



ULF forældreforløb

Værktøjskassen

Indholdfortegnelse - Værktøjskasse

Klik det blå DOWNLOAD link for at hente de enkelte værktøjer som PDF

Værktøj 1: Min trivsel.....	DOWNLOAD	1
Værktøj 2: Opstart af forløb - spørgeguide.....		3
Værktøj 3: Hvordan passer du babysimulatoren	DOWNLOAD	4
Værktøj 4: Min opvækst – tidslinje, stamtræ og relationscirkel	DOWNLOAD	5
Værktøj 5: Fordele og ulemper	DOWNLOAD	8
Værktøj 6 : Vigtighed og troen på at lykkes med at få et barn	DOWNLOAD	10
Værktøj 7: Mine styrker og udfordringer.....	DOWNLOAD	12
Værktøj 8: Hvordan reagerer jeg?	DOWNLOAD	14
Værktøj 9: Dagbog over barnets gråd – opstartsmøde eller midtvejsmøde	DOWNLOAD	16
Værktøj 10: Sæt pris på	DOWNLOAD	18
Værktøj 11: Fordele og ulemper ved at blive forældre.....	DOWNLOAD	20
Værktøj 12: Vigtighed og troen på at lykkes med at blive forældre	DOWNLOAD	22
Værktøj 13: Sådan har jeg passet babysimulatoren, aflæsning	DOWNLOAD	24
Værktøj 14: Afhentning af babysimulator og opfølgning afslutningsmøde spørgeguide		26
Værktøj 15: Hvor vil jeg hen - Afslutningsmøde.....	DOWNLOAD	28
Værktøj 16: En kort - en lang.....		30
Værktøj 17: Videodagbog		31
Værktøj 18: Svangredagbog.....	DOWNLOAD	32

Metode: Spørgsmål som oplæg til refleksion

Indhold	Form/Proces
Deltager vurderer egen trivsel ved hjælp af smileys, skalering	Arbejdet med Værktøj 1 giver et udgangspunkt et "før" + retter fokus mod, hvad deltageren glæder sig over i tilværelsen + kan forberede konsulenten på, hvad afsættet kan være for at sætte sig mål i livet nu og senere
	Værktøj 1 kan tages op igen efter forløb som et "efter" Kan kombineres med Værktøj 6: Vigtighed og troen på at lykkes med at få et barn og Værktøj 12: Vigtighed og troen på at lykkes med at blive forældre



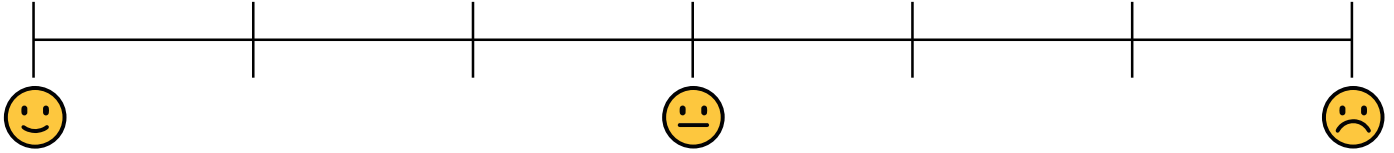
MIN TRIVSEL

I den sidste uge har jeg været:

Hele tiden

Glad

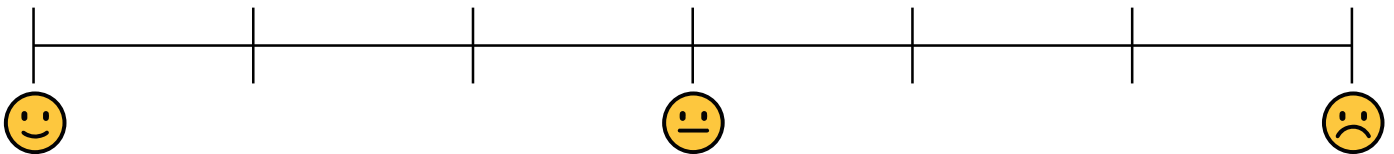
På intet tidspunkt



Hele tiden

Rolig og afslappet

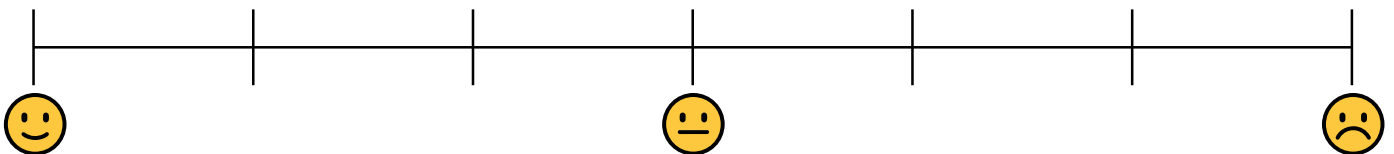
På intet tidspunkt



Hele tiden

Fylدت med overskud

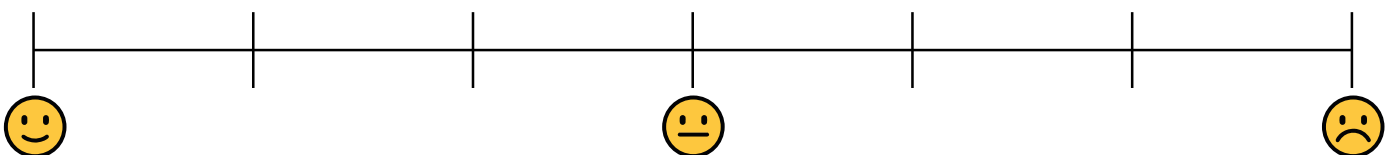
På intet tidspunkt



Hele tiden

Frisk om morgenen

På intet tidspunkt

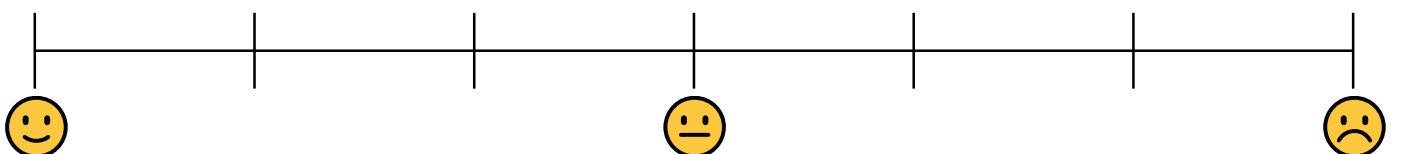


I den seneste tid har jeg lavet:

