konflikter
- ▶ att föräldrarna inte träffar en ny partner för snabbt.

Något som framkom i våra samtal med barnen, men som inte uttrycks i forskningen kring vad som är viktigt vid en separation, var en önskan om att föräldrar inte ska tala illa om varandra.

Källor: Graeme, 2006; Fransson et al. 2015

Samtalsgrupper för separerade pappor

Samtalsgrupperna för separerade pappor är ett lågtröskelstöd som vänder sig till separerade pappor som vill träffa andra i en liknande situation. Samtalen fokuserar på föräldraskap, med målet att papporna ska känna sig tryggare i sin föräldraroll och kunna tillgodose barnens behov så att separationen drabbar dem så lite som möjligt.

Samtalsmaterialet för träffarna togs fram som en del av "Pappor i separation" och pilottestades från oktober 2022 till januari 2025. Sammanlagt genomfördes 14 grupper med sammanlagt 72 deltagare.

► Träffarnas tema och struktur

Gruppen träffas sju gånger, varav den sista är en fysisk träff som deltagarna kan ta med sina barn till. Övriga sex träffar är digitala. Varje träff har sitt eget tema, förutom den fysiska träffen som utformas av deltagarna utifrån deras önskemål och behov. Temana har valts för att skapa en grupp där deltagarna får stöd och förståelse, och för att skapa gemenskap i gruppen.



Träffarna har följande teman:

1. Att vara förälder och separerad
2. Relationen till barnen
3. Utmaningar som förälder
4. Samarbetet med den andra föräldern
5. Stöd och strategier
6. Sista träffen: sammanfattning
7. Fysisk träff med barn, hålls 1-2 månader efter träff 6

Varje träff inleds med en incheckning där deltagarna får dela sin nuvarande känsla och reflektioner. Därefter följer uppföljning av hemuppgift och introduktion av träffens tema. Under huvuddelen av träffen används samtalsmetoden "Lilla rummet", dilemmaövningar samt diskussioner. Träffen avslutas med en ny hemuppgift samt utcheckning.

► Barnens behov i fokus

För att förankra samtalsgruppens fokus – att bli en bättre förälder för sina barn – börjar samtalsserien med tre träffar som fokuserar på att stärka pappornas relationer med sina barn. Vid den fjärde träffen berörs relationen med medföräldern, som för många deltagare kan vara ett laddat ämne om samarbetet kring barnen inte fungerar. Även i samtalen om samarbetet är fokus på vad pappan kan göra för att underlätta och förbättra samarbetet för barnens skull.

Hemuppgifterna används också som ett sätt att uppmuntra papporna att testa olika strategier gentemot sina barn. Uppgifterna har fokus på relationen med barnen och ger deltagarna en chans att pröva nya förhållningssätt i vardagen och på så sätt få syn på att förändring är möjligt. Barnperspektivet lyfts också genom dilemmaövningar, filmer och samtal.

► Samtalsledarens roll

Samtalsgruppen leds av två ideellt arbetande samtalsledare, som redan har erfarenhet av att leda MÄN:s ordinarie pappagrupper samt har gått en vidareutbildning med fokus på att leda grupper för separerade pappor. Ledarnas roll är att

- skapa förutsättningar för trygga samtal
- guida gruppen att utforska olika perspektiv och erfarenheter
- motivera papporna att delta
- hålla kvar fokus på barnens bästa i samtalen.

Pappagrupsledarna får handledning av personal på MÄN som själva har erfarenheter av att leda samtalsgrupper och delta i medvetandehöjande processer. Detta för att kunna stödja ledarna i svåra situationer, skapa trygghet samt dela erfarenheter av hur andra ledare har gjort.





Deltagarnas upplevelse av samtalsgrupperna

Många gruppdeltagare hade stora utmaningar när det kom till att vara en ensam förälder. En majoritet av deltagarna upplevde stark stress bland annat på grund av isolering, dålig ekonomi, bodelning och hälsa. Tre teman återkom i samtalen: sorgen över en sprucken kärleksrelation, ensamhet och de praktiska utmaningarna i att få vardagen att fungera.

I utvärderingarna av pappagrupperna lyfter en majoritet av deltagarna att

- ▶ grupperna har bidragit till att de fått en bättre relation till sina barn
- ▶ de känner sig som bättre pappor
- ▶ de mår bättre psykiskt
- ▶ det var värdefullt att få prata med personer i en liknande situation som de själva.

Däremot uttrycker deltagarna inte en så stor förändring när det kommer till relationen med den andra föräldern, vilket kan förklaras av att samtalen fokuserar mer på relationen till ens barn. Några pappor konstaterar att gruppsamtalen hjälpt dem att hantera ilska bättre, både sin egen och barnens.



Några pappor berättade att de var ovana vid att bli peppade och att känna att andra vill dem väl. Samtalsgruppens värme, omsorg och kärlek skapade starka band mellan gruppdeltagarna, vilket bidrog till att några grupper valde att fortsätta träffas även efter att gruppträffarna var slut. Några pappor hittade också nya vänner bland deltagarna.



