

Styrkor och stress i föräldraskapet (SSF) har utvecklats av professor Malin Broberg Göteborgs universitet på basen av en tidigare enkät Family Impact Questionnaire, FIQ

Beskrivning av instrumentet

Instrumentet består av 6 huvudområden: Känslor och tankar om föräldraskapet, socialt liv, ekonomi, relation till barnets andre förälder, syskon och professionella. Dessa områden kan användas som underlag i kliniska samtal och för att prioritera och planera insatser. Därutöver finns två övergripande frågor om stress och ork samt en samlad skala för risk för psykisk ohälsa.

Var och en av de 6 övergripande skalorna innehåller frågor om styrkor 20 st (positiva upplevelser) och om stress 24 st (negativa upplevelser, **fetmarkerade** i formuläret nedan) som kodas från 0-3. Poängen för styrkor (0-67 poäng) respektive stress (0-82 poäng) på de sex delskalorna läggs ihop med de avslutande övergripande frågorna för att få en total poäng för styrkor respektive stress.

Skalan för risk för psykisk ohälsa består av de 11 *kursiverade frågorna* varav den sista övergripande frågan kodas omvänt när den ingår i psykisk ohälsa skalan, dvs ju mindre kraft man skattat desto högre risk för psykisk ohälsa (0-47 poäng). Frågor som är både **fetmarkerade och kursiva** ingår i både skalan stress och i skalan risk för psykisk ohälsa.

Frågor som ingår i skalan STRESS är:

1, 5, 7, 8, 9, 11, 13, 14, 15, 16, 19, 20, 21, 22, 24, 25, 29, 31, 32, 34, 35, 38, 41, 43, 44

Frågor som ingår i skalan STYRKOR är:

2, 3, 4, 6, 10, 12, 17, 18, 23, 26, 27, 28, 30, 33, 36, 37, 39, 40, 42, 45

Frågor som ingår i skalan RISK FÖR PSYKISK OHÄLSA är:

8, 9, 11, 19, 20, 31, 32, 35, 38, 44, 45 (kodas omvänt i denna skala dvs totalt kraftlös ger 10p och full av energi ger 0 poäng för)

Total summa Styrkor (0-67)

Total summa Stress (0-82)

Total summa risk psykisk ohälsa (0-47)

Känslor och tankar om ditt föräldraskap

	Inte alls	Lite	Mycket	Väldigt mycket
1. Mitt barn får mig att känna mig frustrerad och arg	0	1	2	3
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				
Summa styrkor (0-18)				
Summa stress (0-21)				

Kodmallen är inlagd i Compos, summeras som poäng och redovisas i delskalor Styrkor, Stress och Psykisk ohälsa.

Förslag på cut-off gränser på SSF för att gå vidare med ytterligare utredning/insatser riktade mot stress och psykisk ohälsa i föräldraskapet har lagts in i resultatredovisningen i Compos markerade med rött.

SSF Stress 35 poäng och över
 SSF Styrkor 35 poäng och under
 SSF Risk för psykisk ohälsa 20 poäng och över
 Differens mellan styrkor och stress 5 poäng eller mindre

Eftersom antalet frågor i delskala styrkor är färre än i delskala stress bedöms dock dessa mer osäkra när det gäller att differentiera mellan familjer.

Förslaget bygger på professor Malin Brobergs sammanfattning av resultat av HAD och SSF i nedanstående undersökning av två grupper av föräldrar, en kontrollgrupp och en med barn inom habiliteringen. Sammanfattningen kan förmedlas via utvecklingsansvarig för föräldrastöd.

Referens: Falck, B., Ternert M., Domellöf, E., (2016) Föräldrastress och psykiskt välmående hos föräldrar till barn 7-12 år med funktionsnedsättning i Västerbotten. Mastersuppsats. Psykologprogrammet Umeå universitet.

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				
Summa styrkor (0-6)				
Summa stress (0-12)				

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				
Summa styrkor (0-12)				
Summa stress (0-3)				

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				
Summa styrkor (0-12)				
Summa stress (0-12)				

Om Du har fler barn så svara på följande frågor, hoppa annars till fråga 39

Påverkan på syskon

	Inte alls	Lite	Mycket	Väldigt mycket
33. De andra barnen i familjen hjälper till att ta hand om honom/henne				
34. De andra barnen i familjen klagar över hans/hennes beteende				
35. Jag är orolig över att jag ägnar för lite uppmärksamhet och tid åt syskonen				
36. De andra barnen har mognat tack vare sitt syskon				
37. De andra barnen tycker om att vara med honom/henne				
38. Jag är orolig för att andra barn i familjen inte mår bra				
Summa styrkor (0-9)				
Summa stress (0-9)				

Kontakt med stödsystem och professionella

	Inte alls	Lite	Mycket	Väldigt mycket
39. Jag känner mig trygg i att mitt barn får rätt stöd				
40. Jag får det stöd jag behöver för att fungera och må bra som förälder				
41. Jag får kämpa för att få det stöd jag och mitt barn behöver och har rätt till				
42. De professionella runt mitt barn samverkar på ett bra sätt				
43. Det är svårt att få stöd med hög kvalitet				