Hele tiden

Spændende ting

På intet tidspunkt



Metode: spørgsmål som oplæg til refleksion

Indhold	Form/Proces
Inspiration til spørgsmål, som kan danne rammen for drøftelse med deltageren ifm. opstart af forløbet.	Værktøj 2 (forberedelsesmøde og opstartsmøde)
	Kan kombineres med Værktøj 7: Styrket og udfordringer - kan udfyldes undervejs i spørgeguide. Værktøj 13: Sådan har jeg passet babysimulator (Afslutningsmøde) og Værktøj 14: Hvor vil jeg hen, knytter an til hinanden.

Inspiration til spørgsmål, som kan danne rammen for drøftelse med deltageren ifm. opstart af forløbet.

Spørgsmål i forhold til deltagerens tanker om børn og forælderrollen:

1. Vi du/I gerne have børn?

Hvis Ja:

- Hvorfor vil du/I gerne vil have børn?
- Hvornår vil du/I gerne have børn?
- Hvor mange børn vil du/I gerne have?
- Hvordan vil du gerne være som mor/far?

Hvis Nej eller ved tvivl:

- Hvorfor er du/I i tvivl/vil ikke have børn?

Spørgsmål i forhold til deltagerne selv og deres baggrund:

1. Hvad er du/I god til? Hvordan kan du/I bruge det i forælderrollen?
2. Hvilke udfordringer har du/I, og hvad har du/I svært ved? Hvordan kan det komme til udtryk i forælderrollen?
3. Er der noget, du/I får hjælp til?
4. Hvad, tror du/I, bliver det sværeste ved at passe et barn/blive forældre?
5. Hvad tænker andre om, at du/I får et barn (fx forældre, søskende, venner, rådgiver, hjemmevejleder mv.)?
6. Hvad kan du godt lide at lave? Fritidsinteresser mv? Hvordan passer det med en lille baby?

Spørgsmål hvis det er et par:

1. Hvordan tror du/I, at jeres parforhold påvirkes af at blive forældre?
2. Hvordan tror du/I, at din partner bliver som forælder?
3. Hvad er styrkerne i jeres parforhold i forhold til at blive forældre?
4. Hvad er svaghederne i jeres parforhold i forhold til at blive forældre?

Værktøj 3: Hvordan passer du babysimulatoren

Metode: Værktøj 3 gives til deltager og gennemgås, så det praktiske formidles til deltager

Indhold	Form/Proces
Pjece	Information til både deltager og fagpersoner omkring deltager
	Værktøj 3 knytter an til Værktøj 13: Sådan har jeg passeret babysimulator

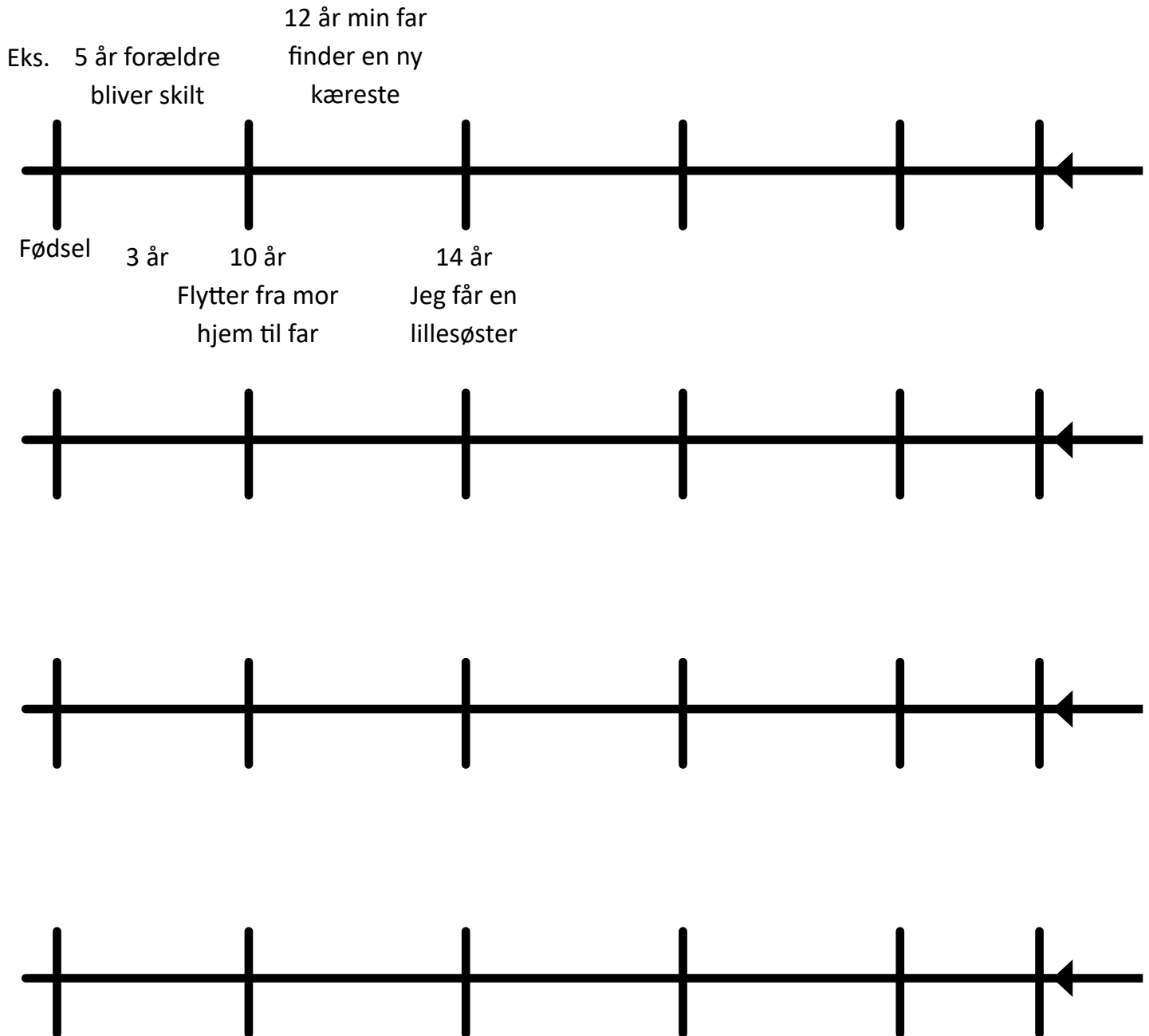
Link til pjece: <https://www.ulf.dk/wp-content/uploads/2024/02/Saadan-passer-du-babysimulatoren.pdf>

