



Vastaajan nimi:

Tukiperhetoiminnan arvioinnin lisäosa

Nämä kysymykset liittyvät tukiperhetoiminnan arviointiin ja koskevat omaa jaksamistasi vanhempänä. Uupumus on tunne, jota kuka tahansa vanhempi saattaa tuntea. Voit yhtäältä rakastaa lapsiasi syvästi ja iloita heistä, ja toisaalta kokea uupumusta vanhemman roolissa. Nämä tunteet eivät sulje toisiaan pois. Oman jaksamisesi ja hyvinvointisi vuoksi on tärkeää tunnistaa nämä tunteet ajoissa. Tukea on tarvittaessa saatavilla. Kun mietit omaa rooliasi vanhempänä, kuinka usein koet seuraavilla tavoilla? (Lähde: Aunola ym., 2021.)

Valitse kokemustasi parhaiten vastaava vaihtoehto kultakin riviltä.

- 1.** Olen niin väsynyt rooliini vanhempänä, ettei edes nukkuminen auta.
- 2.** Tunnen olevani aivan lopen uupunut vanhempänä.
- 3.** Tuntuu kuin huolehtisin lapsestani / lapsistani automaattiohjauksella (teen vain välttämättömät asiat, mutta en enempää).
- 4.** En enää pysty näyttämään lapselleni / lapsilleni, kuinka paljon rakastan häntä / heitä.
- 5.** Minusta tuntuu, etten jaksa enempää vanhempänä.

Päivittäin	Kerran tai kaksi viikossa	Harvemmin tai ei koskaan
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐

Kiitos vastauksestasi.

Kuvitus: Johanna Högväg
Copyright LATU-hanke 2022