



ULF Forældreforløb

# **Manual til Værktøjskassen, ULF Forældreforløb**

## Indholdsfortegnelse- Manual Forældreforløb

Manual ULF Forældreforløb - introduktion:.....	1
Værktøjer - oversigt:.....	2
Værktøj 1: Min trivsel:.....	3
Værktøj 2: Opstart af forløb - spørgeguide:.....	5
Værktøj 3: Hvordan passes babysimulatoren - Forberedelsesmøde og Opstartsmøde: .....	6
Værktøj 4: Min opvækst – tidslinje og stamtræ:.....	7
Værktøj 4: Min opvækst – tidslinje og stamtræ:.....	8
Værktøj 5: Fordele og ulemper ved at få et barn/ikke få et barn/vente med at få et barn:.....	9
Værktøj 5: Fordele og ulemper ved at få et barn/ikke få et barn/vente med at få et barn: ...	10
Værktøj 6 : Vigtighed og troen på at lykkes med at få et barn: .....	11
Værktøj 6 : Vigtighed og troen på at lykkes med at få et barn: .....	12
Værktøj 7: Mine styrker og udfordringer:.....	13
Værktøj 7: Mine styrker og udfordringer:.....	14
Værktøj 8: Hvordan reagerer jeg?: .....	15
Værktøj 9: Dagbog over barnets gråd – opstartsmøde eller midtvejsmøde: .....	18
Værktøj 10: Sæt pris på: .....	20
Værktøj 11: Fordele og ulemper ved at blive forældre:.....	22
Værktøj 12: Vigtighed og troen på at lykkes med at blive forældre: .....	23
Værktøj 13: Sådan har jeg passet babysimulatoren, aflæsning: .....	25
Værktøj 14: Afhentning af babysimulator og opfølgning – afslutningsmøde spørgeguide: ...	27
Værktøj 15: Hvor vil jeg hen - Afslutningsmøde: .....	29
Værktøj 16: En kort - en lang: .....	31
Værktøj 17: Videodagbog: .....	33
Værktøj 18: Svangreomsorg: .....	34

Denne manual giver en oversigt over hvilke tanker, der ligger bag hvert værktøj i relation til metode, indhold, form og proces.

**Fagperson:** Med fagperson menes medarbejder på FGU, STU eller lignende  
**Medarbejder fra ULF:** Medarbejder fra ULF Forældreforbånd

**Hvad:** hvad går opgaven ud på?

**Hvorfor:** Hvorfor arbejdes der med opgaven – løses opgaven før start, undervejs eller som afslutning på forløbet

**Hvordan:** Tages der noter, tegner deltagerne eller lægges der op til dialog og refleksion

**Hvem:** Hvem arbejder sammen med om at løse opgaven? Enkeltvis, to deltagere, en deltager og en medarbejder fra ULF eller en deltager og en fagperson

**Hvad så:** Hvad sker der bagefter – arbejdet med det enkelte værktøj og besvarelserne er ofte tænkt som et udgangspunkt - et "før". Hvert værktøj knytter ofte an til ét eller flere andre, som kan ses som et "efter".

Et "før" og "efter" er en vigtig del af forløbet og den proces, deltagerne inviteres til at indgå i.

## **Metode:**

Fælles for hvert værktøj er, at der stilles spørgsmål som oplæg til overvejelser og dialog.

Individuelle forløb: Medarbejderen fra ULF Forældreforbånd eller fagpersonen skriver stikord undervejs, hvis ikke deltageren selv noterer eller tegner efterhånden som der arbejdes med et værktøj.

Det aftales, om deltageren selv opbevarer besvarelse af et værktøj eller om medarbejderen fra ULF eller fagpersonen medbringer det anvendte værktøj med stikord ved næste møde. Hvis medarbejderen vurderer, at det ikke har betydning for deltageren, om der skrives stikord ned eller ej, så tager medarbejderen sine egne noter undervejs.

Formålet med Værktøj 1-17 er at deltager og medarbejder samarbejder – formålet er ikke at give deltagere hjemmeopgaver for til næste gang. Hvert værktøj tages med for at skabe dialog og refleksion i mødet med medarbejderen fra ULF eller fagpersonen.

Værktøj 9 og 17 er undtagelser: Værktøj 9, "Dagbog over babys gråd" anvendes at deltageren selv, ved at krydse af i skemaet fra time til time, hvis der er brug for det.

Værktøj 17, "Videodagbog" er deltagerens private optagelse, som kan genses ved behov. Det er frivilligt om deltageren vil vise optagelsen til andre

Oversigt: Værktøj 1-17

	<b>Kombinér gerne med</b>	<b>1 eller flere</b>
Værktøj 1: Min trivsel	6, 12	1
Værktøj 2: Opstart af forløb – spørgeguide	7, 13, 14	1
Værktøj 3: Hvordan passes babysimulatoren	13	1
Værktøj 4: Min opvækst – tidslinje	5	flere
Værktøj 5: Fordele og ulemper ved at få et barn	6, 11, 15	flere
Værktøj 6: Vigtighed og troen på at lykkes med at få et barn	6, 7, 12	1
Værktøj 7: Mine styrker og udfordringer	13, 15	1
Værktøj 8: Hvordan reagerer jeg	2, 7	1
Værktøj 9: Dagbog over barnets gråd	8	1
Værktøj 10: Sæt pris på	2, 11	1 eller flere
Værktøj 11: Fordele og ulemper ved at blive forældre	2, 6	1 eller flere
Værktøj 12: Vigtighed og troen på at lykkes med at blive forældre	6, 7, 12	1
Værktøj 13: Sådan har jeg passet babysimulatoren	3, 5, 7	1
Værktøj 14: Afhentning af babysimulator og opfølgning – spørgeguide	1-13	1
Værktøj 15: Hvor vil jeg hen	1-14	1
Værktøj 16: En kort - en lang	1-14	flere
Værktøj 17: Videodagbog	1-16	1
Værktøj 18: Svangreomsorg		

Se laminerede ark i Værktøjskassen, "Guide til trivselsindekset WHO-5", Sundhedsstyrelsen

Indhold	Form/Proces
Deltager vurderer egen trivsel ved hjælp af smileys	Arbejdet med Værktøj 1 giver et udgangspunkt et "før" + retter fokus mod, hvad deltageren glæder sig over i tilværelsen + kan forberede medarbejderen fra ULF på, hvad afsættet kan være for at sætte sig mål i livet nu og senere
Kombinér gerne med	Værktøj 1 kan tages op igen efter forløb som et "efter" 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

Hvad går opgaven ud på?