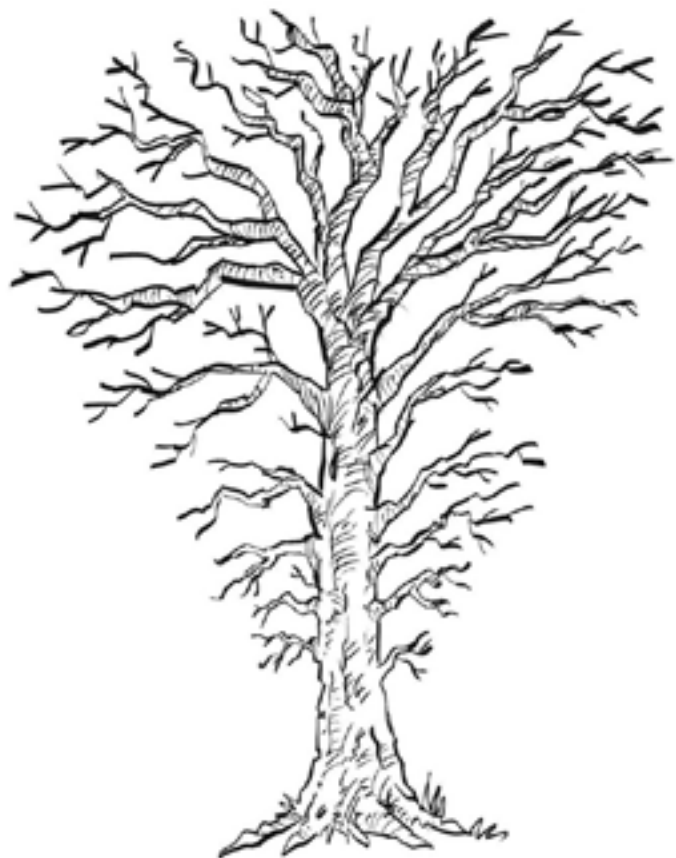
Værktøj 4: Min opvækst – tidslinje, stamtræ og relationscirkel

Metode: Klippe-klistre: Udforme sit eget stamtræ i alle farver

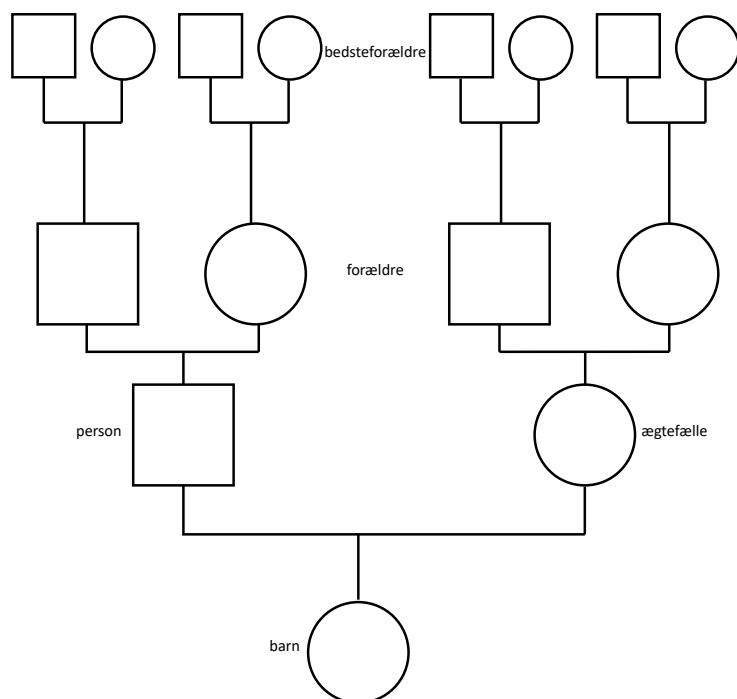
Indhold	Form/Proces
Tidslinje og Familie/Relationsgenogram	Tilbageblik på deltagerens opvækst ved hjælp af tidslinje og et kig på stamtræ – Familie-/Relationsgenogram
	Kan kombineres med Værktøj 5: Mine styrker og udfordringer. Der kan reflekteres over, hvilke sammenhænge, der kan være

