

A photograph of a man in a kitchen, wearing a red and blue patterned t-shirt and grey shorts, focused on preparing food. He is holding a bag of ingredients. Two young girls are hugging him from behind; one has blonde hair and the other has brown hair. They are both smiling. The kitchen has grey cabinets and built-in ovens.

# Pappor, pandemi och föräldraskap

.....

Pappors erfarenheter av utmaningar och möjligheter  
i föräldraskapet under coronapandemin



Den pågående coronapandemin har haft både **negativa** och **positiva** effekter för pappor i Sverige. Samtidigt som vissa pappor upplever att de mår **psykiskt sämre** är det en annan grupp pappor som upplever **flera fördelar**. Pappor som upplever att de har **mer tid med sina barn**, delar i högre grad **mer lika** med sin partner, och känner sig som en **bättre förälder**.

.....



Det visar vår undersökning, som genomförts av Kantar Sifo riksrepresentativa onlinepanel under tidsperioden 28 oktober–4 november 2020, där 1000 pappor med hemmavarande barn i åldrarna 0–18 år har fått svara på frågor om vardagen under coronapandemin.



# 1

## Psykisk ohälsa

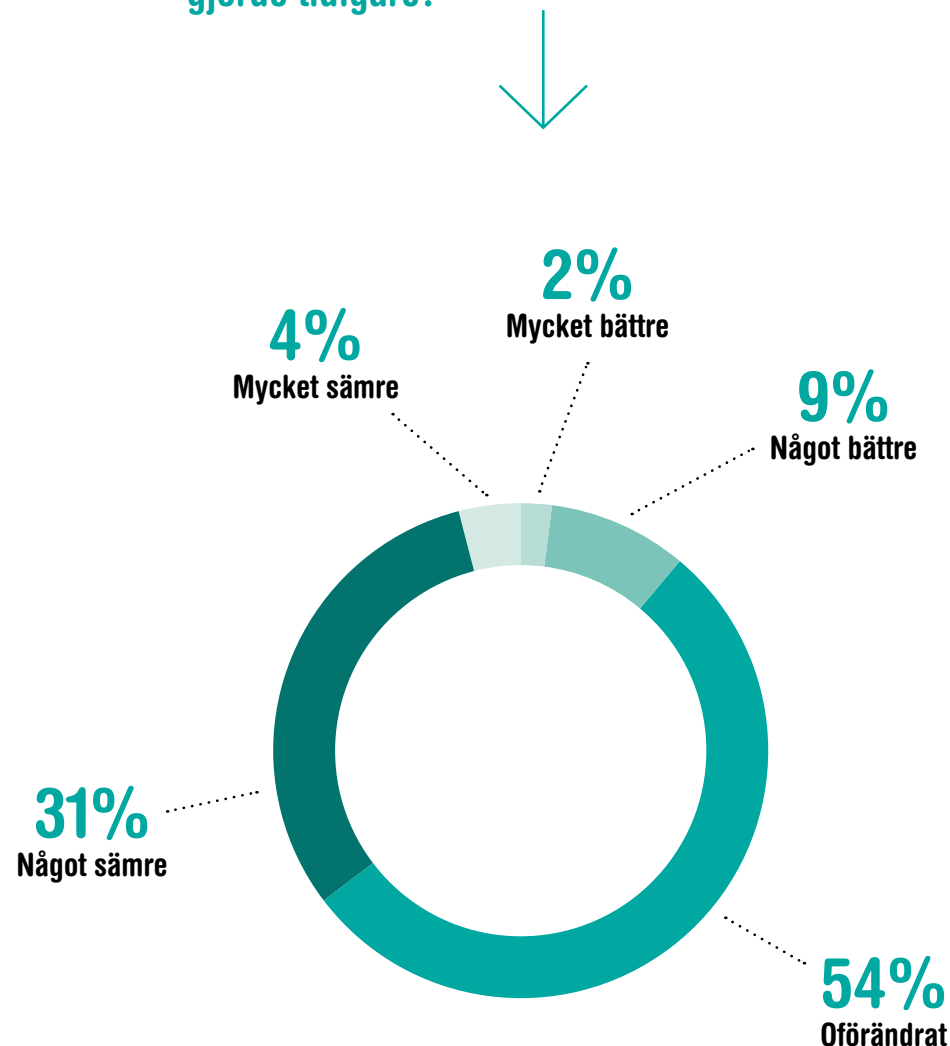
Undersökningen visar att drygt en tredjedel (35%) av alla pappor upplever att de mått sämre psykiskt under pandemin. De som uppger att de mår sämre psykiskt svarar också i större utsträckning att de oroar sig för sin egna ekonomiska situation (28%) jämfört med de som uppgett att det mått bättre (9%). Av alla pappor som uppgett att de mått psykiskt sämre under pandemin är det bara 8% som har sökt någon form av stöd, professionellt eller från närstående. Ensamstående pappor uppger i nästan dubbelt så hög grad (32%) att de känner oro för sin egna ekonomi jämfört med de som inte är ensamstående (18%). Oron för sin egna ekonomi är också större bland unga pappor, ålder 18–34 år, (27%), jämfört med pappor i åldersgrupp 35–60 år.