Hvorfor: Hvorfor arbejdes der med opgaven (baseline):

Overvej om opgaven løses før opstart af Forældreforløb? Gentages efter Forældreforløb/pasning af babysimulator - eller ses der i første omgang tilbage på ugen op til forløbet – og derefter på dagene med pasning af babysimulator

Hvordan: Der kan arbejdes enkeltvis eller i par

Hvem: Hvem arbejder sammen om at løse opgaven – Enkeltvis, to deltagere, en deltager og en medarbejder fra ULF, en deltager og en fagperson

Hvad så: Refleksion over "før" og "efter" – se tilbage på besvarelsen af Værktøj 1 i kombination med eksempelvis 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



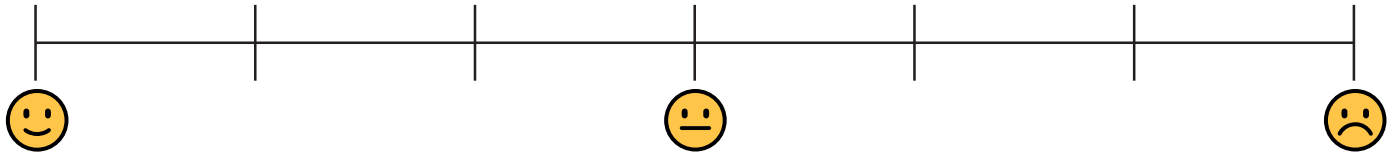
ULF Forældreforløb

## I den sidste uge har jeg været:

Hele tiden

Glad

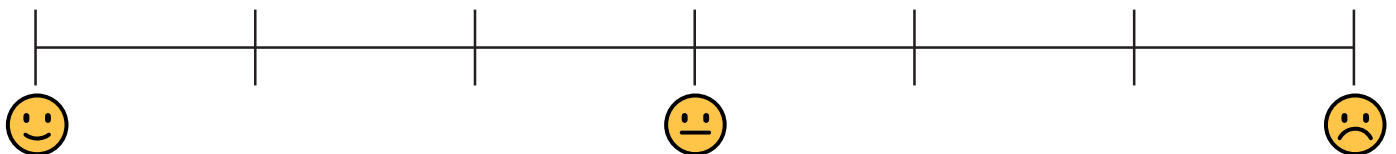
På in-  
tet tid-  
spunkt



Hele tiden

Rolig og afslappet

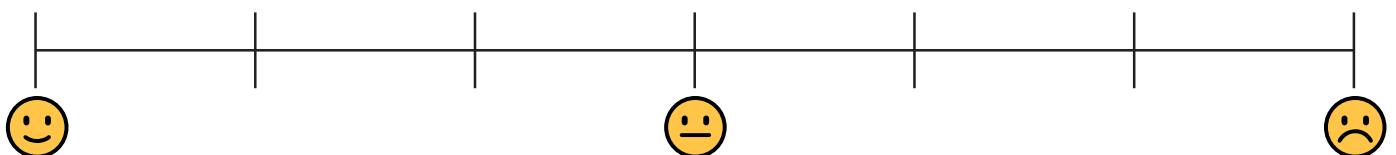
På in-  
tet tid-  
spunkt



Hele tiden

Fyldt med overskud

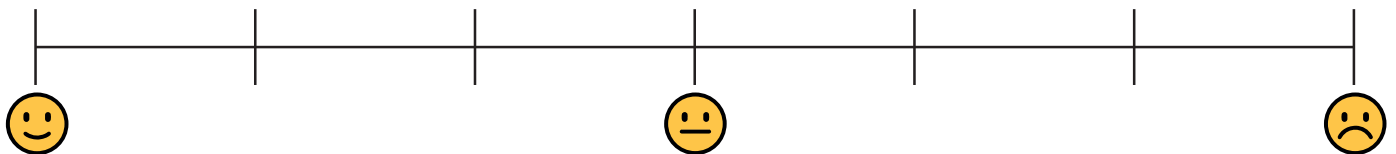
På in-  
tet tid-  
spunkt



Hele tiden

Frisk om morgenen

På in-  
tet tid-  
spunkt

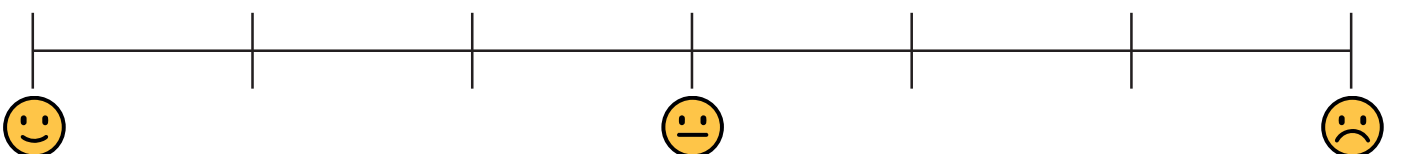


## I den seneste tid har jeg lavet:

Hele tiden

Spændende ting

På in-  
tet tid-  
spunkt



Se laminerede ark i Værktøjskassen, "Guide til trivselsindekset WHO-5", Sundhedsstyrelsen

Indhold	Form/Proces
Inspiration til spørgsmål, som kan danne rammen for drøftelse med deltageren ifm. opstart af forløbet.	Værktøj 2 (forberedelsesmøde og opstartsmøde)
Kombinér gerne 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

### 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 udleveres og gennemgås ved Forberedelsesmøde og Opstartsmøde.

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

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

Hvad går opgaven ud på? Information om hvad babysimulator kan og ikke kan

Hvorfor: Hvorfor arbejdes der med opgaven? Pjecen uddeles og gennemgås ved forberedelses- og/eller opstartsmøde. Kan tages frem igen undervejs.