MIN TIDSLINJE

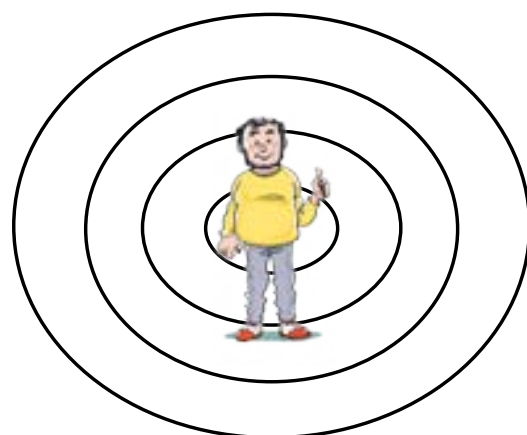
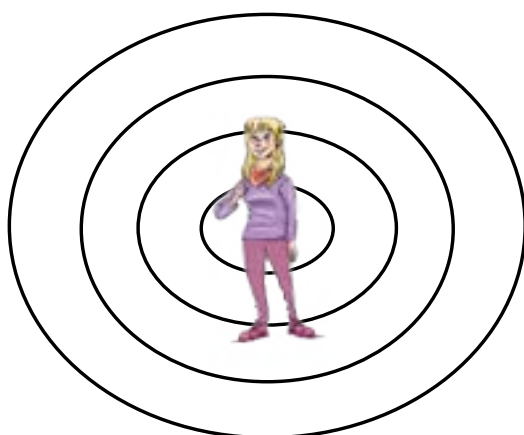




FAMILIE/RELATIONER



Netværks- cirklen



Værktøj 5: Fordele og ulemper

Metode: Spørgsmål som oplæg til refleksion og dialog

Indhold	Form/Proces
Skematisk oversigt over fordele og ulemper ved at få et barn	F.eks. i forhold til fritid, uddannelse/job, partner, bolig, økonomi, venner, rutiner mm.
	Kan kombineres med Værktøj 6: Vigtighed og troen på at lykkes med at få et barn Værktøj 11: Fordele og ulemper ved at blive forældre Værktøj 15: Hvor vil jeg hen

FORDELE OG ULEMPER

Fordele og ulemper ved ikke at få et barn

FORDELE	ULEMPER

I forhold til fritid, uddannelse/job, partner, bolig, økonomi, venner, rutiner mm.

Ulemper og fordele ved at få et barn

ULEMPER	FORDELE

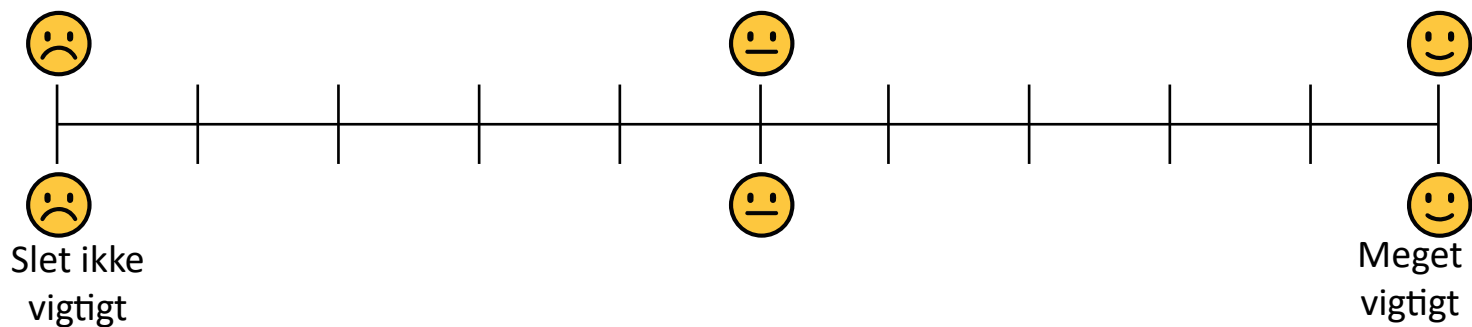
Værktøj 6 : Vigtighed og troen på at lykkes med at få et barn

Metode: Skalering som oplæg til refleksion og dialog

Indhold	Form/Proces
Skalering ved hjælp af smileys	I forbindelse med deltagerens skalering af vigtighed og troen på tages en dialog, som giver anledning til refleksion
	Kan kombineres med Værktøj 7: Mine styrker og udfordringer og Værktøj 6 og 12: Vigtighed og troen på at lykkes med at få et barn/at blive forældre – måske ændrer deltagerens skalering sig undervejs i forløbet

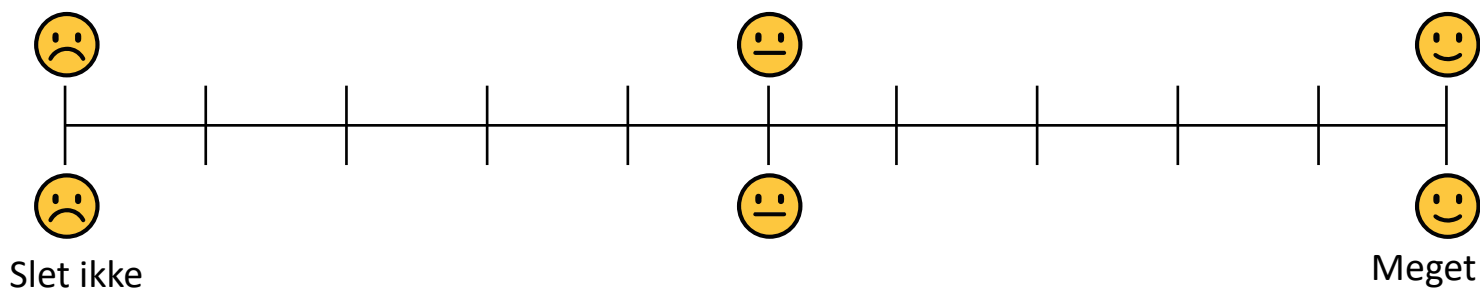
VIGTIGHED

Hvor vigtigt er det for dig at blive forældre?