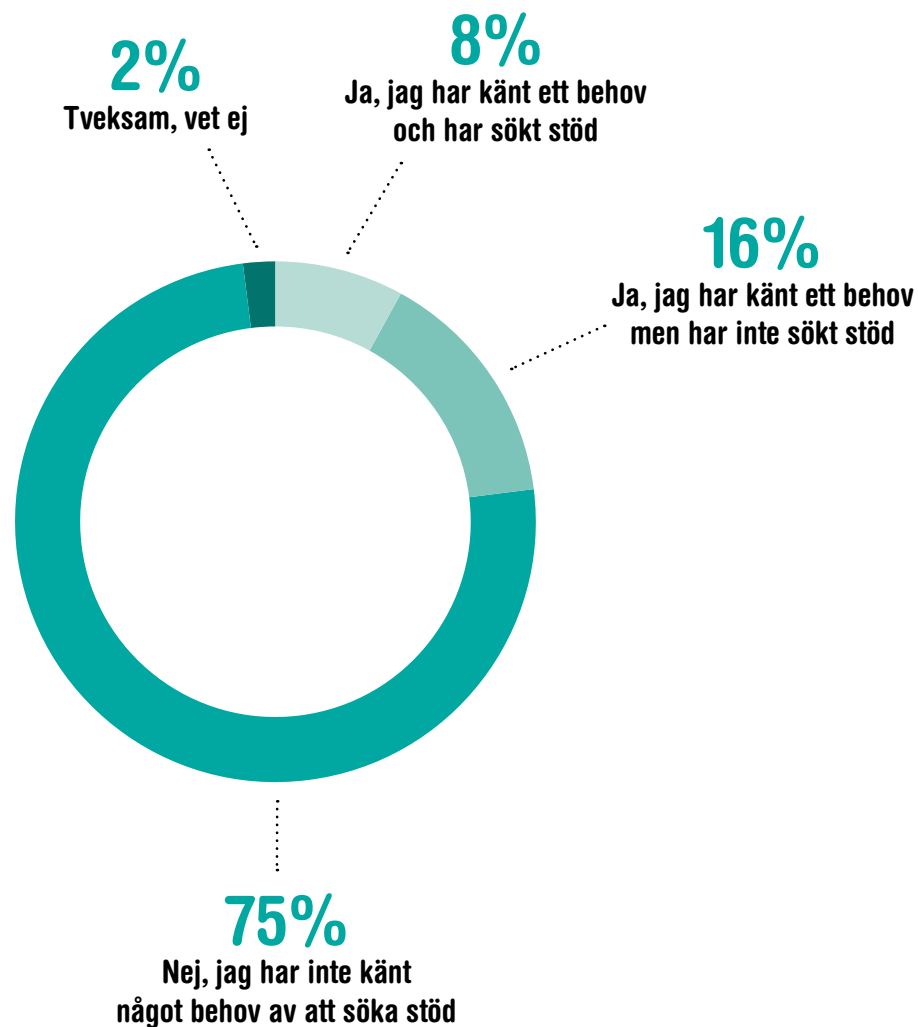
”

