

Bästa förälder,

Särskilt den första graviditeten, barnets födelse och vård för med sig fysiska, psykiska och sociala förändringar som stärker föräldrarnas resurser, men som också kan utgöra en belastning.

Det är lättare att anpassa sig till förändringarna om man kan förbereda sig för dem redan under graviditeten. Det kan vara nyttigt för föräldrarna – till och med mitt i brådskan – att stanna upp ibland och fundera på sitt liv och att diskutera det tillsammans.

På den här blanketten har vi samlat centrala frågor som kan fungera som en resurs eller vara till belastning i vardagen för en familj som väntar sitt första barn.

Med hjälp av blanketten kan du uppskatta vilka faktorer som just nu ger dig eller din familj kraftresurser (blankettens alternativ är helt eller delvis av samma åsikt) och vilka faktorer som utgör en belastning i vardagen (helt eller delvis av annan åsikt).

När du har identifierat dessa faktorer är det lättare för dig att fundera på eventuella förändringar i ditt förhållningssätt eller ditt sätt att fungera.

Blanketten är avsedd för dig och din familj. Om du vill kan du också diskutera familjens resurser på rådgivningen.

Ringa in ett alternativ av fyra som bäst motsvarar din livssituation.

Hälsa och levnadssätt	Helt av samma åsikt	Delvis av samma åsikt	Delvis av olika åsikt	Helt av olika åsikt
Jag känner mig frisk.	1	2	3	4
Min sinnesstämning är för det mesta ljus och lätt.	1	2	3	4
Jag känner mig rofylld inför den kommande födseln.	1	2	3	4
Jag är medveten om att rusmedel (alkohol, narkotika) har en negativ inverkan på fostrets utveckling.	1	2	3	4
Jag är medveten om rusmedlens (alkohol, narkotika) negativa inverkan på min hälsa.	1	2	3	4
Jag vet att rökning inverkar negativt på fostrets utveckling.	1	2	3	4
Jag är inte oroad över någon familjemedlems användning av rusmedel.	1	2	3	4
Jag är för det mesta energisk och pigg.	1	2	3	4
I min egen mening sover jag tillräckligt.	1	2	3	4
Jag strävar till att uppehålla en regelbunden måltidsrytm.	1	2	3	4

Upplevelser i den egna barndomen	Helt av samma åsikt	Delvis av samma åsikt	Delvis av olika åsikt	Helt av olika åsikt
Som barn blev jag väl omhändertagen.	1	2	3	4
Mitt barndomshem var tryggt.	1	2	3	4
Jag blev accepterad för den jag var.	1	2	3	4
Mina egna erfarenheter från barndomen känns inte betungande.	1	2	3	4

Parförhållandet	Helt av samma åsikt	Delvis av samma åsikt	Delvis av olika åsikt	Helt av olika åsikt
Vi klarar av att tala om våra känslor.	1	2	3	4
Vi klarar av att tala om saker som väcker motstridiga känslor.	1	2	3	4
Vårt parförhållande innefattar inte fysiskt våld.	1	2	3	4
Vårt parförhållande innefattar inte psykiskt våld.	1	2	3	4
Hushållsarbetena försöker vi dela på flexibelt, till bådass fördel.	1	2	3	4
Vi visar varandra ömhet.	1	2	3	4
Jag vet att vårt sexualliv kan påverkas av barnets födelse.	1	2	3	4
Vi kan tala om vårt sexualliv.	1	2	3	4
Vi strävar till att ordna gemensam tid för oss (och våra gemensamma hobbyer).	1	2	3	4
Vi tillåter att den andra har ett privatliv och ger den andra egen tid.	1	2	3	4
Jag vet att ett fungerande parförhållande är viktigt för att hela familjen ska må bra.	1	2	3	4
Jag är redo att jobba för att vårt parförhållande ska utvecklas.	1	2	3	4

Att utvecklas till förälder och föräldraskap	Helt av samma åsikt	Delvis av samma åsikt	Delvis av olika åsikt	Helt av olika åsikt
Graviditeten och barnets födelse känns för min del som en naturlig förändring i livet.	1	2	3	4
Jag förlitar mig på att jag lär mig att ta hand om och sköta mitt barn.	1	2	3	4
Jag vet att känslorna till barnet utvecklas så småningom under väntetiden, födseln och skötseln av babyen.	1	2	3	4
Jag vet att också motstridiga känslor ingår i väntetiden.	1	2	3	4
Jag vet att den förebild jag fått av min mor eller far kommer att inverka på mitt eget sätt att vara förälder.	1	2	3	4
Jag vet att jag kan lära mig att fungera som förälder på ett annat sätt än mina egna föräldrar.	1	2	3	4
Med min partner försöker vi tillsammans skapa en gemensam uppfattning om hur barnet ska skötas och uppfostras.	1	2	3	4
Jag vet var jag kan få mera information om barnskötsel och föräldraskap.	1	2	3	4
Vi har tillräckliga kunskaper i hur man sköter ett hushåll (såsom matlagning, byk, städning).	1	2	3	4
Jag vet att barnets födelse kommer att ändra på min tidsanvändning och att barnet kan begränsa mina hobbyer.	1	2	3	4
Jag tror att jag kommer att anpassa mig väl till de förändringar i det dagliga livet som barnet för med sig.	1	2	3	4

Socialt stöd	Helt av samma åsikt	Delvis av samma åsikt	Delvis av olika åsikt	Helt av olika åsikt
Jag har åtminstone en person som jag kan vända till om jag behöver hjälp och stöd.	1	2	3	4
Jag vet att jag vid behov kan få hjälp av mina egna eller min partners föräldrar.	1	2	3	4
Jag känner en familj/familjer som väntar eller har barn med vilken/vilka jag kan utbyta erfarenheter.	1	2	3	4
Jag vet i hurdana frågor jag kan vända mig till rådgivningen.	1	2	3	4
Jag har tillräckligt med information om den service som erbjuds barnfamiljer på vår hemort.	1	2	3	4

Ekonomi, arbete och boende	Helt av samma åsikt	Delvis av samma åsikt	Delvis av olika åsikt	Helt av olika åsikt
Jag är inte orolig över vår ekonomi.	1	2	3	4
Jag är nöjd med vår nuvarande hemort.	1	2	3	4
Vår bostad är lämplig för barnfamiljer.	1	2	3	4
Arbetslöshet eller hot om arbetslöshet belastar inte vår familj.	1	2	3	4
Mitt eller min partners arbete/mina eller min partners studier anstränger inte alltför mycket vårt familjeliv.	1	2	3	4
Om det behövs försöker jag finna nya sätt att kombinera arbete (eller studier) och familjeliv när barnet fötts.	1	2	3	4

Andra faktorer som ger mig/vår familj kraft och energi

Andra faktorer som belastar vår livssituation

Blanketten har utvecklats av Marjaana Pelkonen, Tuovi Hakulinen och Leena Kaljunen inom projektet Kraftfullt föräldraskap – sund barndom 2002.