

Bästa förälder,

Livet i en familj med en nyfödd baby kan innehålla många glädjeämnen, men ibland kan vardagen kännas ganska tung. 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. Detta gagnar i allmänhet också barnen och därmed hela familjen.

På den här blanketten har vi samlat centrala frågor som kan fungera som en resurs eller vara till belastning i vardagen för en familj med ett nyfött 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.

Livssituationen efter barnets födelse	Helt av samma åsikt	Delvis av samma åsikt	Delvis av olika åsikt	Helt av olika åsikt
Jag har lyckats bearbeta mina tankar om graviditeten och födseln tillräckligt.	1	2	3	4
Jag har fått tillräckligt med information om depression efter graviditeten.	1	2	3	4
Jag har kunnat förbereda mig för de ändringar i livssituationen som barnen för med sig.	1	2	3	4
Vi beaktar barnens behov när vi planerar familjens tidsanvändning.	1	2	3	4
Det går lätt att kombinera arbete och familjeliv.	1	2	3	4
Vårt hem är lämpligt för en barnfamilj.	1	2	3	4
Vår hemort är barnvänlig och trygg.	1	2	3	4

Föräldraskap och skötseln av barnen	Helt av samma åsikt	Delvis av samma åsikt	Delvis av olika åsikt	Helt av olika åsikt
Jag har tillräckligt med tid för barnen.	1	2	3	4
Det är oftast lätt för mig att förstå vad barnen behöver.	1	2	3	4
Jag vågar bearbeta de negativa känslor jag har mot barnen.	1	2	3	4
Barnens personlighet/temperament motsvarar mina förväntningar.	1	2	3	4
Jag har tillräckligt med information om föräldraskap.	1	2	3	4
Jag har många trevliga stunder tillsammans med barnen.	1	2	3	4
Jag klarar av att sköta min baby.	1	2	3	4

Föräldraskap och skötseln av baby	Helt av samma åsikt	Delvis av samma åsikt	Delvis av olika åsikt	Helt av olika åsikt
Amningen förlöper i enlighet med mina förväntningar.	1	2	3	4
Jag kan bearbeta mina osäkerhetskänslor.	1	2	3	4
Föräldraskapet motsvarar mina förväntningar.	1	2	3	4
Jag känner att jag är en tillräckligt bra förälder.	1	2	3	4
Jag har på känn att det finns sidor i mitt föräldraskap som kunde förbättras.	1	2	3	4
Vid behov kan jag prata om föräldrarollen med mina egna föräldrar.	1	2	3	4

Parförhållandet	Helt av samma åsikt	Delvis av samma åsikt	Delvis av olika åsikt	Helt av olika åsikt
Vi har lätt för att prata med varandra.	1	2	3	4
Vi har tillräckligt med gemensam tid.	1	2	3	4
Vårt förhållande är intimt.	1	2	3	4
Vi kan prata om vårt sexualliv.	1	2	3	4
Vi kan gräla med varandra och sedan försonas.	1	2	3	4
Vi visar varandra ömhet.	1	2	3	4
Jag är nöjd med mitt parförhållande.	1	2	3	4
Vi delar rättvist på hushållssysslorna.	1	2	3	4
Vi turas om att sköta babyen med jämna mellanrum.	1	2	3	4
Vi strävar till att göra trevliga saker tillsammans.	1	2	3	4

Stödnätverk för familjen	Helt av samma åsikt	Delvis av samma åsikt	Delvis av olika åsikt	Helt av olika åsikt
Vi får hjälp av far-/morföräldrar vid behov.	1	2	3	4
Vi har grannar och bekanta som kan hjälpa oss.	1	2	3	4
Jag har också en närstående person som kan stöda mig vid behov.	1	2	3	4
Vi får stöd av andra barnfamiljer.	1	2	3	4
Vi har möjlighet att få barnvaktshjälp.	1	2	3	4
Det finns tillräckligt med service för barnfamiljer på vår hemort.	1	2	3	4

Familjens hälsa och levnadsvanor	Helt av samma åsikt	Delvis av samma åsikt	Delvis av olika åsikt	Helt av olika åsikt
Vi, föräldrar mår bra.	1	2	3	4
Vi värnar om vår hälsa.	1	2	3	4
Ingen av oss har någon sjukdom eller fysisk skada som bekymrar oss.	1	2	3	4
Familjemedlemmarna är för det mesta på gott humör.	1	2	3	4
Familjens levnadsvanor håller oss livskraftiga.	1	2	3	4
Jag är inte oroad över någon familjemedlems användning av rusmedel.	1	2	3	4
Jag känner mig oftast pigg.	1	2	3	4
Jag har en hobby som jag trivs med.	1	2	3	4
Det finns tillräckligt med gemensam tid för familjen.	1	2	3	4
Jag sover tillräckligt.	1	2	3	4
Det finns humor i vår familj.	1	2	3	4

Familjens framtidsutsikter	Helt av samma åsikt	Delvis av samma åsikt	Delvis av olika åsikt	Helt av olika åsikt
Familjens ekonomi är tryggad.	1	2	3	4
Inom familjen är vi inte rädda för att bli arbetslösa.	1	2	3	4
Familjens framtidsutsikter är ljusa.	1	2	3	4
Religiösa eller andliga värden ger oss styrka.	1	2	3	4
Vi har tillräckligt med krafter att klara oss i den här livssituationen.	1	2	3	4

Andra faktorer som ger mig/vår familj kraft och energi

Andra faktorer som belastar vår livssituation