

# 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?*

## *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?*

*\*) Följdfrågor vid ja-svar på en eller båda Whooley-frågorna:*

*Hur länge har du mått så här/varit nedstämd ?*

*Vad tror du att det beror på?*

*Har du mått dåligt tidigare? När var det?*

*Fick du någon behandling, av vilket slag, hur länge?*

Erbjud EPDS-formuläret vid samma eller ett uppföljande besök.