

KRAFTRESURSER I VARDAGEN HOS SMÅBARNSFAMILJER

Bästa mamma och pappa,

Livet i en småbarnsfamilj 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 småbarn – 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: ___ år ___ månader

	Helt av samma åsikt	Delvis av samma åsikt	Delvis av annan åsikt	Helt av annan åsikt
Livssituationen i småbarnsfamiljen				
Jag har kunnat förbereda mig för de ändringar i livssituationen som barnet för med sig	1	2	3	4
Vi beaktar barnets 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 barnet				
Jag har tillräckligt med tid för barnet	1	2	3	4
Det är oftast lätt för mig att förstå vad mitt barn behöver	1	2	3	4
Det är oftast lätt för mig att svara på barnets behov	1	2	3	4
Jag vågar bearbeta de negativa känslor jag har mot barnet	1	2	3	4
Barnets personlighet/temperament motsvarar mina förväntningar	1	2	3	4
Jag är inte oroad över något i barnets utveckling	1	2	3	4
Jag har många trevliga stunder tillsammans med mitt barn	1	2	3	4
Jag klarar av att sköta mitt barn	1	2	3	4
Jag kan bearbeta mina osäkerhetskänslor	1	2	3	4
Jag kan sätta gränser för barnet	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				
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 barnet med jämna mellanrum	1	2	3	4
Vi strävar till att göra trevliga saker tillsammans	1	2	3	4

	Helt av samma åsikt	Delvis av samma åsikt	Delvis av annan åsikt	Helt av annan åsikt
Stödnätverk för familjen				
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				
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				
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?

Ifall du vill utnyttja blanketten, vänligen kontakta Tuovi Hakulinen-Viitanen, Institutet för hälsa och välfärd, tuovi.hakulinen-viitanen@thl.fi