

Hälsofaktorer för ensamstående föräldrar & familjen

Faktorer som påverkar min hälsa
och barnets uppväxtmiljö:

Hushållsarbetet – Hur upplevs det ha förändrats efter barnets födelse? Finns det förväntningar från mig själv eller andra som är svåra att möta? Finns det sätt att förändra förutsättningarna så att det blir mindre betungande?

Socialt liv – Finns det någon eller några runt omkring mig som jag får ett socialt utbyte av? Finns det personer jag kan dela med- och motgångar i mitt föräldraskap med? Finns det personer som jag kan prata om annat än mitt föräldraskap med? Finns det någon jag kan ringa om jag upplever att jag inte kan hantera mitt barn eller är psykiskt utmattad?

Ekonomi – Hur har min ekonomi förändrats av att jag fått barn? Har jag behov av stöd för att planera och hantera min ekonomi?

Fysisk träning – Har jag möjlighet att träna på ett eller annat vis sedan jag fått barn? Finns det möjlighet att skapa tillfällen till detta?

Återhämtning – Finns det möjlighet för mig att till och från vara helt avslappnad i vardagen? Finns det sätt att skapa regelbundna tillfällen för avslappning?

Kost – Har jag möjlighet att äta regelbundet och näringsrikt? Finns det möjlighet att förändra vanor och förutsättningar?

Sömn – Hur har min sömn förändrats sedan jag fått barn? Finns det möjlighet att hitta tillfällen för ostörd sömn? Till exempel sova på dagtid när barnet sover eller få hjälp med att någon går ut med barnet medan jag sover?