

Balansmeter voor (aanstaande) ouders

Je bent zwanger! Een zwangerschap en straks het opgroeien van je zoon of dochter gaat de ene dag makkelijk, op andere dagen lastiger. Alles in je omgeving heeft invloed op hoe makkelijk of moeilijk opvoeden en opgroeien van je kind/kinderen gaat. Geef bij iedere vraag je mening met een kruisje op de lijn. Er zijn geen goede of foute antwoorden – het gaat om jouw mening.

- Ik heb al opgroeiende kinderen. Ik heb nog geen opgroeiende kinderen.

1. Hoeveel ervaring heb je met opvoeden in het algemeen?



2. Hoeveel steun of hulp krijg je van anderen (partner, familie, vrienden, burenen)?



3. Zijn jij en je partner (mede-opvoeder) het eens over jullie aanpak van opvoeden en opgroeien?

- Ik heb geen partner



4. Spelen er zaken die lastig zijn voor je zwangerschap en komst van je zoon of dochter?

Denk aan ziekte, ruzie, scheiding, werkloosheid, schulden.



5. Lukt het je om veranderingen en plotselinge gebeurtenissen op te vangen?

Allerlei gebeurtenissen, klein en groot.



6. Heeft de zwangerschap invloed op je stemming?



7. Na de geboorte van je kindje begint het opgroeien en opvoeden. Heeft dat invloed op je stemming?



8. Hoe heb je de afgelopen maand je zwangerschap ervaren?



9. Hoe was de afgelopen maand **de balans** tussen wat de zwangerschap en alles eromheen van je vraagt (*je draaglast*) en wat je aan kunt (*je draagkracht*)?