Att en tredjedel mår sämre psykiskt och att en stor andel känner behov av stöd men inte söker är oroande. Det är viktigt att vi ger ett riktat stöd till de med behov och fortsatt följer utvecklingen.

— Jens Karberg projektledare på MÄN

I relation till måendet ställdes frågan:  
”Har du mått bättre eller sämre psykiskt under coronapandemin jämfört med vad du gjorde tidigare?”





→ Den definition av stöd som vi använt oss av i undersökningen inkluderar stöd via professionellt stöd såsom psykolog och kurator och också stöd från familj eller vänner.

Till de som svarat att de mått psykiskt sämre under pandemin ställdes även frågan: "Har du känt något behov av att söka stöd (till exempel av vänner, bekanta eller professionellt stöd/sjukvård) för att du har mått sämre psykiskt under pandemin jämfört med hur du mådde innan?"



### Så här tänker vi på MÄN

Vi behöver vara uppmärksamma på hur människors psykiska hälsa utvecklas under pandemin, vi vet att konsekvenserna av psykisk ohälsa är kostsamma för individer och samhälle. Med en förlängd pandemin befarar vi att den psykiska ohälsan kommer att fortsätta att öka.

I linje med vad vi redan vet så är det relativt få män som söker hjälp för psykisk ohälsa, samtidigt vet vi att psykisk ohälsa är en riskfaktor för andra negativa beteenden. Samhället behöver rikta stöd till gruppen pappor/män, stödet behöver vara lättillgängligt, och vi behöver kommunicera tydligt att hjälp finns att få.

Vi ser att vårt arbete med pappagrupper har varit en av de platser dit pappor sökt sig för att få stöd.

# 2

## Närvaro och relation till sina barn

Samtidigt som vissa pappor upplever att de mår psykiskt sämre under pandemin är det också en stor grupp av pappor (45%) som rapporterar att de tillbringar mer tid med sina barn nu. Vår undersökning visar också på ett viktigt samband mellan de som svarat att de tillbringar mer tid med sina barn och de som känt sig som bättre föräldrar. Vi ser även ett positivt samband mellan de som jobbar hemifrån och de som svarat att de har mer tid med barnen. Drygt var femte (23%) pappa har svarat att ansvaret för barnet/barnen har fördelats jämnare mellan de själva och den andra föräldern, jämfört med innan pandemin.

