

Inventar für pflegende Angehörige

Dieser explorative Fragebogen beschreibt das Erleben pflegender Angehöriger, die einen kranken oder älteren Menschen oder einen Menschen mit Behinderung begleiten: Aufwand und Verfügbarkeit, Müdigkeit und Gesundheit, Auswirkungen auf soziales Leben, Familie und Beruf, Gefühle, Beziehung zur betreuten Person, Unterstützung und Entlastung. Er hilft, eine Erschöpfung der pflegenden Person zu erkennen und Ansatzpunkte zu finden, von der Aufteilung der Betreuung bis zu Entlastungsangeboten.

Anzahl der Fragen	24 Fragen
Geschätzte Dauer	6 Minuten
Sprache	Deutsch
Originalname	Family Caregiver Inventory
Zielgruppe	Erwachsene
Kategorie	Burnout, Stress

Vorschau der 24 Fragen

Wie oft traf das in den letzten Monaten auf Sie zu?

Ich unterbreche, was ich gerade tue, weil die Person, die ich betreue, etwas braucht.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Wie oft traf das in den letzten Monaten auf Sie zu?

Ich fühle mich erschöpft.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Wie oft traf das in den letzten Monaten auf Sie zu?

Ich verzichte auf Unternehmungen oder Treffen im Freundeskreis, um mich um die Person zu kümmern, die ich betreue.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Wie oft traf das in den letzten Monaten auf Sie zu?

Ich mache mir Sorgen, was der Person, die ich betreue, zustoßen könnte, wenn ich nicht bei ihr bin.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Wie oft traf das in den letzten Monaten auf Sie zu?

Ich verliere die Geduld mit der Person, die ich betreue.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Führen Sie Ihre Fragebögen online durch

Senden Sie einen Link: Ihre Patient:innen antworten am Handy oder Computer, und Sie erhalten die ausgewerteten Ergebnisse per E-Mail.

Fragebogen auf mentaal.org ansehen ›

Auswertung und Interpretation

Auswertung

Jede Aussage wird nach ihrer Häufigkeit in den letzten Monaten mit 0 (nie) bis 4 (sehr oft) bewertet. Jeder Bereich fasst 4 über den Fragebogen verteilte Aussagen zusammen, was einen Wert von 0 bis 16 ergibt.

Interpretation des Profils

Es gibt keinen Gesamtwert: Die Bereiche werden nach ihrer Ausprägung absteigend geordnet, jeweils mit ihrer Beschreibung und den Punkten, die im Gespräch zu explorieren sind. Nach dem Modell des Stressprozesses pflegender Angehöriger unterscheidet das Profil, was die Betreuung verlangt (Aufwand und Verfügbarkeit), was sie die pflegende Person kostet (Müdigkeit und Gesundheit, soziales Leben, Familie und Beruf, Gefühle, Beziehung zur betreuten Person) und welche Ressourcen ihr fehlen (Unterstützung und Entlastung). Ein ausgeprägter Bereich „Unterstützung und Entlastung“ zeigt konkrete Ansatzpunkte auf: Aufteilung der Betreuung im Umfeld, professionelle Hilfen, Entlastungsangebote.

Zu beachten

Eine ausgeprägte Erschöpfung ist ein Anlass, nach einer Depression oder einer Angststörung zu fragen, die der Fragebogen nicht erfasst. Er enthält auch keine Frage zu Suizidgedanken: Sie werden im Gespräch erfasst, wenn die Erschöpfung ausgeprägt ist. Eine sehr angespannte Beziehung zur betreuten Person oder eine starke Erschöpfung sind auch ein Anlass, im Gespräch ohne Wertung das Risiko verletzender Worte oder gewaltsamer Handlungen anzusprechen, in beide Richtungen.

Grenzen

Dieser explorative Fragebogen wurde nicht psychometrisch validiert und hat keine Cut-off-Werte. Er unterstützt das klinische Gespräch und stellt keine Diagnose.