TROEN PÅ AT LYKKES

Hvor meget tror du på, at det vil lykkes for dig?



Værktøj 7: Mine styrker og udfordringer

Metode: Spørgsmål som oplæg til refleksion og dialog

Indhold	Form/Proces
Skematisk oversigt over styrker og udfordringer	Rubrikkerne udfyldes (ability-spotting) "Talentspejder" styrker og "Fejlfinder" udfordringer Undervejs kan deltageren få blik for skjulte styrker og udfordringer
	Kan kombineres med Værktøj 13: Sådan har jeg passet babysimulator, så der ses tilbage på Værktøj 7 og Værktøj 15: Hvor vil jeg hen

STYRKER OG UDFORDRINGER

Generelt

STYRKER	UDFORDRINGER

I forhold til at blive forældre

STYRKER	UDFORDRINGER

Har du hørt, hvad andre fremhæver eller siger om dine styrker og udfordringer?

Værktøj 8: Hvordan reagerer jeg?

Metode: Spørgsmål som oplæg til refleksion og dialog

Indhold	Form/Proces
Spørgsmål og plads til stikord	Refleksion over hvordan sanserne påvirker os som mennesker Eksempelvis hvilke lyde giver ro eller uro
	Kan kombineres med Værktøj 2: Fordele og ulemper ved at få et barn og Værktøj 7: Mine styrker og udfordringer

Hvordan reagerer jeg?

Indhold	Form/Proces
Hvordan reagerer jeg, hvis jeg oplever at være/er under tidspres - eksempelvis hvis jeg er kommet for sent ud af døren? Lugte Lys/mørke Varme/kulde Smagsindtryk Lyde	

Eksempler på spørgsmål til høresansen

Hvilke lyde reagerer jeg positivt/negativt på?

Hvilke lyde kan få mig til at falde til ro/til at fare sammen?

Hvad gør jeg for at blive rolig igen, når jeg har været urolig?

Hvad kan jeg gøre for at blive ved med at være rolig?

Værktøj 9: Dagbog over barnets gråd – opstartsmøde eller midtvejsmøde

Metode: Afkrydsning som oplæg til refleksion og dialog

Indhold	Form/Proces
Afkrydsningsskema	Når barnet græder længe, kan minutter føles som timer - og timer som dage. Man mister let fornemmelsen af, - hvor meget barnet græder - om det man gør for at berolige barnet hjælper
	Kan kombineres med Værktøj 8: Hvordan reagerer jeg

Værktøj 9: Dagbog over barnets gråd

Når barnet græder længe, kan minutter føles som timer - og timer som dage.

Du/I kan let miste fornemmelsen af

- hvor meget barnet græder
- om det du/I gør for at berolige barnet hjælper

Herunder kan du/I krydse af, når barnet græder - det kan give overblik over, hvornår barnet græder - og hvor længe?

_____dag											
kl. 6 morgen	6.30	7	7.30	8	8.30	9	9.30	10	10.30	11	11.30
kl.12 middag	12.30	13	13.30	14	14.30	15	15.30	16	16.30	17	17.30
kl.18 aften	18.30	19	19.30	20	20.30	21	21.30	22	22.30	23	23.30
kl. 24 nat	0.30	1.00	1.30	2.00	2.30	3.00	3.30	4.00	4.30	5.00	5.30

Værktøj 10: Sæt pris på

Metode: Spørgsmål som oplæg til refleksion og dialog

Indhold	Form/Proces
Skema med plads til at skrive beløb ind	Deltagerne overvejer, hvad de forventer af den økonomiske side af at få et barn: Hvilke indkøb kræver det at gøre klar til at få et barn – udgifter hen ad vejen – konkrete eksempler på, hvad det koster.
	Kan kombineres med Værktøj 2 og Værktøj 11: Fordele og ulemper

Hvad koster det at få en baby?



Det første udstyr	Pris
Barnevogn	
Tremmeseng eller vugge	
Babydyne og sengetøj	
Puslebord	
Puslepude	
Autostol	
8 heldragter	
8 bodystocking	
8 bukser	
4 par strømper	
1 hue	

Månedlige indtægter og udgifter:

Fast indtægt hver 3. måned:

Hvad får man i børneydelse i din kommune?

_____ kr.

Hvor meget er det pr. måned?

_____ kr.

Faste udgifter hver måned:

Hvad koster en vuggestueplads i din kommune pr. måned?

_____ kr.

Hvad koster en dagplejeplads i din kommune pr. måned?

_____ kr.

Hvad koster 8 pakker bleer str. 2 (=ca. forbrug pr. måned i starten)?

_____ kr.

Værktøj 11: Fordele og ulemper ved at blive forældre

Metode: Spørgsmål som oplæg til refleksion og dialog

Indhold	Form/Proces
Skema med plads til stikord	Der kigges tilbage på ugen op til forløbet eller der kigges tilbage på dagene med pasning af babysimulatoren
	Kan kombineres med Værktøj 2: Fordele og ulemper ved at få et barn og Værktøj 6: Vigtigheden og troen på at lykkes

FORDELE OG ULEMPER

Generelt

Fordele og ulemper ved ikke at blive forældre

FORDELE	ULEMPER

I forhold til fritid, uddannelse/job, partner, bolig, økonomi, venner, rutiner mm.

