



Mitt namn:

Tilläggsdel till utvärdering av stödfamiljsverksamheten

Dessa frågor hör ihop med utvärdering av stödfamiljsverksamheten och berör huruvida du själv orkar som förälder. Utmattning är en känsla som vilken förälder som helst kan känna av. Du kan å ena sidan älska dina barn djupt och vara glad över dem, å andra sidan kan du känna utmattning och trötthet i rollen som förälder. Dessa känslor stänger inte ut varandra. Det är viktigt att identifiera känslorna i god tid för att du själv ska orka och må bra. Då du tänker på din roll som förälder, hur ofta känner du på följande sätt?
(Källa: Aunola m.fl., 2021.)

Välj på varje rad ett alternativ som bäst motsvarar hur du känner.

1. Jag är så trött i min roll som förälder att det inte ens hjälper att sova.

2. Jag känner mig helt utmattad som förälder.

3. Det känns som om jag tar hand om mitt / mina barn på autopilot (gör bara det nödvändiga, men inte mer).

4. Jag kan inte längre visa mitt / mina barn hur mycket jag älskar hen / dem.

5. Det känns som om jag inte orkar mer som förälder.

Dagligen	En eller två gånger i veckan	Mer sällan eller aldrig
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐

Tack för ditt svar.

Illustrerat av: Johanna Högväg
Copyright: LATU-projektet 2022