Beispiel einer Auswertung

Auswertung

Müdigkeit und Gesundheit 13 / 16

Körperliche und seelische Erschöpfung, wenig erholsamer Schlaf, Schmerzen und eine Gesundheit, die aus Zeit- oder Kraftmangel vernachlässigt wird.

Zu explorieren: der Schlaf, Schmerzen durch die Pflegetätigkeit, Behandlungen, die die pflegende Person für sich selbst aufschiebt, ihre ärztliche Versorgung.

Belastende Gefühle 12 / 16

Sorge um die betreute Person, Schuldgefühle, Wut über die Situation, Traurigkeit darüber, wie sich die Person verändert (antizipatorische Trauer).

Zu explorieren: die Gefühle, die sich die pflegende Person erlaubt oder vorwirft, die Angst vor der Zukunft, die Trauer um die Beziehung, wie sie früher war, Anzeichen von Depression oder Angst.

Zur Vertiefung: PHQ-9, GAD-7.

Beziehung zur betreuten Person 12 / 16

Spannungen in der Beziehung, schwer erträgliches Verhalten, eine Bindung, die sich in eine Pflegebeziehung verwandelt.

Zu explorieren: die Geschichte der Beziehung vor der Erkrankung oder dem Verlust der Selbstständigkeit, schwieriges Verhalten (Ablehnung von Hilfe, Aggressivität, Forderungen, Verwirrtheit), was außerhalb der Pflege noch geteilt wird.

Aufwand und Verfügbarkeit 9 / 16

Umfang der geleisteten Hilfe, Verfügbarkeit zu jeder Tageszeit und Mental Load der Organisation (Pflege, Termine, Anträge).

Zu explorieren: was die pflegende Person konkret tut (Pflege, Mahlzeiten, Körperpflege, Beaufsichtigung, Anträge), wie viel Zeit das bedeutet, was an professionelle Dienste oder andere Angehörige abgegeben werden könnte.

Zur Vertiefung: ZBI.

Soziales Leben, Familie und Beruf 4 / 16

Auswirkungen der Betreuung auf Freundschaften, Freizeit, Partnerschaft, Familie und Arbeit oder Ausbildung.

Zu explorieren: was eingeschränkt oder aufgegeben wurde (Unternehmungen, Hobbys, Arbeitszeit), Meinungsverschiedenheiten in der Familie über die Aufteilung der Betreuung, mögliche Anpassungen bei der Arbeit.

Unterstützung und Entlastung 2 / 16

Das Gefühl, die Betreuung allein zu tragen, Schwierigkeiten, sich vertreten zu lassen oder sich eine Auszeit zu gönnen, fehlendes Wissen über mögliche Hilfen.

Zu explorieren: wer sonst noch hilft (Familie, Freundeskreis, professionelle Dienste), bekannte oder genutzte Hilfen und Entlastungsangebote (Hilfe zu Hause, Tagespflege, Kurzzeitpflege), was ihre Nutzung bremst (Schuldgefühle, Ablehnung durch die betreute Person, Kosten).

Zur Vertiefung: MSPSS.

Für dieses Testverfahren wurden bisher keine validierten klinischen oder psychometrischen Cut-off-Werte ermittelt. Die Ergebnisse sind daher als explorative Hinweise zu verstehen, die das klinische Gespräch unterstützen sollen, nicht als diagnostische Befunde.

Sind Sie Psycholog:in?

Mit Mentaal erhalten Sie aussagekräftige Informationen, um Ihre Patient:innen zu begleiten.

- Standardisierte Tests
- Automatische Auswertung
- Ergebnisse per E-Mail

Kostenlos testen

Alle Fragebögen ansehen

★★★★★

“Die automatische Auswertung spart mir enorm viel Zeit, und meine Patient:innen sind deutlich eher bereit, die Fragebögen auszufüllen.”

Yasemin A. - Online-Psychologin