

RESURSER I VARDAGEN I FAMILJER MED NYFÖDDA FRÅGEFORMULÄR FÖR IDENTIFIERING AV FAKTORER SOM GER KRAFT ÅT OCH FAKTORER SOM BELASTAR FAMILJER MED NYFÖDDA

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

KRAFTRESURSER I VARDAGEN HOS FAMILJER MED NYFÖDDA

Bästa mamma och pappa,

Livet i en familj med en nyfödd baby kan innehålla många glädjeämnen, men ibland kan vardagen vara ganska så tung. Det kan vara nyttigt för föräldrarna att ibland – till och med mitt i brådskan – stanna upp och fundera på sitt liv och prata om det med varandra. I allmänhet drar både barn och familj nytta av det.

I detta frågeformulär har vi samlat ämnen som är centrala för familjer med nyfödda barn – dels saker som kan vara en resurs för familjen och dels saker som kan vara till belastning i vardagen. Med hjälp av blanketten kan du uppskatta vilka faktorer i denna livssituation ger dig eller din familj kraft (svarsalternativen i blanketten: ”helt” eller ”delvis av samma åsikt”) och vilka faktorer som är en belastning i din/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. 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.



Vänligen ringa in ett alternativ av fyra 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)

Barnets ålder: _____ månader

Copyright: Tuovi Hakulinen-Viitanen & Marjaana Pelkonen 2002

RESURSMÄTARE FÖR FÖRÄLDRAR TILL EN NYFÖDD:

	Helt av samma åsikt	Delvis av samma åsikt	Delvis av olika åsikt	Helt av olika åsikt
LIVSSITUATIONEN EFTER BARNETS FÖDELSE				
1. Jag har lyckats bearbeta mina tankar om graviditeten och födseln tillräckligt	1	2	3	4
2. Jag har fått tillräckligt med information om depression efter graviditeten	1	2	3	4
3. Jag har kunnat förbereda mig för de ändringar i livssituationen som babyn för med sig	1	2	3	4
4. Vi beaktar babyns behov när vi planerar familjens tidsanvändning	1	2	3	4
5. Det går lätt att kombinera arbete och familjeliv	1	2	3	4
6. Vårt hem är lämpligt för en barnfamilj	1	2	3	4
7. Vår hemort är barnvänlig och trygg	1	2	3	4
FÖRÄLDRASKAP OCH SKÖTSELN AV BABYN				
8. Jag har tillräckligt med tid för babyn	1	2	3	4
9. Det är oftast lätt för mig att förstå vad babyn behöver	1	2	3	4
10. Jag vågar bearbeta de negativa känslor jag har mot babyn	1	2	3	4
11. Babyns personlighet/temperament motsvarar mina förväntningar	1	2	3	4
12. Jag har tillräckligt med information om föräldraskap	1	2	3	4
13. Jag har många trevliga stunder tillsammans med babyn	1	2	3	4
14. Jag klarar av att sköta min baby	1	2	3	4
15. Amningen förlöper i enlighet med mina förväntningar	1	2	3	4
16. Jag kan bearbeta mina osäkerhetskänslor	1	2	3	4
17. Föräldraskapet motsvarar mina förväntningar	1	2	3	4
18. Jag känner att jag är en tillräckligt bra förälder	1	2	3	4
19. Jag har på känn att det finns sidor i mitt föräldraskap som kunde förbättras	1	2	3	4
20. Vid behov kan jag prata om föräldrarollen med mina egna föräldrar	1	2	3	4

	Helt av samma åsikt	Delvis av samma åsikt	Delvis av olika åsikt	Helt av olika åsikt
PARFÖRHÅLLANDET				
21. Vi har lätt för att prata med varandra	1	2	3	4
22. Vi har tillräckligt med gemensam tid	1	2	3	4
23. Vårt förhållande är intimt	1	2	3	4
24. Vi kan prata om vårt sexualliv	1	2	3	4
25. Vi kan gräla med varandra och sedan försonas	1	2	3	4
26. Vi visar varandra ömhet	1	2	3	4
27. Jag är nöjd med mitt parförhållande	1	2	3	4
28. Vi delar rättvist på hushållssysslorna	1	2	3	4
29. Vi turas om att sköta babyn med jämna mellanrum	1	2	3	4
30. Vi strävar till att göra trevliga saker tillsammans	1	2	3	4
STÖDNÄTVERK FÖR FAMILJEN				
31. Vi får hjälp av far-/morföräldrar vid behov	1	2	3	4
32. Vi har grannar och bekanta som kan hjälpa oss	1	2	3	4
33. Jag har också en närstående person som kan stöda mig vid behov	1	2	3	4
34. Vi får stöd av andra barnfamiljer	1	2	3	4
35. Vi har möjlighet att få barnvaktshjälp	1	2	3	4
36. Det finns tillräckligt med service för barnfamiljer på vår hemort	1	2	3	4
FAMILJENS HÄLSA OCH LEVNADSVANOR				
37. Vi, föräldrar mår bra	1	2	3	4
38. Vi värnar om vår hälsa	1	2	3	4
39. Ingen av oss har någon sjukdom eller fysisk skada som bekymrar oss	1	2	3	4
40. Familjemedlemmarna är för det mesta på gott humör	1	2	3	4
41. Familjens levnadsvanor håller oss livskraftiga	1	2	3	4
42. Jag är inte oroad över någon familjemedlems användning av rusmedel	1	2	3	4
43. Jag känner mig oftast pigg	1	2	3	4
44. Jag har en hobby som jag trivs med	1	2	3	4

	Helt av samma åsikt	Delvis av samma åsikt	Delvis av olika åsikt	Helt av olika åsikt
FAMILJENS HÄLSA OCH LEVNADSVANOR				
forts.				
45. Det finns tillräckligt med gemensam tid för familjen	1	2	3	4
46. Jag sover tillräckligt	1	2	3	4
47. Det finns humor i vår familj	1	2	3	4
FAMILJENS FRAMTIDSUTSIKTER				
48. Familjens ekonomi är tryggad	1	2	3	4
49. Inom familjen är vi inte rädda för att bli arbetslösa	1	2	3	4
50. Familjens framtidsutsikter är ljusa	1	2	3	4
51. Religiösa eller andliga värden ger oss styrka	1	2	3	4
52. 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:

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