Hvordan: Pjecen gennemgås

Hvem: Hvem arbejder sammen om at løse opgaven? Enkeltvis, to deltagere, en deltager og en medarbejder fra ULF, en deltager og en fagperson

Hvad så: Kan evt. tages frem, når Værktøj 13 - Sådan har jeg passet babysimulatoren tages i brug



**Metode:** Værktøj spørgsmål som oplæg til refleksion, dialog til at være et konkret udgangspunkt, 'baseline'

Indhold	Form/Proces
Tidslinje og stamtræ familie/relationsgenogram	Tilbageblik på deltagerens opvækst ved hjælp af tidslinje og et kig på stamtræ – familie-/relationer  Klippe-kliste: Udforme sit eget stamtræ
Kombinér gerne med	Kan kombineres med Værktøj 5: Mine styrker og udfordringer. Der kan være en sammenhæng

Hvad: hvad går opgaven ud på?

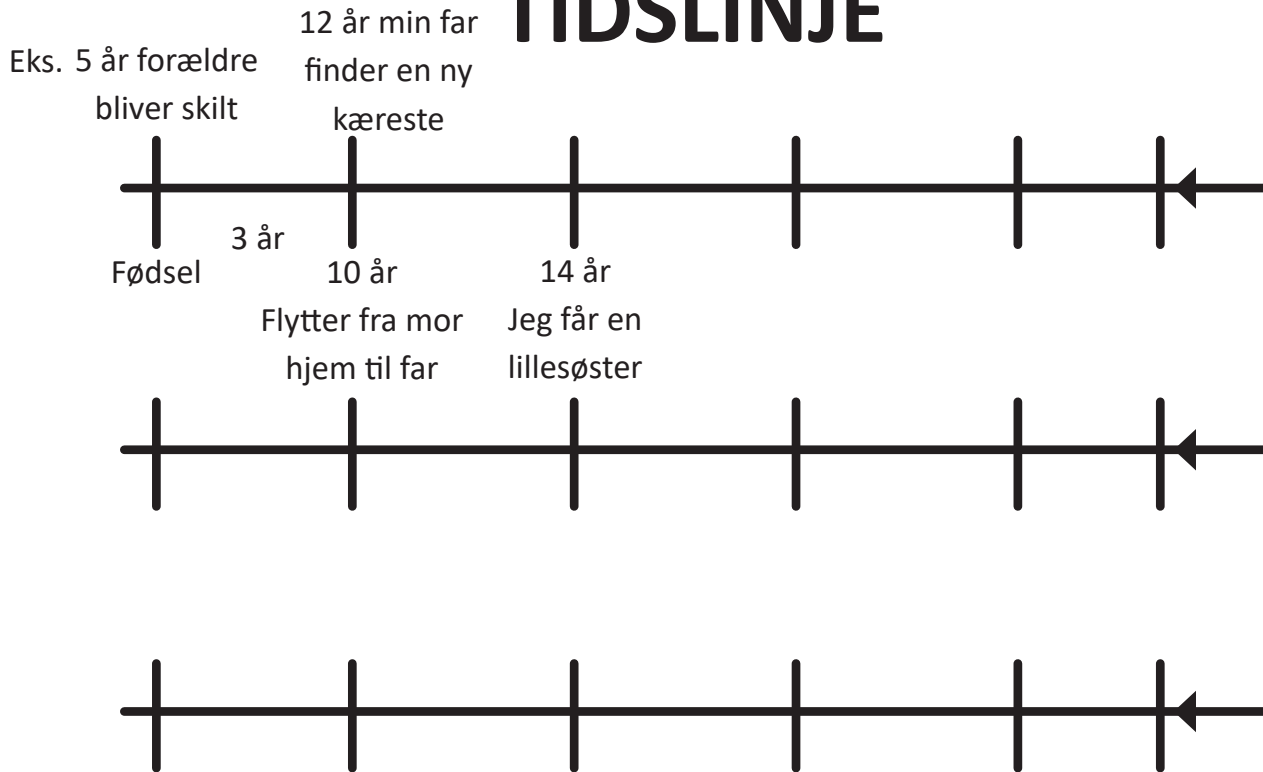
Hvorfor: Hvorfor arbejdes der med opgaven – løses opgaven før start, hvor man ser tilbage på ugen op til forløbet eller ser man tilbage på dagene med pasning af babysimulator – eller?

Hvordan: Arbejdes der enkeltvis, sammen med sidemanden, i grupper

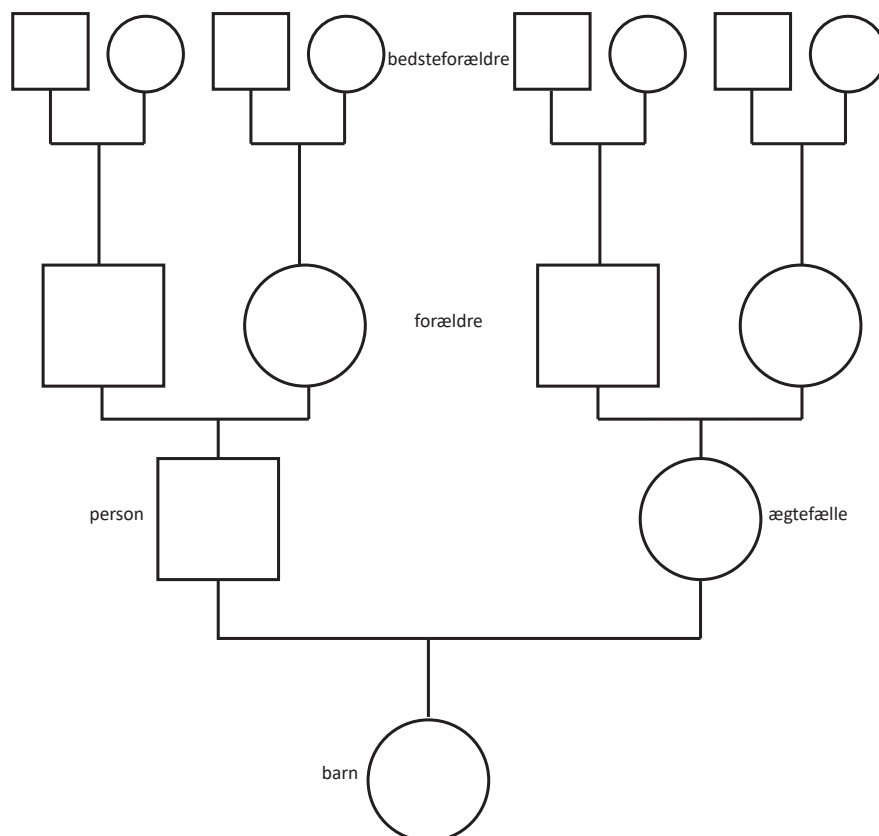
Hvem: Hvem arbejder sammen om at løse opgaven? Enkeltvis, to deltagere, en deltager og en medarbejder fra ULF eller en deltager og en fagperson