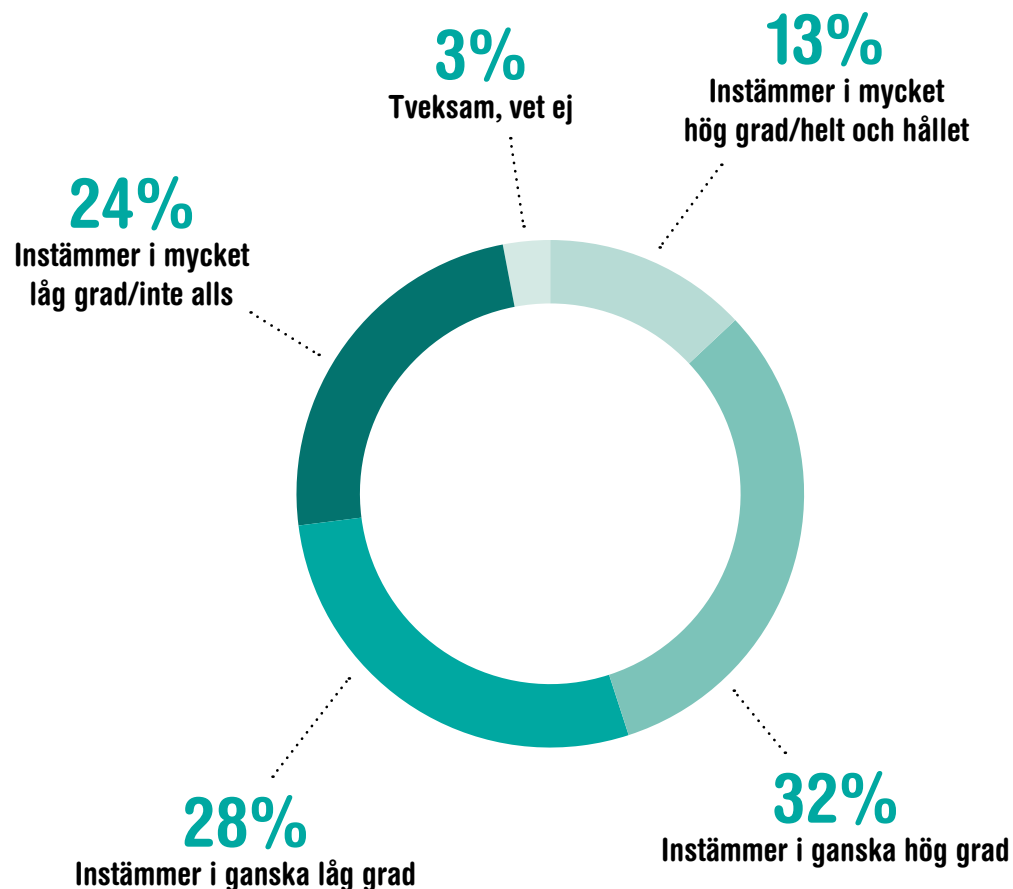
99

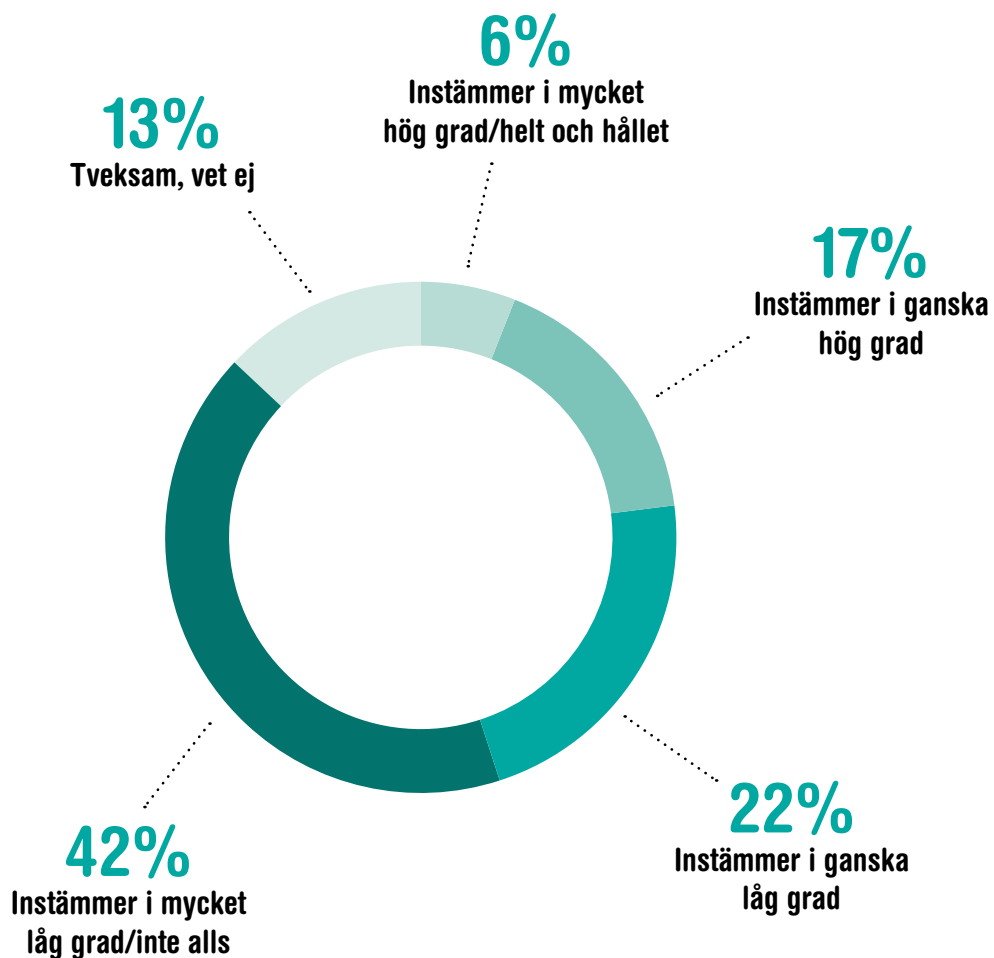
En stor grupp av papporna, 45%, har tillbringat mer tid med sina barn under pandemin. Vi på MÄN ser ett viktigt samband mellan att spendera mer tid med sina barn och att känna sig som en bra förälder. Vi behöver göra detta möjligt för fler pappor!

