

ID: _____
Datum: _____
Kön: _____

Styrkor och stress i föräldraskapet (SSF)

Att vara förälder innebär både glädje och utmaningar inom många olika områden. Kryssa för det alternativ som bäst beskriver hur det oftast känns för dig.

Känslor och tankar om ditt föräldraskap

	Inte alls	Lite	Mycket	Väldigt mycket
1. Mitt barn får mig att känna mig frustrerad och arg				
2. Mitt barn får mig att känna glädje och stolthet				
3. Jag känner mig effektiv och kompetent som förälder				
4. Det är lätt för mig att leka och ha kul med mitt barn				
5. Mitt barns beteende stör mig				
6. Mitt barn får mig att känna mig älskad				
7. Jag känner att jag inte räcker till som förälder till mitt barn				
8. Jag känner mig ofta trött tillsammans med mitt barn				
9. Jag fastnar i ältande och oro kring mitt barn				
10. Jag har mognat som människa av att vara förälder till mitt barn				
11. Jag känner mig sorgsen, orolig eller hopplös till mods när jag tänker på mitt barns framtid				
12. Mitt barn får mig att känna tacksamhet och hopp				
13. Det händer att jag skäms för mitt barn				

Påverkan på ditt sociala liv

	Inte alls	Lite	Mycket	Väldigt mycket
14. Jag undviker sociala situationer (t.ex. butiker, restauranger och offentliga platser) på grund av mitt barn				
15. Det är svårt att hitta barnvakt åt mitt barn				
16. Jag träffar inte vänner så ofta som jag skulle vilja				
17. Jag har träffat nya vänner tack vare mitt barn				
18. Jag får mycket stöd från släkt och vänner				
19. Jag är ofta för trött för att umgås med folk				

Påverkan på familjens ekonomi

	Inte alls	Lite	Mycket	Väldigt mycket
20. Jag oroar mig för familjens ekonomi				
21. Kostnaden för mitt barn är högre jämfört med andra barn (t.ex för behandlingar, fritidsaktiviteter, leksaker, mat, kläder, transporter, ombyggnationer)				
22. Vi har svårt att få pengarna att räcka till för nödvändiga utgifter				
23. Vårdbidraget ger ett bra ekonomiskt tillskott				
24. Familjen har lägre inkomst på grund barnet då någon av föräldrarna t.ex. missat karriärmöjligheter, behövt byta arbetsuppgifter/arbetsgivare eller är sjukskriven				

Relationen till ditt barns andre förälder/din partner

	Inte alls	Lite	Mycket	Väldigt mycket
25. Vi har ofta olika uppfattningar om hur mitt barn skall hanteras				
26. Jag får stöd från mitt barns andre förälder				
27. Jag kan vara ett stöd till mitt barns andre förälder när det behövs				
28. Att vara föräldrar till det här barnet har fört oss närmare varandra				
29. Mitt barn orsakar konflikter mellan oss				
30. Vi delar på ansvaret och arbetet kring mitt barn				
31. Jag känner mig ensam i frågor som rör mitt barn				
32. Jag är orolig över min relation till mitt barns andre förälder				

