FABQ

# Fragebogen zu Angst-Vermeidungs-Überzeugungen (FABQ)

Der FABQ ist ein Selbstbeurteilungsfragebogen zur Erkennung und Quantifizierung von Angst-Vermeidungs-Überzeugungen, vor allem bei Menschen mit Rückenschmerzen oder muskuloskelettalen Schmerzen. Er erfasst die Überzeugung, dass körperliche Aktivität und Arbeit Schmerzen oder Verletzungen verschlimmern könnten, was Vermeidung, Funktionseinschränkung, Behinderung und mitunter die Chronifizierung von Schmerzen begünstigt. Das Instrument ist besonders nützlich in der Schmerzpsychologie, der Rehabilitation und bei der Erfassung psychosozialer Risikofaktoren, der sogenannten „Yellow Flags“, insbesondere zur Einschätzung des Risikos für Chronifizierung, Behinderung und Schwierigkeiten bei der Rückkehr an den Arbeitsplatz.

| | |
|---|---|
| Anzahl der Fragen | 16 Fragen |
| Geschätzte Dauer | 5 Minuten |
| Sprache | Deutsch |
| Originalname | Fear-Avoidance Beliefs Questionnaire |
| Zielgruppe | Erwachsene mit Rückenschmerzen |
| Autor:innen | Gordon Waddell, M. Newton, I. Henderson, D. Somerville, C. J. Main (1993) |

## Vorschau der 16 Fragen

Meine Schmerzen wurden durch körperliche Aktivität verursacht.

0 - Stimme überhaupt nicht zu | 1 | 2 | 3 - Unsicher | 4 | 5 | 6 - Stimme voll und ganz zu

Körperliche Aktivität verstärkt meine Schmerzen.

0 - Stimme überhaupt nicht zu | 1 | 2 | 3 - Unsicher | 4 | 5 | 6 - Stimme voll und ganz zu

Körperliche Aktivität könnte meinem Rücken schaden.

0 - Stimme überhaupt nicht zu | 1 | 2 | 3 - Unsicher | 4 | 5 | 6 - Stimme voll und ganz zu

Ich sollte keine körperlichen Aktivitäten ausüben, die meine Schmerzen verstärken (könnten).

0 - Stimme überhaupt nicht zu | 1 | 2 | 3 - Unsicher | 4 | 5 | 6 - Stimme voll und ganz zu

Ich kann keine körperlichen Aktivitäten ausüben, die meine Schmerzen verstärken (könnten).

0 - Stimme überhaupt nicht zu | 1 | 2 | 3 - Unsicher | 4 | 5 | 6 - Stimme voll und ganz zu

## Auswertung und Interpretation

Jedes Item wird von 0 bis 6 bewertet, von „stimme überhaupt nicht zu“ bis „stimme völlig zu“. Die Standardauswertung stützt sich vor allem auf zwei Subskalen: körperliche Aktivität (Items 2, 3, 4 und 5; Wert 0 bis 24) und Arbeit (Items 6, 7, 9, 10, 11, 12 und 15; Wert 0 bis 42). Die Items 1, 8, 13, 14 und 16 gehen nicht in den Standardwert ein. Höhere Werte spiegeln stärkere Vermeidungsüberzeugungen wider, die mit einem erhöhten Risiko für Behinderung, Funktionseinschränkung und Schwierigkeiten bei der Wiederaufnahme von Aktivität oder Arbeit verbunden sind.