— Jens Karberg, projektledare på MÄN

I vilken grad instämmer du i följande:

”På det hela taget har jag spenderat mer tid med mitt/mina barn under pandemin, jämfört med tidigare.”





I vilken grad instämmer du i följande:

**"Jag upplever att ansvarsområden för barnet/barnen har fördelats mer jämnt mellan mig och den andra föräldern (till exempel vabb, handling och matlagning, läxläsning, tvätt, städ mm), jämfört med tidigare."**



### Så här tänker vi på MÄN

Det finns ett samband mellan att tillbringa tid med sina barn och känna sig som en bra förälder. Det ligger i linje med tidigare studier och visar på att den tid vi tillbringar med våra barn spelar roll för föräldraskapet.

Vi vill betona vikten av att utveckla föräldraförsäkringen och främja arbetslivets anpassning till familjeliv så att pappor blir mer delaktiga i omsorgen om sina barn.



”

**Vi har sett att pappagrupperna har en möjlighet att fånga upp pappor som mår dåligt. Att delta i en pappagrupp kan vara ett sätt att hantera att en mår sämre och att hitta en väg framåt.**

— Jens Karberg projektledare på MÄN



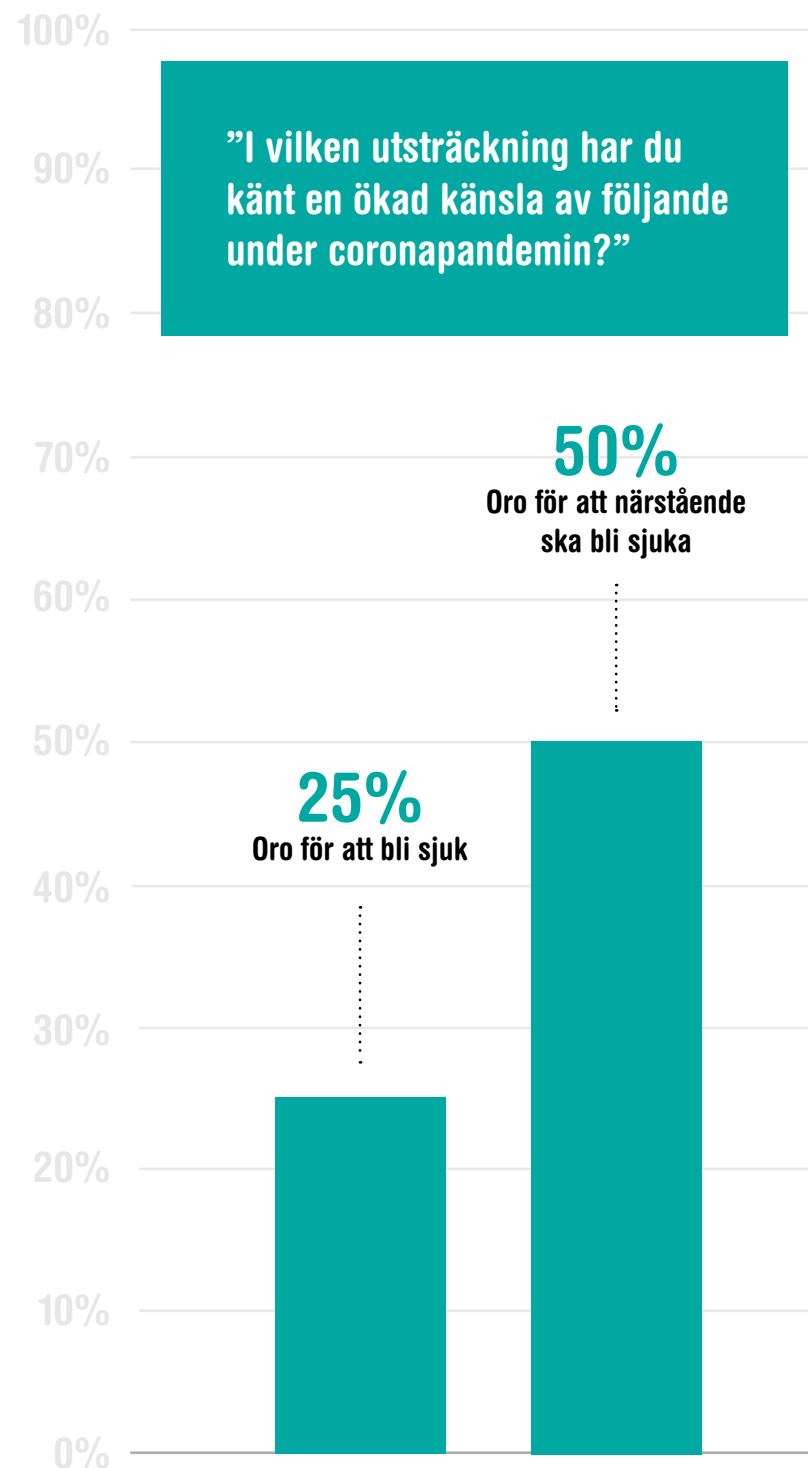
