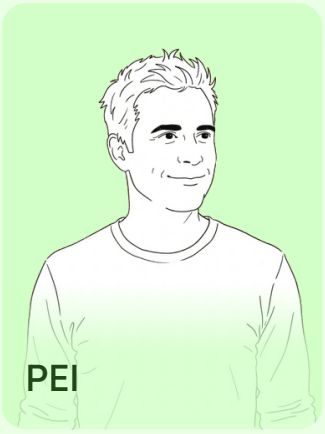


Kartleggingsskjema for utmattelse i foreldrerollen

Dette utforskende spørreskjemaet samler tegnene på foreldreutbrenthet (utmattelse i foreldrerollen, følelsen av å ha fått nok, følelsesmessig avstand til barnet, selvbilde som forelder) og faktorene som fremmer den (krav og belastning, støtte og foreldresamarbeid, tid til seg selv). Det hjelper med å oppdage foreldreutbrenthet bak en plage som slitenhet, irritabilitet eller skyldfølelse, og med å finne ut sammen med forelderen hvor belastningen kan lettes og ressursene styrkes.

Antall spørsmål	28 spørsmål
Estimert tid	7 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Parental Exhaustion Inventory
Målgruppe	Foreldre
Kategori	Utbrenthet, Foreldreskap, Stress

Forhåndsvisning av de 28 spørsmålene

Hvor ofte har dette stemt for deg de siste tre månedene?

Å ta meg av barnet mitt krever mer energi enn jeg har.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Hvor ofte har dette stemt for deg de siste tre månedene?

Jeg tåler dårlig kravene, gråten eller sinneutbruddene til barnet mitt.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Hvor ofte har dette stemt for deg de siste tre månedene?

Jeg har vanskelig for å interessere meg for det barnet mitt gjør eller forteller meg.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Hvor ofte har dette stemt for deg de siste tre månedene?

Jeg føler meg langt unna den forelderen jeg gjerne vil være.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Hvor ofte har dette stemt for deg de siste tre månedene?

Helsen, atferden eller skolegangen til barnet mitt krever mye av meg.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Bruk spørreskjemaene dine på nett

Send pasienten en lenke: de svarer på mobil eller datamaskin, og du får de skårede resultatene på e-post.

Se spørreskjemaet på mentaal.org ›

Skåring og tolkning

Skåring

Hvert utsagn skåres fra 0 (aldri) til 4 (svært ofte) etter hvor ofte det har forekommet de siste tre månedene. Hvert domene består av 4 utsagn spredt utover skjemaet og gir en skår fra 0 til 16.

Tolkning av profilen

Det finnes ingen totalskår. Domenene rangeres fra mest til minst uttalt innenfor hver blokk, hvert med en beskrivelse av hva det omfatter og hva som bør utforskes i samtalen. Resultatet vises i to blokker: først reaksjonene, det vil si tegnene på foreldreutbrenthet, deretter de medvirkende faktorene. Foreldreutbrenthet oppstår når det over tid er ubalanse mellom kravene forelderen står overfor og ressursene forelderen har (Mikolajczak og Roskams modell). Når de to blokkene ses i sammenheng, viser de hvor belastningen kan lettes og hvor støtten kan styrkes.

Vær oppmerksom på

Et hyppig svar på utsagnet om ord eller handlinger overfor barnet som forelderen angrer på (domenet «Å ha fått nok»), bør tas opp i samtalen, uten å dømme: foreldreutbrenthet øker risikoen for omsorgssvikt og vold mot barn. Ønsket om å flykte fra familielivet kan følges av selvmordstanker, som skjemaet ikke kartlegger. Disse vurderes i samtalen når utmattelsen er uttalt. Utmattelse som omfatter hele livet, ikke bare foreldrerollen, peker heller mot depresjon.

Begrensninger

Dette utforskende spørreskjemaet er ikke psykometrisk validert og har ingen terskelverdier. Det er en støtte i den kliniske samtalen og stiller ingen diagnose.

Eksempel på skåring

Skåring

REAKSJONER

Følelsesmessig avstand 10 / 16

Følelsesmessig tilbaketrekning fra barnet: forelderen gjør det nødvendige, men føler seg distansert og lite berørt av samværet.

Utforsk: gleden forelderen fortsatt deler med barnet, stundene der kontakten fortsatt oppstår, hvordan barnet reagerer på avstanden.

Selvbilde som forelder 9 / 16

Følelsen av å være en dårlig forelder, langt unna den man gjerne vil være, med skam og skyldfølelse: forelderen kjenner seg ikke igjen i måten å være sammen med barna på.

Utforsk: foreldreidealet personen sammenligner seg med, hva personen bebreider seg selv for, omgivelsenes blikk, det personen får til til tross for utmattelsen.

Kan suppleres med: PSOC.

Utmattelse 5 / 16

Fysisk og følelsesmessig slitenhet knyttet til omsorg for og oppdragelse av barna, som hvile ikke er nok til å bøte på.

Utforsk: de mest krevende tidspunktene på dagen, søvn, barnas alder og antall, energien som er igjen til en selv og til parforholdet.

Kan suppleres med: PBA.

Å ha fått nok 5 / 16

Følelsen av å være lei av å være forelder: utålmodighet, lyst til å flykte, utbrudd man angrer på.

Utforsk: hva som får begeret til å renne over, ord eller handlinger forelderen angrer på og hva som skjer etterpå, lysten til å flykte og hva som holder igjen.

MEDVIRKENDE FAKTORER

Krav og belastning 13 / 16

Det barna og familielivet krever: særlige behov hos et barn (helse, funksjonsnedsettelse, atferd), mental last, krav forelderen stiller til seg selv.

Utforsk: hvert barns behov, fordelingen av den mentale lasten, oppdragelseskravene forelderen stiller til seg selv og hvor de kommer fra, kombinasjonen med jobb.

Kan suppleres med: PSI.

Støtte og foreldresamarbeid 11 / 16

Hjelp fra den andre forelderen og omgivelsene, enighet om oppdragelsen, følelsen av å stå alene med ansvaret eller bli dømt.

Utforsk: den konkrete fordelingen av oppgaver med den andre forelderen, uenighet om oppdragelse, personer som kan avlaste, kritikk fra omgivelsene.

Kan suppleres med: MSPSS, CRI.

Tid til seg selv 10 / 16

Plassen som er igjen til egne behov, hvile, fritid og relasjoner utenfor foreldrerollen.

Utforsk: de faktiske pausene i løpet av uken, aktiviteter som er lagt bort, skyldfølelsen ved å ta seg tid til seg selv, parforholdet og vennskap.

Det er foreløpig ikke fastsatt validerte kliniske eller psykometriske terskelverdier for dette skjemaet. Resultatene bør derfor betraktes som utforskende indikatorer som kan støtte den kliniske samtalen, ikke som diagnostiske funn.

Er du psykolog?

Med Mentaal får du nyttig informasjon som hjelper deg i arbeidet med pasientene dine.

- Standardiserte tester
- Automatisk skåring
- Resultater på e-post

Prøv gratis

Se alle spørreskjemaene

★★★★★

“Det er et virkelig pluss i timene når jeg skal vurdere pasienten, og et svært rikt grunnlag for samtaler som utdyper det kliniske arbeidet.”

Ingrid M. - KAT-psykolog