**Jag har tyckt synd om mig själv så länge,
nu vill jag fokusera på mitt barn.**

”

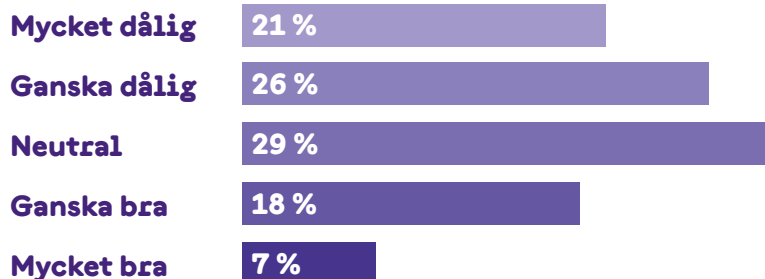
Jag kände inte att jag var till besvär och det var en härlig känsla. De flesta av mina vuxna vänner i en relation vill inte höra om min separation, eftersom det påminner dem om att livet lätt kan förändras ...



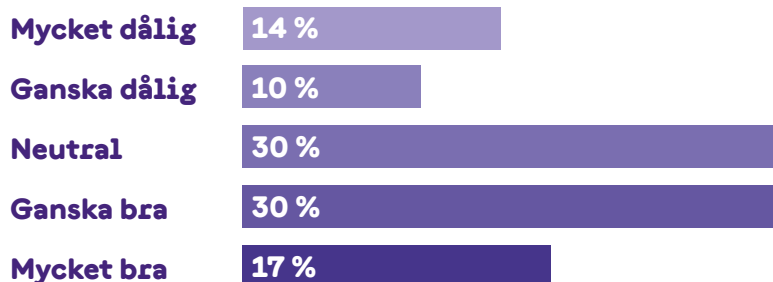




Hur skulle du beskriva relationen mellan dig och din före detta partner de första 0–6 månaderna efter ni separerat?



Hur skulle du beskriva relationen mellan dig och din före detta partner idag?



Källa: Persson, 2023.



Pappor i separation

"Pappor i separation" var ett treårigt projekt som drevs av MÄN och finansierades av Allmänna Arvsfonden. Projektets mål var att skapa och sprida metoder och material som är lätta för pappor att ta till sig och som främjar ett jämställt föräldraskap. Detta har gjorts genom metoder som bygger på målgruppens delaktighet samt forskningsbaserade och beprövade utgångspunkter.

Pappor.se

[Pappor.se](https://pappor.se) är en stödplattform där vi erbjuder alla pappor en trygg och inkluderande plats, där de kan samlas kring frågor som rör deras roll som pappor med fokus på barnens bästa. [Pappor.se](https://pappor.se) togs fram som en del av "Pappor i separation" och lanserades på fars dag den 12 november 2023.

Är du intresserad av att gå en pappagrupp? Skulle du vilja bli pappagrupsledare? Kolla in pappor.se för mer information om hur du kan engagera dig!

Referenser

Caman, Shilan (2017). Intimate partner homicide rates and characteristics. Stockholm: Karolinska Institutet, 2017.

Eriksson, Helen & Kolk, Martin. (2024) Parental union dissolution and the gender revolution. Social Forces, 00, 1-22.

Fransson, Emma, Bergström, Malin & Hjern, Anders (2015). Barn i växelvis boende – en forskningsöversikt [Elektronisk resurs]. Stockholm: CHESS - Centre for Health Equity Studies, Stockholm University.

Holmberg, Carin (2004). Med husbondens röst: om våld mot djur i miss-handelsrelationer. 1. uppl. Ystad: Kabusa böcker.

Johansson, Monica. (2014). I moderskapets skugga: berättelser om normativa ideal och alternativa praktiker. Diss. Örebro: Örebro universitet.

Kjellberg, Josefin (2023). Fri från (efter)våldet?: om partnervåldsutsatta kvinnors motstånd, uppbrott och stödbehov. Diss. Uppsala : Uppsala universitet, 2024.

Palmtag, Eva-Lisa (2023). Breaking down break-ups: studies on the heterogeneity in (adult) children's outcomes following a parental separation. Diss. Stockholm: Stockholms universitet, 2023.

Persson, Hanna Agnes. (2023). Pappors upplevelser av att separera. Resultat från enkätundersökning med 1000 pappor som separerat. MÄN/lpsos. https://mfj.se/assets/documents/man---pappor-i-separation-2023.pdf?_gl=1*atxd7y*_up*MQ..*_ga*MjEyNTk1NTExMS4xNzI0OTE3OTEy*_ga_2Z-QN0KYN2C*MTcyNDkxNzIxMS4xLjAuMTcyNDkxNzIxMS4wLjAuMA.. [Hämtad: 2025-02-26].

Prop. 2024/25:10. (2024) Tryggare hem för barn. Stockholm: Justitiedepartementet.

SKR. (2018) Maskulinitet & jämställt föräldraskap. Arbete för pappors ökade delaktighet

SKR. (2023) Vad är våld i nära relationer? SKR. <https://skr.se/skr/arbetsgivare-kollektivavtal/arbetsmiljo/valdinararelationstodfordigsomchef/vadarvaldinararelationer.35439.html> [Hämtad: 2025-02-26].



MÄN är en medlemsorganisation för alla som vill kämpa för jämställdhet och mot mäns våld. Vi stöttar killar på nätet, stärker pappors omsorg, mobiliserar män mot våld och jobbar med breda, våldsförebyggande program i skolor, kommuner och på arbetsplatser. Vi samverkar med andra rättviserörelser lokalt, nationellt och internationellt.

Vi är en rörelse där människor av alla kön kan hämta kraft och förändra samhället tillsammans med andra.

Bli medlem du också!



Läs mer på [män.se](https://men.se)



**ALLMÄNNA
ARVSFONDEN**