# 3

## Oro för att närstående eller en själv ska bli sjuk

Undersökningen visar att det är dubbelt så många av de pappor som besvarat vår enkät som känner oro för att närstående ska bli sjuka, jämfört med oro för att själv bli sjuk. 50% svarar att de i mycket hög eller hög utsträckning är oroliga för att närstående ska bli sjuka, medan endast 25% svarar att de är oroliga för att själva bli sjuka.

### Så här tänker vi på MÄN

Vi antar att det här är siffror som skulle kunna se liknande ut om man tittade på vuxna av alla kön i det aktuella åldersspannet (18–60 år), givet att den främsta riskgruppen under pandemin har varit äldre personer. Det är alltså troligt att betydligt fler har oroat sig för äldre familjemedlemmar och släktingar än för sig själva. Det skulle dock vara intressant att undersöka detta. Eftersom att vi vet att män generellt är sämre på att ha omsorg om sig själva, och att söka hjälp vid ohälsa, skulle det kunna finnas ett mönster kopplat till kön i den här frågan.





4

## Oro för sin ekonomi

Vår undersökning visar att var femte (20%) pappa har känt en ökad oro för sin ekonomiska situation under pandemin. Vi kan också se att det finns ett samband mellan oro för den egna ekonomiska situationen och ålder. Pappor i åldersgruppen 18–34 år har i större utsträckning svarat att det är oroliga för sin ekonomiska situation, jämfört med pappor i åldersgrupperna 35–44 år och 45–60 år.