Hvad så: Hvad sker der bagefter – se evt. tilbage på Værktøj 4 i sammenhæng med eksempelvis Værktøj 5 Fordele og ulemper, Værktøj 6: Vigtigheden og troen på at lykkes, Værktøj 7: Mine styrker og udfordringer, Værktøj 8: Hvordan reagerer jeg?

# TIDSLINJE



# FAMILIE-/RELATIONS - GENOGRAM



**Metode:** Værktøj 5 er spørgsmål som oplæg til refleksion, som bidrager som et konkret udgangspunkt, 'baseline' før pasning af babysimulator

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.
Kombinér gerne 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

Hvad: hvad går opgaven ud på? Hvordan får jeg hverdagen til at fungere?

Hvorfor: Besvarelse ved Værktøj 5 fungerer som et "før" til sammenligning med besvarelse af Værktøj 11 som et "efter", så deltageren kan se om forløbet har rykket på deltagerens syn på fordele og ulemper

Hvordan: Arbejdes der enkeltvis – sammen med evt. partner, med sidemanden, i trepersoners grupper

Hvem: Hvem arbejder sammen om at løse opgaven? Deltager og en medarbejder

Hvad så: Hvad sker der bagefter - er der et "før" og et "efter" gentages senere i forløbet – ser man eksempelvis tilbage på besvarelsen af Værktøj 5 i kombination med Værktøj 11: Fordele og ulemper ved at blive forældre – fungerer som et "efter" og Værktøj 15: Hvor vil jeg hen

# FORDELE OG ULEMPER

Fordele og ulemper ved ikke at blive forældre

FORDELE	ULEMPER

Ulemper og fordele ved at blive forældre

ULEMPER	FORDELE

F.eks. i forhold til fritid, uddannelse/job, partner, bolig, økonomi, venner, rutiner mm.

# FORDELE OG ULEMPER

Fordele og ulemper ved ikke at få et barn

FORDELE	ULEMPER

Ulemper og fordele ved at få et barn

ULEMPER	FORDELE

F.eks. i forhold til fritid, uddannelse/job, partner, bolig, økonomi, venner, rutiner mm.

**Metode:** Værktøj spørgsmål som oplæg til refleksion, dialog til at være et konkret udgangspunkt, 'baseline'

Indhold	Form/Proces
Skalering ved hjælp af smileys	Dialog i forbindelse med, at deltageren skalerer på linjen over "vigtighed og troen på"
Kombinér gerne 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 undervejs i forløbet

Hvad: hvad går opgaven ud på? At se fremad Vigtighed af og troen på at lykkes med at få et barn efterfølgende kan Værktøj 6 og 12 anvendes

Hvorfor: I forbindelse med deltagerens skalering af vigtighed og troen på at lykkes med at få et barn tages en dialog, som giver anledning til refleksion, når der skaleres på linjen

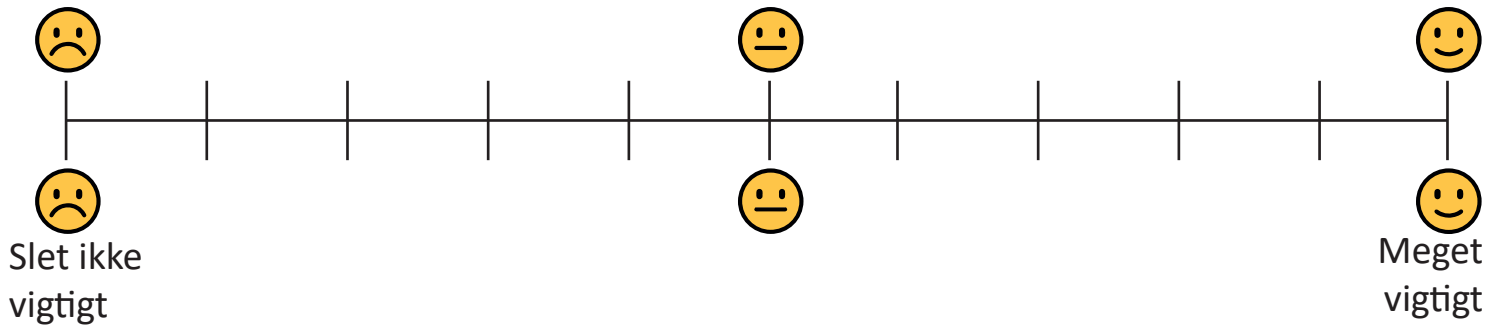
Hvordan: Arbejdes der enkeltvis, sammen med sidemanden, i grupper

Hvem: Hvem arbejder sammen om at løse opgaven - en medarbejder og en deltager arbejder sammen om opgaven?