Fordele og ulemper ved at blive forældre

ULEMPER	FORDELE

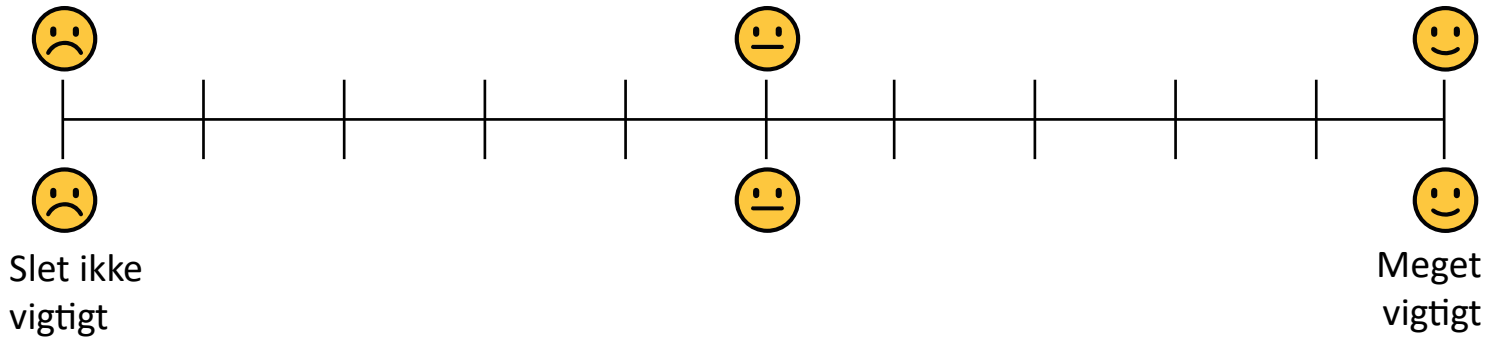
Værktøj 12: Vigtighed og troen på at lykkes med at blive forældre

Metode: Værktøj spørgsmål som oplæg til refleksion og dialog

Indhold	Form/Proces
Skalering ved hjælp af smileys	I forbindelse med deltagerens skalering af vigtighed og troen på tages en dialog, som giver anledning til refleksion
	Kan kombineres med Værktøj 7: Mine styrker og udfordringer og Værktøj 6/12: Vigtighed og troen på at lykkes med at få et barn/at blive forældre – måske ændrer deltagerens skalering sig undervejs i forløbet

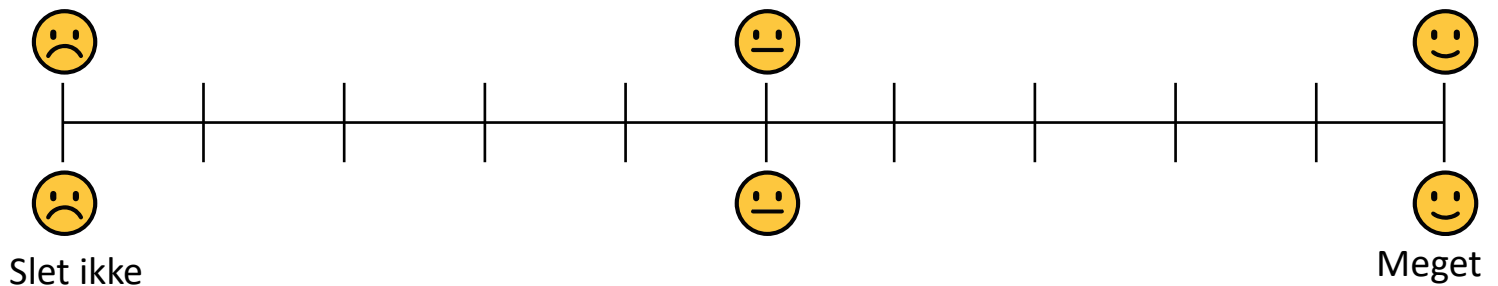
VIGTIGHED

Hvor vigtigt er det for dig, at lykkes med at blive forældre?



TROEN PÅ AT LYKKES

Hvor meget tror du på, at det vil lykkes for dig?



Værktøj 13: Sådan har jeg passet babysimulatoren, aflæsning

Metode: Værktøj til aflæsning af rapport

Indhold	Form/Proces
Plads til at skrive resultater fra aflæsning i rapport ind ved siden af foto af armbånd med chip, bleer m.m.	At oversætte rapporten og gøre resultaterne mere tilgængelige
	Kan kombineres med Værktøj 5: Fordele og ulemper ved at få et barn og Værktøj 3 og 7: Vigtighed og troen på

Sådan har jeg passet babysimulatoren



Jeg har brugt min ID-brik _____ gange.
Evt. kærestes ID-brik er blevet brugt _____ gange.
Babyen har været i vuggestue i _____ timer.
Babyen har grædt i _____ minutter.



Babyen er blevet "vugget" _____ gange. Den havde behov for det _____ gange.
Jeg missede _____ gange.



Babyen har bøvset _____ gange. Den havde behov for det _____ gange.
Jeg missede _____ gange.



Babyen har bøvset _____ gange. Den havde behov for det _____ gange.
Jeg missede _____ gange.



er blevet "mishandlet" _____ gange.
Rystet baby _____ Manglende hovedstøtte _____
Forkert stilling _____ Voldsom behandling _____



er blevet "mishandlet" _____ gange.
Rystet baby _____ Manglende hovedstøtte _____
Forkert stilling _____ Voldsom behandling _____

Værktøj 14: Afhentning af babysimulator og opfølgning afslutningsmøde spørgeguide

Metode: spørgsmål som oplæg til refleksion

Indhold	Form/Proces
Spørgeguide til Afslutningsmøde	Dialog ved afslutning er vigtig for den videre proces og de overvejelser, det kan give hos deltageren
	Kan kombineres med Værktøj 1-13

Afslutningsmøde

- Gennemgå rapport se Værktøj 13 Sådan har jeg passet babysimulatoren aflæsningen (husk ros og anerkendelse + den viser kun dækning af behov) ikke øjenkontakt, at der er sunget for og talt med
- Mange behov at dække
- Forståeligt hvis I er trætte, og det har været hårdt
- Hvad har været godt?
- Hvad har været svært?
- Noget I er blevet overrasket over? (Ved babyen, jer selv, hinanden)
- Hvordan tror du, baby har haft det hos dig/jer? Hvad hvis det havde været et levende barn?
- Udfyld fordele-ulempeskema "efter" Værktøj 11 og kig evt. tilbage på Værktøj 4

