

Samtalsguide Enskilt föräldrasamtal

Inledning – Syfte – Ramar – Avrundning – Sammanfattning – Bedömning – Utvärdering

Barnet

Berätta lite om ditt barn!

Vad gör ni tillsammans, du och ditt barn?

Har ni något speciellt som ni gör tillsammans?

Vad tycker du om att göra med ditt barn?

Hur visar ditt barn vad det behöver? Är det lätt eller svårt att förstå?

Hur visar ditt barn vad det tycker om/inte tycker om?

Hur är det att trösta ditt barn? Har du några knep?

Har du några frågor, funderingar eller oro för barnet?

Familjen

Hur har er relation påverkats sedan ni fick barn?

Hur har ni det tillsammans?

Hur delar ni på ansvaret för barnet och hemmet?

Hur tycker du att det funkar?

Hur stöttar ni varandra som föräldrar?

Hur hanterar ni konflikter i er familj?

Hur reagerar barnet/barnen?

Om det finns äldre syskon: Hur reagerar de på sitt nya syskon?

Hur är kontakten med vänner och släktingar? Har ni någon möjlighet till stöd/avlastning?

Hur har du tänkt kring föräldraledighet?

Att vara förälder

Hur har det varit för dig att bli förälder?

Vad känns roligt i föräldraskapet?

Vad har varit svårt hittills?

Hur går det för dig att kombinera arbete och att vara förälder?

Vad ser du fram emot framöver?

Vilken slags förälder vill du vara? Vad tycker du är viktigt?

Du själv

**) Ställ alltid denna fråga*

*Hur mår du själv? **

*Har ditt mående förändrats sedan du blev förälder? **

*Hur sover du? **

*Finns det något som oroar dig? **

*Har du känt dig mer irriterad än vanligt? **

*Har du känt dig mer stressad än vanligt? **

Vem vänder du dig till om/när du behöver stöd?

Vad får dig att må bra? Har du möjlighet att göra sådant som får dig att må bra?

Whooley-frågor om psykiskt mående:

- 1. Har du, under den senaste månaden, ofta bekymrat dig för att du har känt dig nere, ledsen eller att det känts hopplöst?*
- 2. Har du, under den senaste månaden, ofta bekymrat dig för att du inte har så stort intresse för eller glädje av att göra saker?*