Hvad så: Hvad sker der bagefter - er der et "før" og et "efter" gentages senere i forløbet – man kan eksempelvis se tilbage på besvarelsen af Værktøj 3 og Værktøj 6 i kombination med Værktøj 7 og Værktøj 12

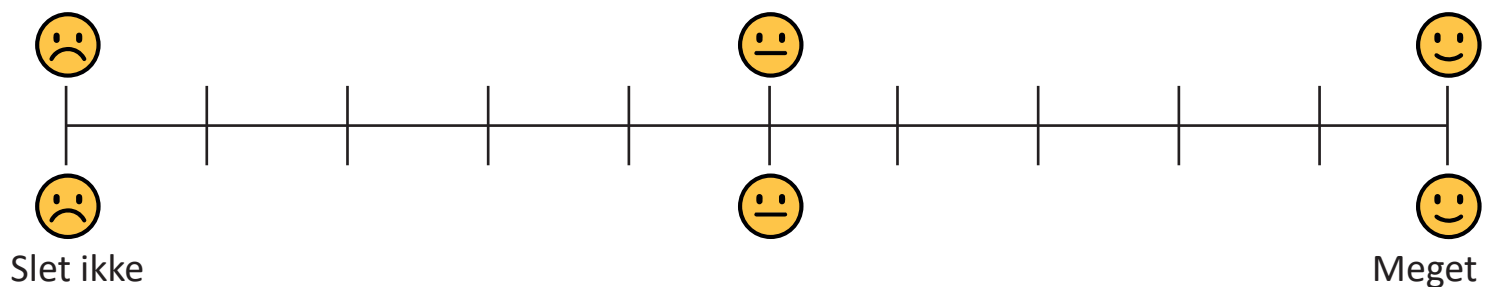
# VIGTIGHED

Hvor vigtigt er det for dig at blive forældre?



# TROEN PÅ AT LYKKES

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



**Metode:** Værktøj spørgsmål som oplæg til refleksion, dialog til at være et konkret udgangspunkt, 'baseline'

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
Kombinér gerne med	Værktøj 13: Sådan har jeg passet babysimulator, så der ses tilbage på Værktøj 7 og med Værktøj 15: Hvor vil jeg hen

Hvad: hvad går opgaven ud på? Ability spotting

Hvorfor: Værktøj 7 anvendes før start, som et udgangspunkt. Der kan vendes tilbage til Værktøj 7, da der måske dukker skjulte styrker og udfordringer op undervejs

Hvordan: Arbejdes der enkeltvis, sammen med sidemanden, i grupper

Hvem: Hvem arbejder sammen om at løse opgaven - en medarbejder og en deltager arbejder sammen om opgaven?

Hvad så: Der ses tilbage på besvarelsen af Værktøj 7 i kombination med eksempelvis Værktøj 13: Sådan har jeg passet babysimulatoren og Værktøj 15: Hvor vil jeg hen

# STYRKER OG UDFORDRINGER

## Generelt

STYRKER	UDFORDRINGER

## I forhold til at blive forældre

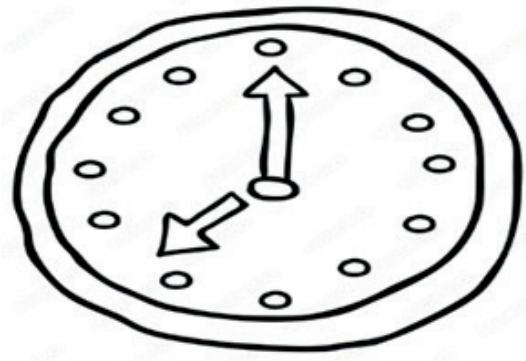
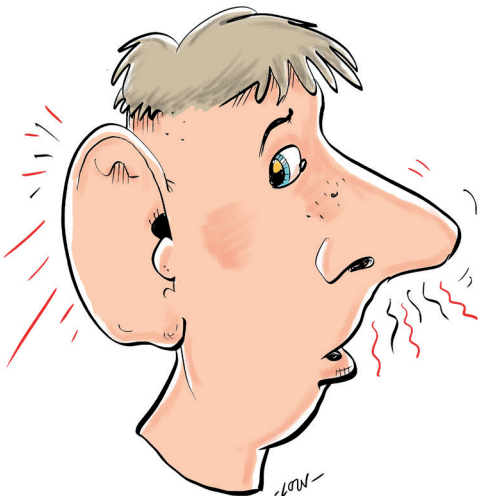
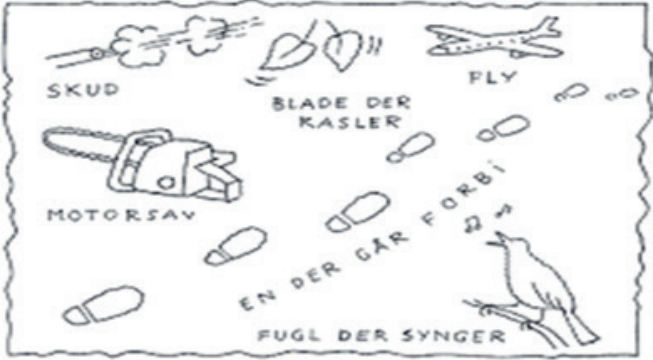
STYRKER	UDFORDRINGER

Har du hørt, hvad andre ville fremhæve eller sige om dine styrker og udfordringer?



**Metode:** Spørgsmål som oplæg til refleksion, dialog til at være et konkret udgangspunkt, 'baseline'

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

Indhold	Form/Proces
<p>Hvordan reagerer jeg, hvis jeg oplever/er under tidspres - eksempelvis hvis jeg er kommet for sent ud af døren?</p> <p>Lugte Lys/mørke Varme/kulde Smagsindtryk På lyde</p>	
	

Eksempler på spørgsmål til høresansen: vær obs på rettigheder til billeder fra nettet

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?

Hvad går opgaven ud på? At deltager overvejer hvilke sanseindtryk, der påvirker i positivt eller negativt

Hvorfor: Hvorfor arbejdes der med opgaven – især høresansen bliver udfordret ved pasning af baby-simulator – hvordan finder man ro igen, hvis babysimulatorens gråd har påvirket én og man måske er blevet lidt urolig af lyden.

