

FRÅGEFORMULÄR FÖR IDENTIFIERING AV FAKTORER SOM GER KRAFT ÅT OCH FAKTORER SOM BELASTAR FAMILJER SOM SKA HA BARN

Projektet ”Kraftfullt föräldraskap – sund barndom” (Voimavarainen vanhemmuus – terveellinen lapsuus) i östra Finlands län 2002

KRAFTRESURSER I VARDAGEN HOS FAMILJER SOM VÄNTAR SITT FÖRSTA BARN

Bästa mamma och pappa,

Att vänta och föda det första barnet i familjen innebär stora fysiska, psykiska och sociala förändringar, vilket kan tära på föräldrarnas krafter. Det är lättare att anpassa sig till förändringarna om man kan förbereda sig för dem redan under väntetiden. Det är nyttigt för föräldrarna att fundera på olika aspekter och att prata om dem med varandra.

I denna blankett har vi samlat sådana frågor som är centrala för familjer som väntar barn – saker och ämnen som det är bra för föräldrarna att gå igenom på egen hand och tillsammans. Frågorna i blanketten tar upp faktorer som i denna livssituation ger din familj kraft och styrka (blankettens svarsalternativ: ”helt av samma åsikt” eller ”delvis av samma åsikt”) eller belastar er vardag (”helt” eller ”delvis av olika åsikt”). När du har identifierat dessa faktorer är det kanske lättare för dig att fundera på eventuella förändringar i ditt förhållningssätt eller ditt sätt att fungera. Lika viktigt är det att vara medveten om starka sidor hos sig själv och familjen som helhet. Du kan också ta upp frågor om din familj och dess kraftresurser på rådgivningen. Om du är ensamförsörjare kan du fylla i blanketten i den mån den känns relevant.



Av fyra alternativ kan du ringa in det som bäst motsvarar din livssituation.

Blanketten fylldes i av:

Mamma ___ Pappa ___ Mamma och pappa tillsammans ___ (Mamma fyller i med ett X och pappa med ett O)

Copyright: Kaljunen, Pelkonen, Hakulinen-Viitanen 2002

RESURSMÄTARE FÖR FÖRÄLDRAR SOM VÄNTAR SITT FÖRSTA BARN:

	Helt av samma åsikt	Delvis av samma åsikt	Delvis av olika åsikt	Helt av olika åsikt
HÄLSA OCH LEVNADSSÄTT				
1. Jag känner mig frisk	1	2	3	4
2. Min sinnestämning är för det mesta ljus och lätt	1	2	3	4
3. Jag känner mig rofylld inför den kommande födseln	1	2	3	4
4. Jag är medveten om att rusmedel (alkohol, narkotika) har en negativ inverkan på fostrets utveckling	1	2	3	4
5. Jag är medveten om rusmedlens (alkohol, narkotika) negativa inverkan på min hälsa	1	2	3	4
6. Jag vet att rökning inverkar negativt på fostrets utveckling	1	2	3	4
7. Jag är inte oroad över någon familjemedlems användning av rusmedel	1	2	3	4
8. Jag är för det mesta energisk och pigg	1	2	3	4
9. I min egen mening sover jag tillräckligt	1	2	3	4
10. Jag strävar till att uppehålla en regelbunden måltidsrytm	1	2	3	4
UPPLEVELSER I DEN EGNA BARNDOMEN				
11. Som barn blev jag väl omhändertagen	1	2	3	4
12. Mitt barndomshem var tryggt	1	2	3	4
13. Jag blev accepterad för den jag var	1	2	3	4
14. Mina egna erfarenheter från barndomen känns inte betungande	1	2	3	4
PARFÖRHÅLLANDET				
15. Vi klarar av att tala om våra känslor	1	2	3	4
16. Vi klarar av att tala om saker som väcker motstridiga känslor	1	2	3	4
17. Vårt parförhållande innefattar inte fysiskt våld	1	2	3	4
18. Vårt parförhållande innefattar inte psykiskt våld	1	2	3	4
19. Hushållsarbetena försöker vi dela på flexibelt, till bådars fördel	1	2	3	4
20. Vi visar varandra ömhet	1	2	3	4
21. Jag vet att vårt sexualliv kan påverkas av barnets födelse	1	2	3	4
22. Vi kan tala om vårt sexualliv	1	2	3	4
23. Vi strävar till att ordna gemensam tid för oss (och våra gemensamma hobbyer)	1	2	3	4
24. Vi tillåter att den andra har ett privatliv och ger den andra egen tid	1	2	3	4
25. Jag vet att ett fungerande parförhållande är viktigt för att hela familjen ska må bra	1	2	3	4
26. Jag är redo att jobba för att vårt parförhållande ska utvecklas	1	2	3	4

	Helt av samma åsikt	Delvis av samma åsikt	Delvis av olika åsikt	Helt av olika åsikt
ATT UTVECKLAS TILL FÖRÄLDER OCH FÖRÄLDRASKAP				
27. Graviditeten och barnets födelse känns för min del som en naturlig förändring i livet	1	2	3	4
28. Jag förlitar mig på att jag lär mig att ta hand om och sköta mitt barn	1	2	3	4
29. Jag vet att känslorna till barnet utvecklas så småningom under väntetiden, födseln och skötseln av babyn	1	2	3	4
30. Jag vet att också motstridiga känslor ingår i väntetiden	1	2	3	4
31. 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
32. Jag vet att jag kan lära mig att fungera som förälder på ett annat sätt än mina egna föräldrar	1	2	3	4
33. Med min partner försöker vi tillsammans skapa en gemensam uppfattning om hur barnet ska skötas och uppfostras	1	2	3	4
34. Jag vet var jag kan få mera information om barnskötsel och föräldraskap	1	2	3	4
35. Vi har tillräckliga kunskaper i hur man sköter ett hushåll (såsom matlagning, byk, städning)	1	2	3	4
36. Jag vet att barnets födelse kommer att ändra på min tidsanvändning och att barnet kan begränsa mina hobbyer	1	2	3	4
37. 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				
38. Jag har åtminstone en person som jag kan vända till om jag behöver hjälp och stöd	1	2	3	4
39. Jag vet att jag vid behov kan få hjälp av mina egna eller min partners föräldrar	1	2	3	4
40. Jag känner en familj/familjer som väntar eller har barn med vilken/vilka jag kan utbyta erfarenheter	1	2	3	4
41. Jag vet i hurdana frågor jag kan vända mig till rådgivningen	1	2	3	4
42. Jag har tillräckligt med information om den service som erbjuds barnfamiljer på vår hemort	1	2	3	4
EKONOMI, ARBETE OCH BOENDE				
43. Jag är inte orolig över vår ekonomi	1	2	3	4
44. Jag är nöjd med vår nuvarande hemort	1	2	3	4
45. Vår bostad är lämplig för barnfamiljer	1	2	3	4

	Helt av samma åsikt	Delvis av samma åsikt	Delvis av olika åsikt	Helt av olika åsikt
EKONOMI, ARBETE OCH BOENDE forts.				
46. Arbetslöshet eller hot om arbetslöshet belastar inte vår familj	1	2	3	4
47. Mitt eller min partners arbete/mina eller min partners studier anstränger inte alltför mycket vårt familjeliv	1	2	3	4
48. 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:

Ifall du vill utnyttja blanketten, vänligen kontakta Tuovi Hakulinen-Viitanen som har copyright. Adress: Institutet for hälsa och välfärd, PB 30,00271 Helsingfors
E-post: tuovi.hakulinen-viitanen@thl.fi

Copyright: Kaljunen, Pelkonen, Hakulinen-Viitanen 2002