PBA

Fragebogen zum elterlichen Burnout (PBA)

Der PBA ist ein Selbstbeurteilungsfragebogen zur Erkennung und Messung des elterlichen Burnouts bei Müttern und Vätern. Er erfasst vier klinisch zentrale Dimensionen des Syndroms: Erschöpfung in der Elternrolle, Kontrast zu dem Elternteil, der man früher war, Überdruss an der Elternrolle und emotionale Distanzierung von den eigenen Kindern. Durch sein kurzes Format, eine gute psychometrische Validität und verfügbare klinische Orientierungswerte ist er ein nützliches Instrument für Screening, Eingangsdiagnostik, Verlaufskontrolle und Forschung. Er hilft, die Intensität des elterlichen Burnouts zu objektivieren, sollte aber ohne klinisches Gespräch und Analyse des familiären Kontexts nicht allein für eine Diagnosestellung verwendet werden.

Anzahl der Fragen	23 Fragen
Geschätzte Dauer	5 Minuten
Sprache	Deutsch
Originalname	Parental Burnout Assessment
Zielgruppe	Eltern
Autor:innen	Isabelle Roskam, Maria Elena Brianda, Moïra Mikolajczak (2018)
Kategorie	Burnout, Elternschaft

Vorschau der 23 Fragen

Ich bin von meiner Rolle als Elternteil so erschöpft, dass Schlafen nicht auszureichen scheint.

Nie | Einige Male im Jahr oder seltener | Einmal im Monat oder seltener | Einige Male im Monat | Einmal pro Woche | Einige Male pro Woche | Jeden Tag

Ich habe das Gefühl, als Papa/Mama die Orientierung verloren zu haben.

Nie | Einige Male im Jahr oder seltener | Einmal im Monat oder seltener | Einige Male im Monat | Einmal pro Woche | Einige Male pro Woche | Jeden Tag

Ich fühle mich durch meine Rolle als Elternteil völlig ausgelaugt.

Nie | Einige Male im Jahr oder seltener | Einmal im Monat oder seltener | Einige Male im Monat | Einmal pro Woche | Einige Male pro Woche | Jeden Tag

Ich habe null Energie, um mich um mein(e) Kind(er) zu kümmern.

Nie | Einige Male im Jahr oder seltener | Einmal im Monat oder seltener | Einige Male im Monat | Einmal pro Woche | Einige Male pro Woche | Jeden Tag

Ich glaube nicht, dass ich für mein(e) Kind(er) noch der gute Vater/die gute Mutter bin, der/die ich früher war.

Nie | Einige Male im Jahr oder seltener | Einmal im Monat oder seltener | Einige Male im Monat | Einmal pro Woche | Einige Male pro Woche | Jeden Tag

Auswertung und Interpretation

Jedes Item wird je nach Häufigkeit des Erlebens von 0 bis 6 bewertet, von „nie“ bis „täglich“. Es gibt keine umgepolten Items. Der Gesamtwert ist die Summe der 23 Antworten und reicht von 0 bis 138. Außerdem können vier Subskalenwerte berechnet werden: Erschöpfung, Kontrast, Überdruss an der Elternrolle und emotionale Distanzierung. Je höher der Wert, desto ausgeprägter das elterliche Burnout. In der Praxis spricht ein Gesamtwert über 53 für ein klinisch bedeutsames Risiko, das eine vertiefte Abklärung erfordert, und ein Wert über 86 ist mit einem schweren bzw. wahrscheinlichen elterlichen Burnout vereinbar. Die Cut-off-Werte dienen der Orientierung bei Screening und Verlaufskontrolle, ohne das klinische Urteil zu ersetzen.