

Reflektionskort 1: Vad är papparum?

“För att barnen är vår viktigaste investering”

Danska Baba-modellen (baba.dk)

Introduktion:

Papparummet är en plats där pappor får diskutera sin papparoll tillsammans med andra pappor. Pappor kan ibland känna sig åsidosatta i föräldraskapet eller önska att de skulle vara mer delaktiga i familjelivet och sina barns liv.

I papparummen kan pappor samlas och prata om sådant som rör föräldraskapet. Genom att diskutera olika frågor i gruppen kan nya perspektiv uppstå. Här får du en möjlighet att ta till tals det du vill påverka i samhället.

Presentera dig själv: Varför har du valt den tröja (skor) du har idag och berätta hur många barn du har (flicka och pojke)?

Mål för första träffen:

Bekanta dig med andra pappor, få gemenskap och känna att papparummet är en trygg plats att diskutera på.

Diskutera vad papparummens behov är, vad gruppen vill göra?

Introduktion till jämlikt föräldraskap.

Uppvärmning — Avsluta meningen med det första du kommer att tänka på (något som relaterar till papparollen)

- Det viktigaste för mig just nu...
- Jag är här idag för att...
- Det bästa med mitt/mina barn är...
- En bra förälder är...
- Jag kan prata om att vara pappa med...
- Just nu befinner sig mitt barn...
- Idag ser jag framemot...
- Innan jag kom hit idag kände jag mig...
- Det som får mitt/mina barn att skratta är...

Planera din grupp: Be någon i gruppen vara sekreterare och skriv ner alla önskingar och teman för era träffar. Förslag på teman hittar du här: <https://www.folkhalsan.fi/kampanj/jamlikt-foraldraskap/>

Papparummet handlar inte enbart om att diskutera papparollen utan också om att göra aktiviteter tillsammans med andra pappor. Aktiviteter kan kombineras med diskussioner utifrån reflektionsbladen. Tips på uteaktiviteter hittar du här <https://www.folkhalsan.fi/kampanj/naturkraft/>

- Vilka aktiviteter skulle du vilja göra tillsammans med de andra gruppmedlemmarna?
- Tips:** man kan ta med ett tema-blad till uteaktiviteter och t.ex. diskutera kring brasan. En rekommendation är att använda de fyra första bladen.

Tänk på att aktiviteterna skall vara enkelt genomförbara och att aktiviteterna också ger utrymme för diskussion. Det är också bra att komma överens om hur ni vill ha det, skall era barn delta på träffarna eller inte. Det är också okej att ha en hybrid-modell, ha med barnen varannan gång och varannan gång inte.

Samtalsfråga 1:

Fundera över hur du kan bidra till att skapa en trygg pappagrupp. Vad gör du och vad vill du att andra ska göra för att papparummet ska vara en trygg plats att diskutera på?

Möjliga följdfrågor:

- *Se på listan för exempel för trygga spelregler i extramaterialet*
- *Vilka spelregler anser ni behövs?*
 - *Varför?*

Samtalsfråga 2:

Vad förväntar du få ut av att vara med i en pappagrupp?

Möjliga följdfrågor:

- *Finns det något du är nervös över med att vara med i en pappagrupp?*
- *Vad tror du att din familj får ut av att du är med?*
- *Har du någon att prata med om hur det är att vara pappa?*

Avslut:

Avslutningsvis – Sammanfatta antalet barn ni har tillsammans!

Finns det någonting som du ytterligare funderar över och vill diskutera?

Nästa träff:

Bestäm när och var nästa träff ordnas.

Datum : _____

Tid: _____

Plats: _____

Reflektions övning:

Be någon i gruppen lugnt läsa upp berättelsen om "Jag, mitt och barnbarn" som du hittar i extramaterialet: [Papparum : Ljudfiler på olika språk \(folkhalsan.fi\)](#) (Lyssna på ljudfilen, tryck upp eller kopiera länken)

Efter att ha lyssnat:

- *Vad var det första du tänkte på?*
- *Vilka känslor fick du?*
- *Vad önskar du att ditt barn svarar?*

Hemuppgift:

På vilket sätt önskar du att samhället ser dig som pappa?

När du diskuterar jämlikhet med din partner, vad är ni överens om och vad är ni inte överens om?