

Samtalsguide för enskilda föräldrasamtal på BMM

Följande teman och frågor är förslag på vad du kan ta upp i ett enskilt samtal med en blivande mamma eller pappa. Frågorna är hämtade ur den frågeguide som skapats i projektet för enskilda pappa-/partnersamtal i Norrbotten samt inspirerade av projekten i Stockholm och Kronoberg. Frågorna används med godkännande av de ansvariga för projekten.

Till samtalsguiden finns också en samtalskarta, med förslag på samtalsområden, som du kan kopiera och använda i samtalet med föräldern. Lägg den gärna framför er under samtalet så att den blivande föräldern själv kan välja teman som är viktiga för hen att prata om. På så sätt får föräldrarnas behov styra samtalet. Du hittar samtalskartan i slutet av boken.

För att inleda samtalet kan du till exempel säga:

”Under besöket idag vill jag gärna prata med dig om dina tankar inför att bli förälder, och om hur du mår och har det i vardagen.”

Du kan också betona att du har tystnadsplikt samt att du inte dokumenterar det ni pratar om i barnets journal.

Att bli förälder

- Hur känns det att du snart ska bli förälder (igen)?
- Vad ser du framemot mest med att bli förälder?
- Hur tänker du inför förlossningen?

- Finns det något du tror blir svårt med att bli förälder?
- Hur vill du bli som förälder?
- Om syskon finns: Är det något du skulle vilja göra annorlunda när du nu blir förälder igen?

Barnet

- Hur föreställer du dig ditt barn (utseende, personlighet, temperament)? Vem tror du att barnet är likt?
- Hur gör du för att komma i kontakt med barnet? Pratar eller sjunger du för barnet, eller känner du kanske på magen?
- Hur tror du att barnet har det i magen?
- Vad tror du att ditt barn behöver när det är nyfött?

Hälsa

- Hur mår du nu? Hur mår du fysiskt? Hur mår du psykiskt?
- Vilka förändringar tror du att du kommer att behöva göra, när det gäller arbete och fritid, när du blir förälder?
- Har du några fritidsintressen nu? Har du funderat på hur du ska kunna fortsätta med dem efter att du blivit förälder?
- Har du någon egentid idag? Vad brukar du göra då? Hur kan du fortsätta ha egentid efter att du blivit förälder?
- Har du någon i din omgivning att prata med om dina tankar att bli förälder?

Familjeliv

- Om partner finns: Hur tror du att din och din partners relation kommer att påverkas av att få ett (till) barn?
- Om partner finns: Hur planerar du och din partner att fördela föräldradigheten? Vad skulle vara bäst för barnet, tror du?
- Om syskon finns: Hur tror du att det/de kommer att reagera på att få ett syskon?

Andra funderingar

- Har du några andra frågor eller funderingar som du skulle vilja prata om idag?

För att avsluta samtalet kan du till exempel säga:

”Tack för att du delat med dig av dina tankar om hur du har det!

Hur var det för dig att träffa mig och prata om det här idag?

Om du någon gång har behov av att prata igen, eller om du har några andra funderingar, är du mer än välkommen att höra av dig till mig! Vi ses annars på era fortsatta besök!”