### Så här tänker vi på MÄN

Det är inte oväntat att coronapandemin och dess effekter på ekonomin i stort leder till en ökad oro för den egna ekonomin. Det är rimligt att anta att den oron är större om man befinner sig i hårt drabbade branscher, men också om man har ansvar för barn och om man redan i utgångsläget har en osäkrare anställningssituation. Detta är mer sannolikt för yngre än äldre personer. Trots relativt omfattande stödpaket riktade till arbetslivet vet vi att den nuvarande ekonomiska situationen riskerar att försämra läget för sårbara grupper, som redan innan pandemin befann sig ekonomiskt utsatta situationer. Vi vet också att ekonomisk stress är en betydande riskfaktor för psykisk ohälsa. Det är därför av högsta vikt att ekonomiska och sociala skyddsnät stärks och når de mest utsatta i samhället.



# 5

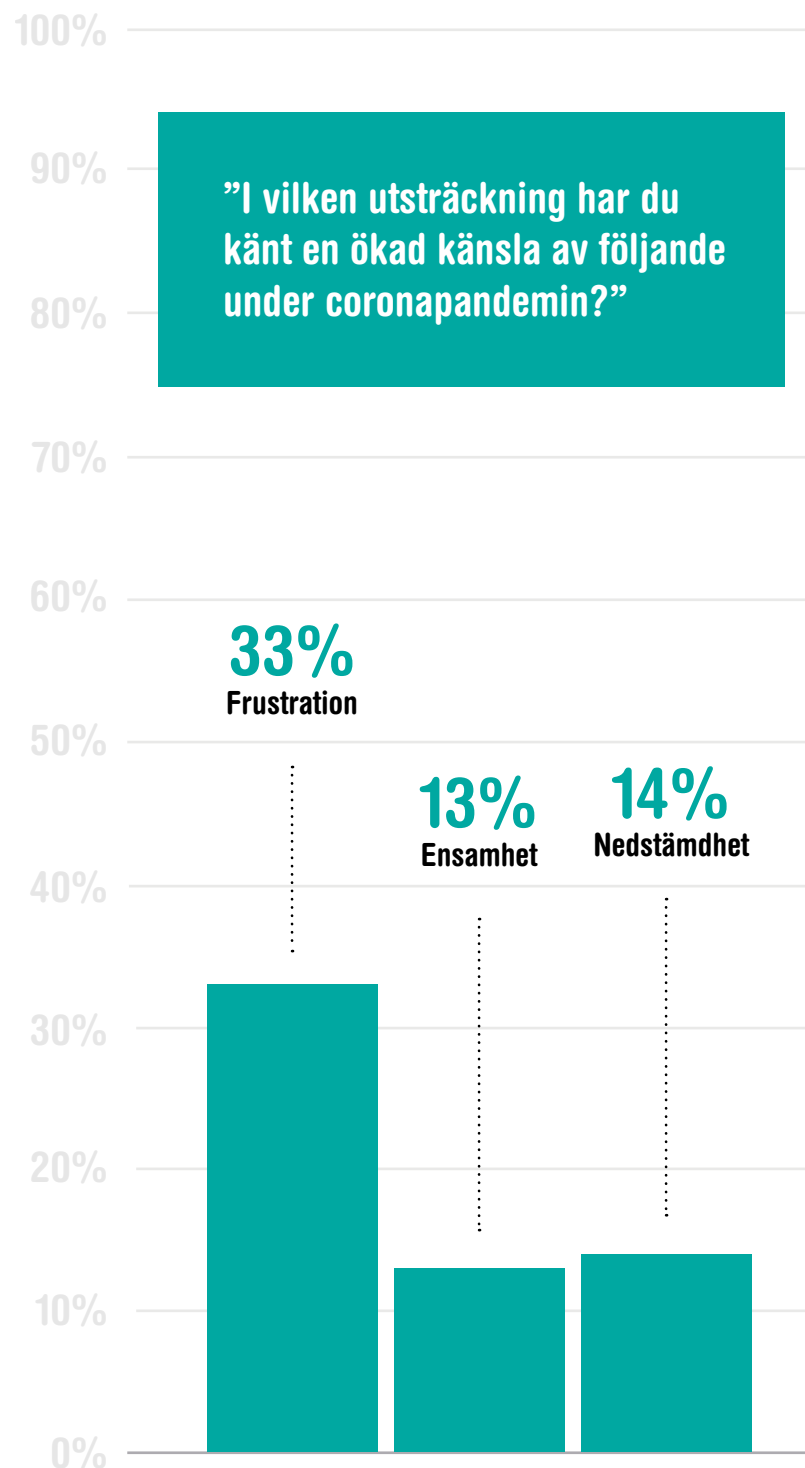
## Ökad känsla av frustration, ensamhet och nedstämdhet