Eksempler på spørgsmål til par, hvis den ene brik er brugt mere end den anden:

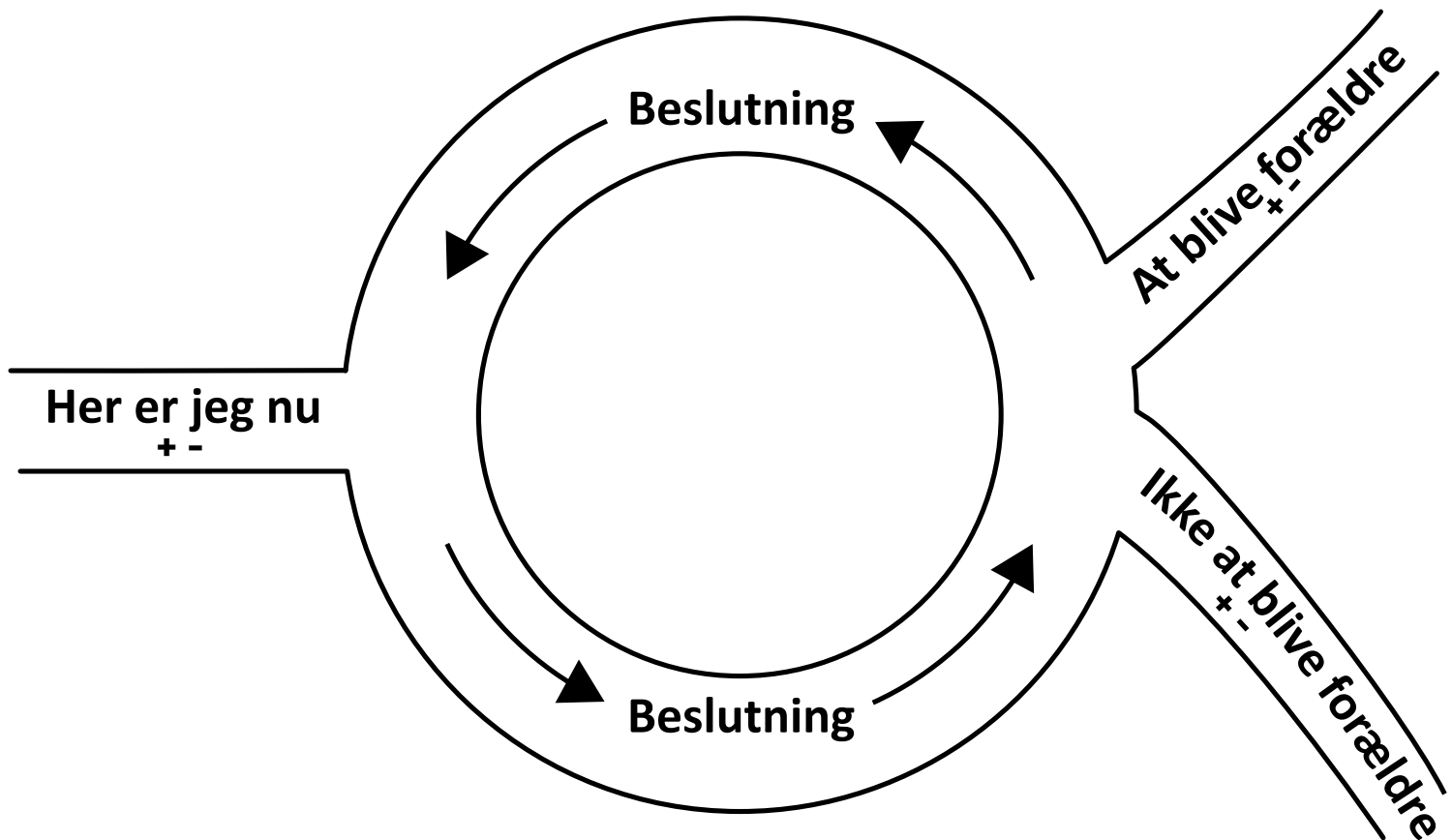
- A's brik har været bruge dobbelt så meget som B's
- Hvordan har du det med det, A?
- Betydning og vigtighed af, hvordan man deles om opgaverne omkring et barn
- Samarbejde omkring et barn
 - Hvordan har I oplevet jeres samarbejde?
(Eksempel: B klippede sit armbånd, selvom A ønskede at fortsætte)
- Hvad så nu?
 - A's tanker omkring at få et barn (anvend – Værktøj 5 eller 6)
 - B's tanker omkring at få et barn (anvend – Værktøj 5 eller 6)
 - Behov for yderligere viden (forløb hos seksualvejleder + evt. familieafdelingen)
- Hvis I vælger at blive gravide, og der er bekymring for barnet
 - Folk omkring jer har underretningspligt
 - Forskellige støttemuligheder alt efter bekymringsgraden
- Er der noget, der kunne være anderledes?

Værktøj 15: Hvor vil jeg hen- Afslutningsmøde

Metode: Værktøj spørgsmål som oplæg til refleksion og dialog

Indhold	Form/Proces
Illustration af hvordan en beslutningsproces kan se ud	Undervejs i forløbet kan der måske findes frem til, at en beslutning kan tages nu eller udsættes til senere
	Kan kombineres med Værktøj 1-14

HVOR VIL JEG HEN?



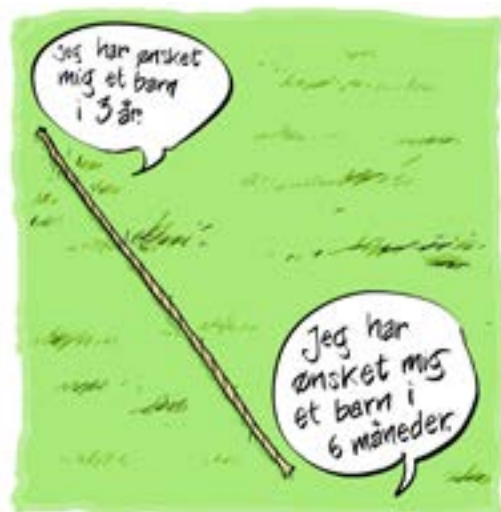
OBS:

Det behøver ikke være et spørgsmål om at træffe et valg om at blive forældre eller ej.

