

Inventar zur elterlichen Erschöpfung

Dieser explorative Fragebogen erfasst die Anzeichen elterlicher Erschöpfung (Erschöpfung in der Elternrolle, Überdruss, emotionale Distanz zum Kind, Selbstbild als Elternteil) und die Faktoren, die sie begünstigen (Anforderungen und Belastung, Unterstützung und gemeinsame Erziehung, Zeit für sich). Er hilft, hinter Klagen über Müdigkeit, Gereiztheit oder Schuldgefühle ein elterliches Burnout zu erkennen und mit dem Elternteil herauszufinden, wo sich die Belastung verringern und wo sich die Ressourcen stärken lassen.

Anzahl der Fragen	28 Fragen
Geschätzte Dauer	7 Minuten
Sprache	Deutsch
Originalname	Parental Exhaustion Inventory
Zielgruppe	Eltern
Kategorie	Burnout, Elternschaft, Stress

Vorschau der 28 Fragen

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

Mich um mein Kind zu kümmern, kostet mich mehr Kraft, als ich habe.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

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

Ich kann die Forderungen, das Weinen oder die Wutanfälle meines Kindes schlecht ertragen.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

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

Es fällt mir schwer, mich für das zu interessieren, was mein Kind tut oder mir erzählt.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

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

Ich fühle mich weit davon entfernt, so für mein Kind da zu sein, wie ich es mir wünsche.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

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

Die Gesundheit, das Verhalten oder die Schule meines Kindes kosten mich viel Kraft.

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 drei 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 innerhalb jedes Blocks nach ihrer Ausprägung absteigend geordnet, jeweils mit ihrer Beschreibung und den Punkten, die im Gespräch zu explorieren sind. Das Ergebnis zeigt zwei Blöcke, zuerst die Anzeichen elterlicher Erschöpfung, dann die Faktoren, die sie begünstigen. Elterliche Erschöpfung entsteht aus einem dauerhaften Ungleichgewicht zwischen den Anforderungen, die auf dem Elternteil lasten, und seinen Ressourcen (Modell von Mikolajczak und Roskam): Aus dem Zusammenspiel beider Blöcke ergibt sich, wo sich die Belastung verringern und wo sich die Unterstützung stärken lässt.

Zu beachten

Eine häufige Antwort bei der Aussage über bereute Worte oder Handlungen gegenüber dem Kind (Bereich „Überdruss“) sollte im Gespräch ohne Wertung aufgegriffen werden: Elterliche Erschöpfung erhöht das Risiko von Vernachlässigung und Gewalt gegenüber Kindern. Der Wunsch, aus dem Familienleben zu fliehen, kann mit Suizidgedanken einhergehen, die der Fragebogen nicht erfasst: Sie werden im Gespräch erfragt, wenn die Erschöpfung ausgeprägt ist. Eine Erschöpfung, die über die Elternrolle hinaus das ganze Leben erfasst, spricht eher für eine Depression.

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

ANZEICHEN

Überdruss 12 / 16

Das Gefühl, es satt zu haben, Mutter oder Vater zu sein: Ungeduld, Fluchtwunsch, Ausbrüche, die man bereut.

Zu explorieren: was das Fass zum Überlaufen bringt, bereute Worte oder Handlungen und was danach geschieht, der Fluchtwunsch und was davon abhält.

Emotionale Distanz 12 / 16

Emotionaler Rückzug vom Kind: Der Elternteil erledigt das Nötige, fühlt sich aber losgelöst und vom Austausch wenig berührt.

Zu explorieren: was an gemeinsamer Freude mit dem Kind bleibt, die Momente, in denen noch eine Verbindung entsteht, wie das Kind auf diese Distanz reagiert.

Selbstbild als Elternteil 9 / 16

Das Gefühl, als Elternteil zu versagen und weit von dem entfernt zu sein, was man sein möchte, mit Scham und Schuldgefühlen: Der Elternteil erkennt sich im Umgang mit seinen Kindern nicht wieder.

Zu explorieren: das Elternideal, mit dem sich die Person vergleicht, was sie sich vorwirft, der Blick des Umfelds, was ihr trotz der Erschöpfung gelingt.

Zur Vertiefung: PSOC.

Erschöpfung 6 / 16

Körperliche und emotionale Müdigkeit durch die Versorgung und Erziehung der Kinder, gegen die Ruhe allein nicht mehr hilft.

Zu explorieren: die anstrengendsten Momente des Tages, der Schlaf, Alter und Anzahl der Kinder, die Energie, die für einen selbst und für die Partnerschaft bleibt.

Zur Vertiefung: PBA.

FAKTOREN

Anforderungen und Belastung 10 / 16

Was Kinder und Familienleben verlangen: besondere Bedürfnisse eines Kindes (Gesundheit, Behinderung, Verhalten), Mental Load, Ansprüche, die der Elternteil an sich selbst stellt.

Zu explorieren: die Bedürfnisse jedes Kindes, die Verteilung des Mental Load, die eigenen Erziehungsansprüche und woher sie kommen, die Doppelbelastung mit der Arbeit.

Zur Vertiefung: PSI.

Zeit für sich 10 / 16

Raum für eigene Bedürfnisse, Erholung, Freizeit und Beziehungen außerhalb der Elternrolle.

Zu explorieren: tatsächliche Verschnaufpausen in der Woche, aufgegebene Aktivitäten, Schuldgefühle, wenn man sich Zeit für sich nimmt, Partnerschaft und Freundschaften.

Unterstützung und gemeinsame Erziehung 8 / 16

Hilfe durch den anderen Elternteil und das Umfeld, Einigkeit in der Erziehung, das Gefühl, mit der Verantwortung allein zu sein oder dafür verurteilt zu werden.

Zu explorieren: die konkrete Aufgabenteilung mit dem anderen Elternteil, Meinungsverschiedenheiten in der Erziehung, Menschen, die einspringen können, Kritik aus dem Umfeld.

Zur Vertiefung: MSPSS, CRI.

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