Hvad gør jeg, når jeg reagerer? Hvordan genvinder jeg ro efter at jeg har været følelsesmæssigt påvirket/fysiske reaktioner på sansemæssigt/følelsesmæssigt påvirket

Hvordan: Der kan både arbejdes enkeltvis, sammen med sidemanden, i grupper

Hvem: Hvem arbejder sammen om at løse opgaven? Enkeltvis, to deltagere eller en deltager og en medarbejder fra ULF eller deltager og fagperson

Hvad så: Værktøj 8 kan kombineres med et tilbageblik på

Værktøj 4: Min opvækst – tidslinje

Værktøj 5: Fordele og ulemper ved at få et barn

Værktøj 7: Styrker og udfordringer

Værktøj 8 kan både anvendes i både individuelle og gruppeforløb

**Metode:** Værktøj spørgsmål som oplæg til refleksion, dialog til at være et konkret udgangspunkt, 'baseline'

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
Kombinér gerne med	Værktøj 8: Hvordan reagerer jeg

Hvad går opgaven ud på? At deltager får mulighed for at få overblik over, hvornår og hvor længe barnet græder.

Hvorfor: 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

Hvordan: Afkrydsningsskema

Hvem: Deltageren selv, sammen med evt. partner eller kontaktperson

Hvad så: Hvis afkrydsningsskemaet anvendes ved pasning af babysimulator, kan det tages op ved midtvejs-/afslutningsmøde

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

**Metode:** Værktøj spørgsmål som oplæg til refleksion, dialog til at være et konkret udgangspunkt, 'baseline'

Indhold	Form/Proces
Skema med plads til at skrive beløb ind	Deltagerne overvejer hvad de forventer til 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. Hvilke forventninger har deltager til den økonomiske side af at have et barn boende
Kombinér gerne med	Kan kombineres med Værktøj 2 og Værktøj 11: Fordele og ulemper

Hvad: hvad går opgaven ud på? Hvilke indkøb kræver det at gøre klar til at få et barn – udgifter hen ad vejen – konkrete eksempler på, hvad det koster at gøre klar til at få barn og fremover

Hvorfor: Forventninger til den økonomiske side af at have et barn, hvor realistisk er det med den husleje jeg betaler/det jeg tjener?

Hvordan: Deltageren skriver beløb på

Hvem: Enkeltvis, to deltagere, en deltager og en medarbejder fra ULF eller en deltager og en fagperson

Hvad så: Værktøj 2: Opstart af forløb - spørgeguide og Værktøj 11: Fordele og ulemper ved at blive forældre

# 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.

**Metode:** Værktøj spørgsmål som oplæg til refleksion, dialog til at være et konkret udgangspunkt, 'baseline'

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 baby-simulatoren
Kombinér gerne med	Kan kombineres med Værktøj 2: Fordele og ulemper ved at få et barn og Værktøj 6: Vigtigheden og troen på at lykkes

Hvad: hvad går opgaven ud på? At vurdere fordele og ulemper

Hvorfor: Værktøj kan anvendes før start og efter pasning af babysimulator

Hvordan: Der skrives stikord ind i skemaet

Hvem: Enkeltvis, to deltagere, en deltager og en medarbejder fra ULF eller en deltager og en fagperson

Hvad så: Værktøj 11 kan kombineres og sammenlignes med Værktøj 2 som et "før" og et "efter".



**Metode:** Værktøj spørgsmål som oplæg til refleksion, dialog til at være et konkret udgangspunkt, 'baseline'

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, når der skaleres på linjen
Kombinér gerne 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 undervejs i forløbet

Hvad: Værktøj 12 anvendes for at give anledning til overvejelser og afvejning af, hvor vigtigt det er for den enkelte/parret at blive mor/far/forældre

og/eller

i hvor høj grad den enkelte/parret tror, at de lykkes med at blive forældre/ eller lykkes med at være forældre

Hvorfor: Værktøj 12 og Værktøj 6 kan sammenlignes

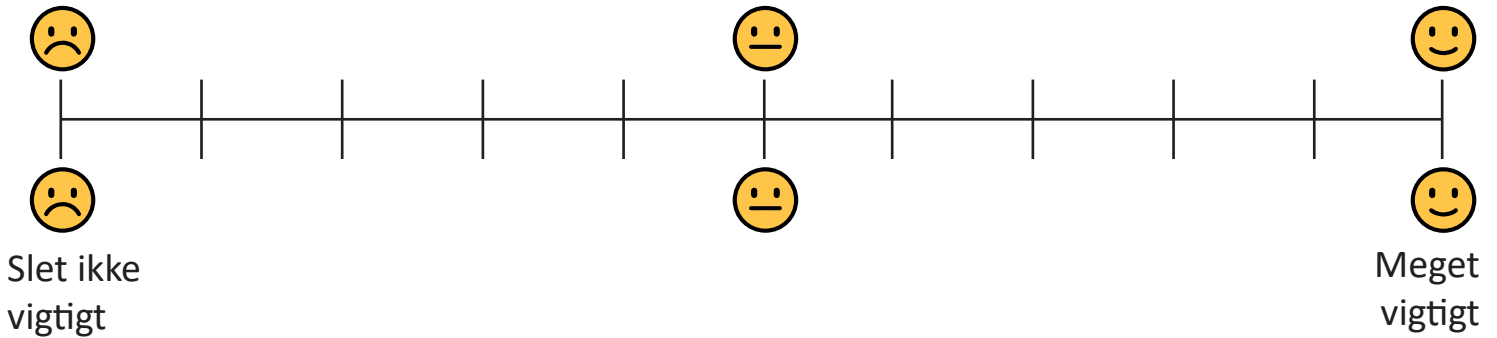
Hvordan: Enkeltvis, som par, sammen med sidemanden

Hvem: Enkeltvis, to deltagere, en deltager og en medarbejder fra ULF eller en deltager og en fagperson

Hvad så: Hvad sker der bagefter - er der et "før" og et "efter" gentages senere i forløbet – ser man eksempelvis tilbage på besvarelsen af Værktøj 12 knytter an til Værktøj 15 Hvor vil jeg hen