Vi kan se en ökad känsla av frustration där var tredje pappa (33%) upplever att frustrationen ökat under pandemin. 13% uppger att känslan av ensamhet ökat under pandemin. Av de som mår psykiskt sämre svarar 24% (jämfört med 13% i hela populationen) att de i högre grad känt sig ensamma. Vi kan se att de pappor som bor tillsammans med partner och barn på heltid i lägre grad svarat att de upplevt en ökad känsla av ensamhet. Vi kan se ett liknande samband hos de pappor som svarat att känslan av nedstämdhet ökat under pandemin.

### Så här tänker vi på MÄN

Vi ser en risk med att fler män mår sämre och känner sig frustrerade. Vi anser att det är viktigt att män hittar sammanhang för att dela sin frustration och söka stöd. MÄN:s pappagrupper har i forskning och våra egna undersökningar visat sig vara en plats för att tryggt kunna dela erfarenheter med varandra – något som kan bidra till att minska ensamheten och öka självkänslan.

Vi ser risken med att frustration och psykisk ohälsa kan leda till våld. Det är viktigt att fortsätta följa utvecklingen samt att de som mår psykiskt dåligt erbjuds ett lättillgängligt stöd.



”

Vi kan i vår undersökning se att det är en mindre grupp pappor som har drabbats ganska allvarligt som en följd av pandemin. Vi ser pappor som oroar sig för sin ekonomi, som mår dåligt, som inte har sökt hjälp och pappor som under pandemin har känt sig som sämre föräldrar. Vi kan inte dra några omfattande slutsatser av detta bara baserat på den här studien, men utifrån annan forskning så vet vi att ekonomisk stress och psykisk ohälsa ökar risken för att man fungerar sämre även på andra sätt, till exempel i sitt föräldraskap. Det är också oroande att detta drabbar en grupp som vi redan innan vet är sämre på att söka hjälp och få stöd i en svår situation. Här ser vi ett ökat behov av stöd, uppföljning och mer studier.

— Anna Lindqvist, verksamhetschef på MÄN







## Tack!

Resultaten i vår undersökning visar på många intressanta saker och vi har kunnat få svar på en del frågor kring orsak och samband. Som vi tidigare nämnt har vi kunnat identifiera ökad oro, psykisk ohälsa och andra riskfaktorer som gör att vi ser ett stort behov av att följa upp och ta denna undersökning vidare.

Samtidigt som vi ser riskfaktorer och varningsflaggor ser vi också positiva utvecklingsmönster och framtidsutsikt. Vi ser att många pappor har svarat att de fått en närmare relation till sina barn, varit hemma mer och tillbringat mer tid med sina barn. Vi ser stor potential i MÅN:s metoder och forum för pappor att utvecklas och få en större möjlighet att ta del av sina barns uppväxt och liv.

I vår undersökning har vi enbart ställt frågor till pappor. Utöver uppföljning av samma undersökning längre fram ser vi också ett behov av att undersöka skillnaden mellan hur föräldrar av olika kön mått och levt under pandemin.





FÖR JÄMSTÄLLDHET. MOT VÅLD.  
REDEFINING MASCULINITY.