Det kan også være et valg om at udsætte beslutningen til senere.

Værktøj 16: En kort - en lang

Metode: Værktøj spørgsmål som oplæg til refleksion og dialog



Indhold	Form/Proces
Ved hjælp af en snor på gulvet, sammenligner parret eller gruppen sig med hinanden indbyrdes alt efter, hvilke spørgsmål, der stilles	Til par og grupper Legen viser, hvor parret eller gruppen "står" i forhold til hinanden. Hvor tæt eller hvor langt stiller de sig i forhold til hinanden alt efter hvilke spørgsmål, der stilles
	Kan kombineres med Værktøj 1-14

Spørgsmål: Hvor længe har du ønsket dig at få et barn?

– de deltagere, der har ønsket sig et barn længe stiller sig i den ene ende af rebet, de deltagere, der har haft ønsket i kortere tid stiller sig i den anden ende af tovet, de øvrige deltagere stiller sig et sted imellem de to ender af snoren/"yderpunkter"

Spørgsmål: Hvor mange kender du, som har børn - på din egen alder.

I den ene ende af tovet de, der kender flest, der har børn på din egen alder i den anden ende de, der kender færre der har børn

Spørgsmål: Hvilken alder tror du, at kvinder i din nærmeste familie/vennegruppe havde, da de fik deres første barn?

I den ene ende af snoren, de, der kender en kvinde med den højeste alder, da hun blev mor – i den anden ende de, der kender en kvinde med den laveste alder, da hun blev mor

Anvend: Et stykke snor på 4-5 cm.

"Balanceøvelse" – prøv at tænke på situationer

- hvor det er en balancegang at være ung
- hvor du forestiller dig, at det kan blive en balancegang at være forældre

Metode: Videooptagelser på mobiltelefon/tablet

Indhold	Form/Proces
Videodagbogen er tænkt som en privat dagbog, som viser både de gode og dårlige ting. Hvis der opstår behov, kan videodagbogen vises til andre – eksempelvis i forbindelse med en snak med en underviser eller én fra ULF. Begge parter har tavshedspligt. Videodagbogen er tænkt som et 'redskab' til fremtiden.	Det anbefales, at deltagerne optager korte film, hvor de fortæller videodagbogen • om ønsker og drømme i forhold til familie og forældreskab • om deres forventninger til forløbet • om det de ønsker at opnå eller få afklaret undervejs Det anbefales at deltageren – eksempelvis én gang om dagen – fortæller videodagbogen • hvordan de har det • hvad de har lavet i løbet af dagen • hvilke oplevelser de har haft med at passe babysimulatoren - og hvilke følelser Sidst i forløbet kan deltagerne evt. se hele videodagbogen igennem og tænke igennem (alene eller måske sammen med andre) • om de har fået indfriet de forventninger, de havde fra start • om de har fået afklaring på de ting, de var i tvivl om inden forløbet. Deltagerne kan slutte af med en kort filmoptagelse, der opsummerer egne tanker og følelser undervejs i forløbet.
Kombinér gerne med	1-16

Figur 3.3
Vejledende oversigt over tidsmæssig placering af kontakter i grundforløbet

Gest. uge	Indhold	Førstegangsfødende*		Flergangsfødende*		Bemærkninger
		Prakt læge	Jdm	Prakt læge	Jdm	
Uge 6 – 10	Henvisning til fødested	X		X		Første graviditetskonsultation hos praktiserende læge
Uge 11-13	1. trimesterscanning					Der henvises til <i>Retningslinjer for fosterdiagnostik</i>
Uge 10-15	Visitation, individuel plan, sundhedsfremme og forebyggelse		X		X	Første jordemoderkonsultation, helst inden udgang af 1. trimester
Uge 18-20	2. trimesterscanning					Der henvises til <i>Retningslinjer for fosterdiagnostik</i>
Uge 21	Risikoopsporing, sundhedsfremme og opfølgning på beslutninger/tiltag		X		X	
Uge 25	Anden konsultation i almen praksis	X		X		
Uge 29	Risikoopsporing, sundhedsfremme og opfølgning på beslutninger/tiltag		X		X	
Uge 32	Risikoopsporing, sundhedsfremme og opfølgning på beslutninger/tiltag	X		X		
Uge 35	Fødselssamtale: Beslutninger om fødslen, ønsker og forventninger		X			For førstegangsfødende
Uge 36	Fødselssamtale: Beslutninger om fødslen, ønsker og forventninger				X	For flergangsfødende
Uge 37	Risikoopsporing, sundhedsfremme og opfølgning på ønsker/beslutninger/tiltag		X			
Uge 39	Risikoopsporing, sundhedsfremme og opfølgning på ønsker/beslutninger/tiltag		X		X	
Uge 41	Overtidsvurdering		(X)		(X)	Tilbydes kvinder som endnu ikke har født
48-72 timer efter fødslen	Vurdering af mor og barns tilstand efter fødslen		X		X	Tilbud om screening af den nyfødte Fødselsforløbet drøftes og ved behov aftales en uddybende efterfødselssamtale
8 uger efter fødslen	Afrunding efter graviditets- og fødselsforløbet	X		X		Vurdering af mors fysiske og forældrenes mentale tilstand samt familiens trivsel efter fødslen

* Inden for begge grupper gravide tilpasses forløbet til den enkelte, således at der tilbydes flere eller færre konsultationer afhængigt af de individuelle behov.