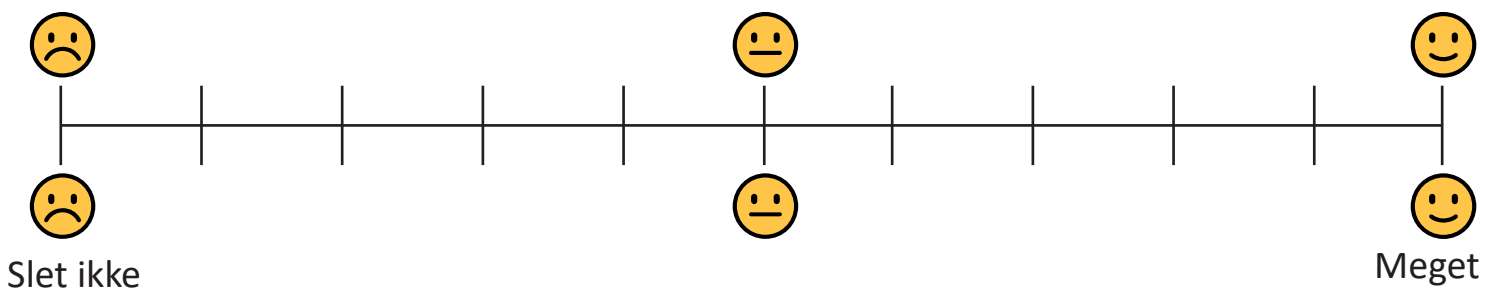
# VIGTIGHED

Hvor vigtigt er det for dig at blive forældre?



# TROEN PÅ AT LYKKES

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



**Metode:** Værktøj spørgsmål som oplæg til refleksion, dialog til at være et konkret udgangspunkt, 'baseline'

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

Hvad: hvad går opgaven ud på? Værktøj 13 udfyldes ved det afsluttende besøg

Hvorfor: For at få et overblik over, hvad rapporten viser (deltagerne ser ikke selve rapporten, den er fuld af tal angivet i procent – det giver ikke mening af fokusere på – vigtigt at en deltager ikke oplever at blive en procentsats – en deltager skal ikke opleve sig selv som 100% eller 80 eller 30% god nok)

Oversigt er konkret med genkendelige fotografier. Oversigten giver overblik over, hvilke behov den unge har været god til at opfylde og dem, hvor den unge har haft sværere ved at nå at finde frem til hvilket behov og at opfylde behovet

Hvordan: Konsulenten udfylder ud fra slutrapporten

Hvor mange detaljer, der tales om vurderes – måske er det på samme tidspunkt af døgnet, at der har været et behov, der ikke blev opfyldt – måske er der en forklaring på en evt. hård behandling af babysimulatoren på et givent tidspunkt

Hvem: Medarbejder fra ULF og den unge samt evt. kontaktperson

## Sådan har jeg passet babysimulatoren



ULF Forældreforløb



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 \_\_\_\_\_

**Metode:** Værktøj spørgsmål som oplæg til refleksion, dialog til at være et konkret udgangspunkt, 'baseline'

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

Hvad: hvad går opgaven ud på? Værktøj 14 anvendes som afsæt for dialog

Hvorfor: Dialog ved afslutning er vigtig for den videre proces/de overvejelser, det har givet og kan give anledning til hos deltageren fremadrettet

Hvordan: ULF-konsulenten anvender spørgeguiden som inspiration ved afslutningsmødet

Hvem: Hvem arbejder sammen med om at løse opgaven? Enkeltvis, to deltagere, en deltager og en medarbejder fra ULF eller en deltager og en fagperson

Hvad så: Hvad sker der bagefter – evt. udlevere spørgeguide til den unge og kontaktpersonen, så dialogen kan gentages ved behov – Værktøj 14

- 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

Til par:

- A's brik har været bruge dobbelt så meget som B's
- Hvordan har du det med det A?
- Betydning og vigtighed af, at man deles om opgaverne omkring et barn
- Samarbejde omkring et barn
  - Hvordan har I oplevet jeres samarbejde?
  - B klippede sit armbånd, selvom A ønskede at fortsætte
- Hvad så nu?
  - A's tanker omkring at få et barn (udfyld skema – Værktøj 6 eller 12)
  - B's tanker omkring at få et barn (udfyld skema – Værktøj 6 eller 12)
  - 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
  - Figur? over indsatser (Spørge Kit – PP socialrådgiver)
- Er der noget, der kunne være anderledes?

**Metode:** Værktøj spørgsmål som oplæg til refleksion, dialog til at være et konkret udgangspunkt, 'baseline'

Indhold	Form/Proces
Illustration af hvordan en beslutningsproces kan se ud	Undervejs i forløbet kan der evt. ske det at deltageren finder frem til, at en beslutning kan tages nu eller at beslutningen ikke tages nu, men kan tages senere i livet
Kombinér gerne med	Kan kombineres med Værktøj 1-14

Hvad: hvad går opgaven ud på?

