

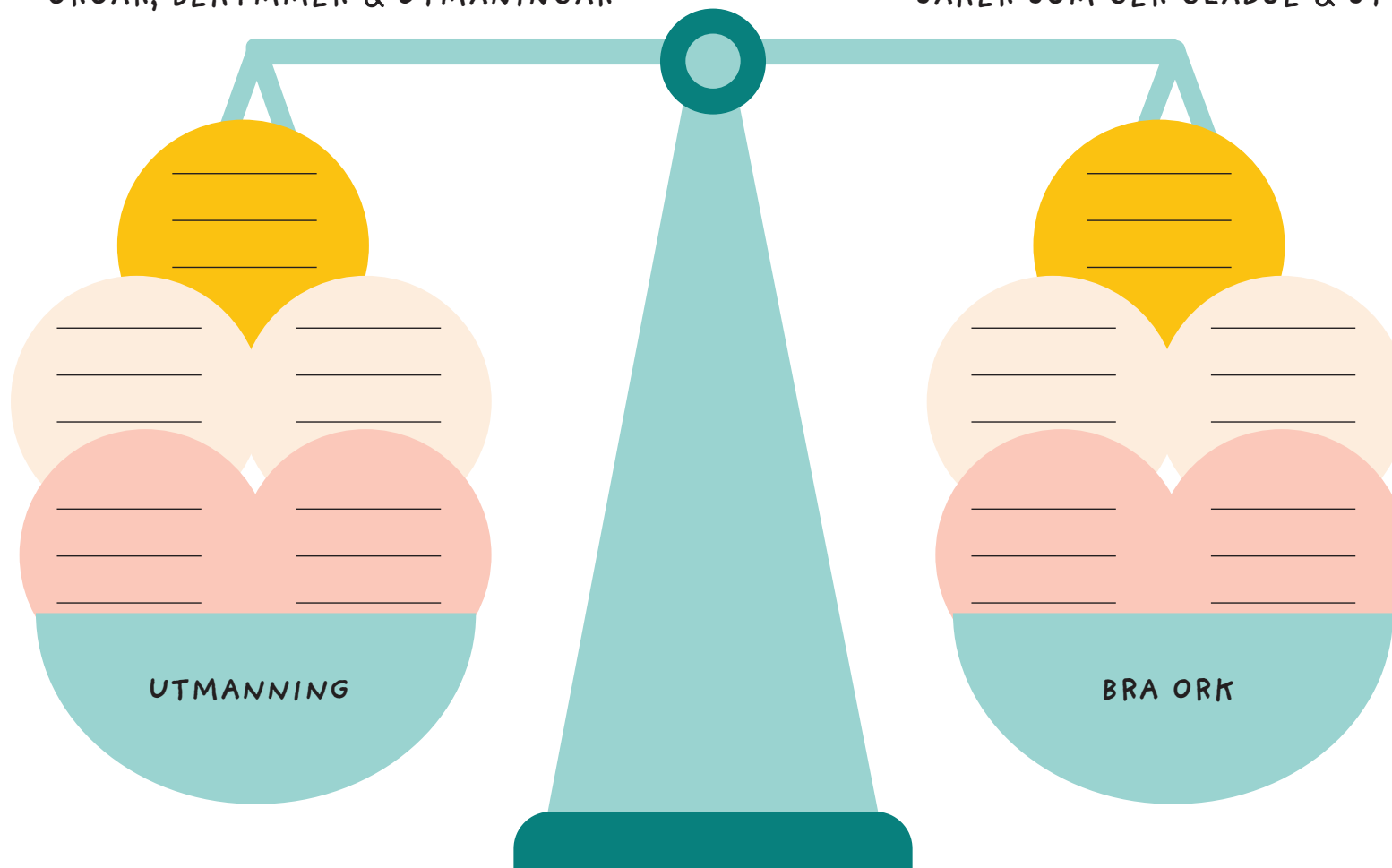
## VÄLBEFINNANDETS VÅG FÖR FÖRÄLDRAR

Fyll din egen våg!

Skriv på vänstra vågskålarna saker, som ger dig oro, bekymmer eller utmaningar i vardagen. Sedan skriv på höger sida saker, som ger dig glädje och styrka i livet. Alla cirklar behöver inte fyllas. Slutligen granska på vilken sida skrev du mera saker.

OROAR, BEKYMMER & UTMANINGAR

SAKER SOM GER GLÄDJE & STYRKA



Jag vill ha mer i mitt liv: \_\_\_\_\_

Hur kan jag få ens lite mer av dessa i mitt liv? \_\_\_\_\_

Du kan hämta idéer från dessa:

### Resurser

- Självmedkänsla
- Känslan av livshantering
- Delat ansvar för vardagen
- Bra familjeförhållanden (parrelation och förälder-barnrelationen)
- Bra modeller från barndomen
- Bra stödnätverk (närstående och vänner)
- Bra ekonomisk situation och arbetssituation
- Tillräckligt med sömn, motion och hälsosam näring
- Egen tid och fritidsintressen

### Belastande faktorer

- Självkritik
- Känslan av kaos
- Ansvarar ensam för vardagen
- Krävande familjeförhållanden (parrelation och förälder-barnrelationen)
- Utmanande modeller från barndomen
- Inget stödnätverk, ensamhet
- Utmaningar på jobbet och med uppehållet
- Tillräckligt med sömn, motion och hälsosam näring
- Ingen egen tid eller fritidsintressen
- Sjukdom, olycksfall eller motsvarande utmanande situation (t.ex. barnets speciella utmaningar)

Hur kunde jag minska saker som ger mig oro och bekymmer i mitt liv?  
På vilket sätt kunde jag öka saker som ger mig styrka?

Mera uppgiftsblad kan skrivas ut på adressen: [www.perhepolku.fi](http://www.perhepolku.fi)