

Vauvaperheen arjen voimavarat

Hyvä vanhempi,

Vauvaperheen elämään sisältyy monenlaisia ilonaiheita, mutta välillä arki voi olla melko rankkaa. Vanhemmat voivat hyötyä siitä, että he joskus kiireenkin lomassa pysähtyvät pohtimaan omaa elämäänsä ja keskustelemaan siitä yhdessä. Tästä hyötyvät yleensä myös lapset ja näin koko perhe.

Tähän lomakkeeseen on koottu vauvaperheille keskeisiä asioita, jotka voivat olla perheelle voiman lähteitä tai arkea kuormittavia. Lomakkeen avulla

voit tarkastella tekijöitä, jotka sinun tai perheesi elämässä tällä hetkellä antavat voimia (lomakkeen vaihtoehdot täysin tai osittain samaa mieltä) tai kuormittavat arkea (täysin tai osittain eri mieltä). Tunnistaessasi näitä tekijöitä sinun on helpompi miettiä mahdollisesti tarvittavia muutoksia suhtautumis- ja toimintatavoissasi.

Lomake on tarkoitettu omaan ja perheesi käyttöön. Halutessasi voit keskustella perheesi voimavaroista myös neuvolassa.

Rengasta joka kohdassa neljästä vaihtoehdosta yksi, joka vastaa parhaiten elämäntilannettasi.

Vauvan syntymän jälkeinen uusi elämäntilanne	Täysin samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain eri mieltä	Täysin eri mieltä
Olen kyennyt riittävästi työstämään raskauteen ja synnytykseen liittyviä asioita.	1	2	3	4
Olen saanut riittävästi tietoa synnytyksen jälkeisestä masennuksesta.	1	2	3	4
Olen osannut varautua vauvan tuomiin elämänmuutoksiin.	1	2	3	4
Otamme vauvan tarpeet huomioon perheemme ajankäytössä.	1	2	3	4
Työn ja perhe-elämän yhdistäminen sujuu vaivattomasti.	1	2	3	4
Kotimme sopii lapsiperheelle.	1	2	3	4
Asuinympäristömme on lapsiystävällinen ja turvallinen.	1	2	3	4

Vanhemmuus ja vauvan hoito	Täysin samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain eri mieltä	Täysin eri mieltä
Minulla on riittävästi aikaa olla vauvan kanssa.	1	2	3	4
Minun on yleensä helppoa ymmärtää vauvan tarpeita.	1	2	3	4
Uskallan käsitellä vauvaa kohtaan tuntemiani kielteisiä tunteita.	1	2	3	4
Vauvan luonne/temperamentti vastaa odotuksiani.	1	2	3	4
Tietoni vanhemmuudesta ovat riittävät.	1	2	3	4
Minulla on monia mukavia hetkiä vauvan kanssa.	1	2	3	4
Osaan hoitaa vauvaani.	1	2	3	4
Imetys sujuu odotetusti.	1	2	3	4
Pystyn käsittelemään epävarmuuden tunteitani.	1	2	3	4
Vanhemmuus on odotusteni mukaista.	1	2	3	4
Tunnen olevani riittävän hyvä vanhempi.	1	2	3	4
Tunnistan itsessäni asioita, joissa voisin kehittyä vanhempana.	1	2	3	4
Voin tarvittaessa keskustella omien vanhempieni kanssa vanhemmuudesta.	1	2	3	4
Parisuhde	Täysin samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain eri mieltä	Täysin eri mieltä
Välillämme on hyvä keskusteluyhteys.	1	2	3	4
Meillä on riittävästi yhteistä aikaa.	1	2	3	4
Suhteemme on läheinen.	1	2	3	4
Pystymme keskustelemaan seksuaalielämästä.	1	2	3	4
Osaamme riidellä ja sopia.	1	2	3	4
Osoitamme toisillemme hellyyttä.	1	2	3	4
Olen tyytyväinen parisuhteeseeni.	1	2	3	4
Kotityöt jaetaan perheessämme oikeudenmukaisesti.	1	2	3	4
Vuorottelemme aika ajoin vauvan hoidossa.	1	2	3	4
Pyrimme tekemään mukavia asioita yhdessä.	1	2	3	4
Perheen tukiverkosto	Täysin samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain eri mieltä	Täysin eri mieltä
Saamme tarvittaessa apua isovanhemmilta.	1	2	3	4
Meillä on apua antavia naapureita tai tuttavuuksia.	1	2	3	4
Tarvitessani saan tukea läheiseltä henkilöltä.	1	2	3	4
Saamme tukea muilta lapsiperheiltä.	1	2	3	4
Meidän on mahdollista saada lastenhoitoapua.	1	2	3	4
Paikkakunnallamme on riittävästi lapsiperheille tarkoitettuja palveluja.	1	2	3	4

Perheen terveys ja elämäntavat	Täysin samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain eri mieltä	Täysin eri mieltä
Vanhempien terveys on hyvä.	1	2	3	4
Huolehdimme terveydestämme.	1	2	3	4
Kenelläkään ei ole huolta aiheuttavaa sairautta tai vammaa.	1	2	3	4
Perheenjäsenet ovat enimmäkseen hyvällä tuulella.	1	2	3	4
Perheemme elämäntavat virkistävät meitä.	1	2	3	4
Kenenkään perheenjäsenen päihteiden käyttö ei aiheuta huolta.	1	2	3	4
Tunnen itseni useimmiten virkeäksi.	1	2	3	4
Minulla on mieluinen harrastus.	1	2	3	4
Meillä on riittävästi perheen yhteistä aikaa.	1	2	3	4
Nukun riittävästi.	1	2	3	4
Perheellämme on huumorintajua.	1	2	3	4
Perheen tulevaisuudennäkymät	Täysin samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain eri mieltä	Täysin eri mieltä
Perheemme taloudellinen tilanne on turvattu.	1	2	3	4
Perheessämme ei ole pelkoa työttömyydestä.	1	2	3	4
Perheemme tulevaisuudennäkymät ovat valoisat.	1	2	3	4
Hengelliset tai henkiset asiat antavat meille voimaa.	1	2	3	4
Meillä on riittävät voimavarat selvitä tässä elämäntilanteessa.	1	2	3	4

Mitkä muut tekijät antavat perheelle voimia?

Mitkä muut tekijät kuormittavat perhettä?

Lomakkeen ovat kehittäneet Tuovi Hakulinen ja Marjaana Pelkonen
Voimavarainen vanhemmuus – terveellinen lapsuus -projektissa 2002.