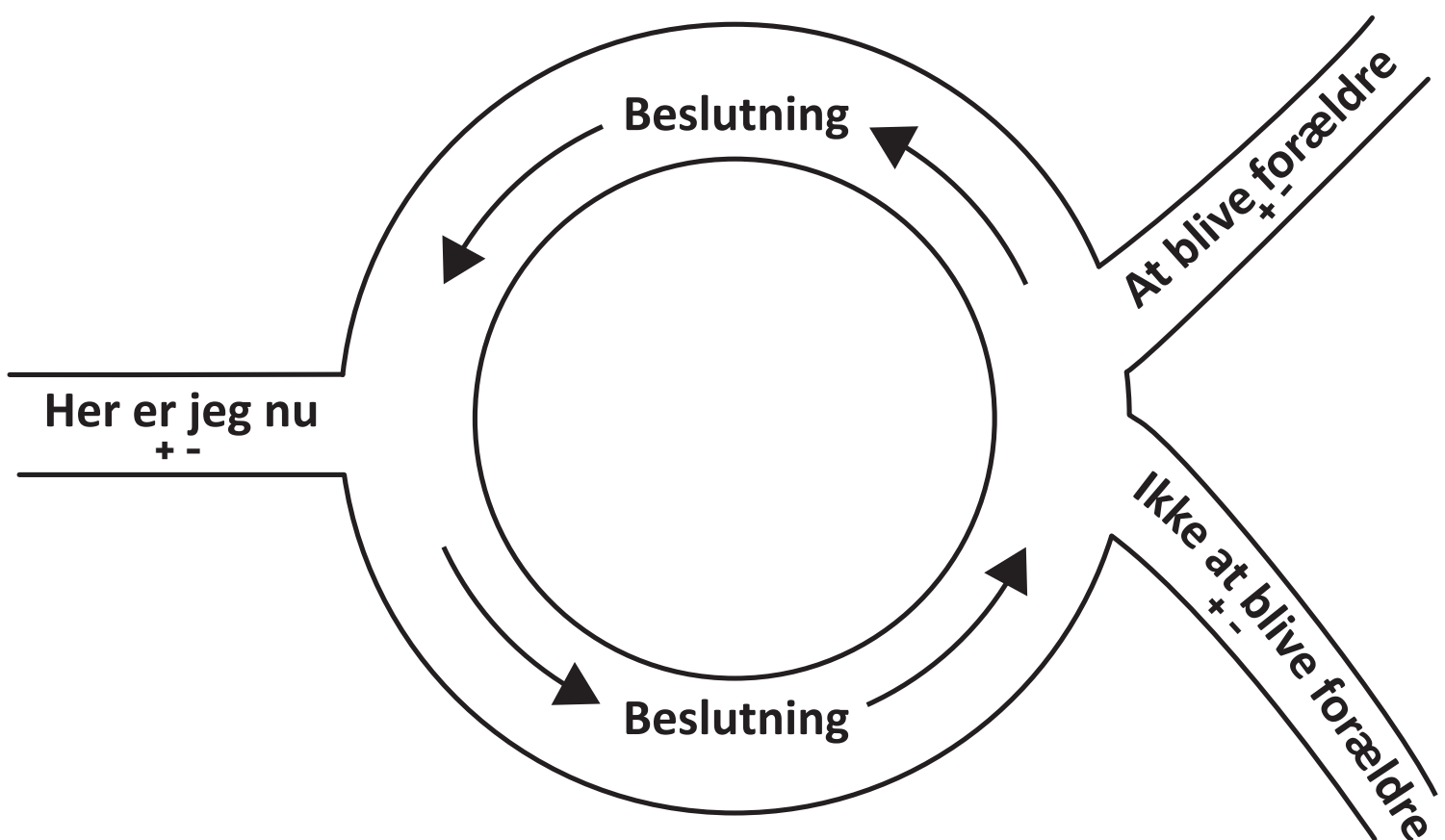
Hvorfor: Hvorfor arbejdes der med opgaven – besvarelse bliver vigtig i de situationer hvor den enkelte/parret er i tvivl, vælger at udskyde beslutning om forældreskab eller ej til senere

Hvordan: Arbejdes der enkeltvis, sammen med sidemanden, i grupper

Hvem: Hvem arbejder sammen om at løse opgaven? Enkeltvis, to deltagere, en deltager og en medarbejder fra ULF eller en deltager og en fagperson

Hvad så: Hvad sker der bagefter - er der et "før" og et "efter" gentages senere i forløbet – ser man eksempelvis tilbage på besvarelsen af Værktøj 2, Værktøj 5, Værktøj 12 som et "før" og et "efter"

# 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.



**Metode:** Værktøj spørgsmål som oplæg til refleksion, dialog til at være et konkret udgangspunkt, 'baseline'

Indhold	Form/Proces
Ved hjælp af et reb, en linje 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

Medbring: En snor på ca. 4-5 m snor og tommestok, så afstanden i mellem, hvor et par hver især placerer sig kan sammenlignes, hvis værktøjet anvendes ved start og slut – måske har deltagerne flyttet sig undervejs i forløbet

Individuelt forløb kvinde/mand eller par:

I den sorte Værktøjskasse ligger et stykke pap med skriggrøn snor og en tommestok

"Balanceøvelse" – prøv at tænke på situationer

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

Gruppeforløb: Deltagerne stiller sig på en række

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 snoren, de deltagere, der har haft ønsket i kortere tid, stiller sig i den anden ende af snoren, de øvrige deltagere stiller sig et sted imellem de to ender af snoren

Spørgsmål: Hvor mange kender du, som har børn?

I den ene ende af snoren de, der kender flest, der har børn - 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 står de, der kender en kvinde med den højeste alder, da hun blev mor første gang – i den anden ende står de, der kender en kvinde med den laveste alder, da hun blev mor første gang



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

– de deltagere, der har haft 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 rebet/"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 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 rebet, 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

Medbring: Et stykke tov/snor/rulle med gaffa på ca. tre meter og cm-målebånd/tommestok

**"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:** Videoptagelser på mobiltelefon/tablet

Indhold	Form/Proces
<p>Videodagbogen er tænkt som en privat dagbog, som viser både de gode og dårlige ting.</p> <p>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.</p> <p>Videodagbogen er tænkt som et 'redskab' til fremtiden.</p>	<p>Det anbefales, at deltagerne optager korte film, hvor de fortæller videodagbogen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- om ønsker og drømme i forhold til familie og forældreskab</li> <li>- om deres forventninger til forløbet</li> <li>- om det de ønsker at opnå eller få afklaret undervejs</li> </ul> <p>Det anbefales at deltageren – eksempelvis én gang om dagen – fortæller videodagbogen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- hvordan de har det</li> <li>- hvad de har lavet i løbet af dagen</li> <li>- hvilke oplevelser og følelser de har haft med at passe babysimulatoren</li> </ul> <p>Sidst i forløbet kan deltagerne evt. se hele videodagbogen igennem og tænke igennem alene eller måske sammen med andre</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- om de har fået indfriet de forventninger, de havde fra start</li> <li>- om de har fået afklaring på de ting, de var i tvivl om inden forløbet.</li> </ul> <p>Deltagerne kan slutte af med en kort filmoptagelse, der opsummerer egne tanker og følelser undervejs i forløbet.</p>
<p>Kombinér gerne med</p>	<p>1-16</p>

**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.