PBA

Vragenlijst ouderlijke burn-out (PBA)

De PBA is een zelfrapportagevragenlijst om ouderlijke burn-out bij moeders en vaders op te sporen en te meten. De vragenlijst onderzoekt vier klinisch centrale dimensies van het syndroom: uitputting in de ouderrol, contrast met de ouder die men vroeger was, het gevoel genoeg te hebben van de ouderrol en emotionele afstand tot de eigen kinderen. Door het korte format, de goede psychometrische validiteit en de beschikbaarheid van klinische referentiepunten is het een nuttig instrument voor screening, eerste beoordeling, het volgen van de vooruitgang en onderzoek. Het helpt de intensiteit van ouderlijke burn-out te objectiveren, maar mag niet als enige basis voor een diagnose worden gebruikt zonder klinisch gesprek en analyse van de gezinscontext.

Aantal vragen	23 vragen
Geschatte duur	5 minuten
Taal	Nederlands
Oorspronkelijke naam	Parental Burnout Assessment
Doelgroep	Ouders
Auteurs	Isabelle Roskam, Maria Elena Brianda, Moïra Mikolajczak (2018)
Categorie	Burn-out, Ouderschap

Voorbeeld van de 23 vragen

Ik ben zo uitgeput door mijn rol als ouder dat slapen niet genoeg lijkt.

Nooit | Een paar keer per jaar of minder | Eén keer per maand of minder | Een paar keer per maand | Eén keer per week | Een paar keer per week | Elke dag

Ik heb het gevoel dat ik als vader/moeder de richting kwijt ben.

Nooit | Een paar keer per jaar of minder | Eén keer per maand of minder | Een paar keer per maand | Eén keer per week | Een paar keer per week | Elke dag

Ik voel me volledig afgemat door mijn rol als ouder.

Nooit | Een paar keer per jaar of minder | Eén keer per maand of minder | Een paar keer per maand | Eén keer per week | Een paar keer per week | Elke dag

Ik heb totaal geen energie om voor mijn kind(eren) te zorgen.

Nooit | Een paar keer per jaar of minder | Eén keer per maand of minder | Een paar keer per maand | Eén keer per week | Een paar keer per week | Elke dag

Ik denk niet dat ik nog de goede vader/moeder ben die ik vroeger voor mijn kind(eren) was.

Nooit | Een paar keer per jaar of minder | Eén keer per maand of minder | Een paar keer per maand | Eén keer per week | Een paar keer per week | Elke dag

Scoring en interpretatie

Elk item wordt gescoord van 0 tot 6 volgens hoe vaak het wordt ervaren, van nooit tot elke dag. Er zijn geen omgekeerd gescoorde items. De totaalscore is de som van de 23 antwoorden en ligt tussen 0 en 138. Er kunnen ook vier subschaalscores worden berekend: uitputting, contrast, verzadiging van de ouderrol en emotionele afstand. Hoe hoger de score, hoe hoger het niveau van ouderlijke burn-out. In de praktijk wijst een totaalscore boven 53 op een klinisch significant risico dat een grondig onderzoek vereist, en past een score boven 86 bij een ernstige of waarschijnlijke ouderlijke burn-out. De afkapwaarden geven richting aan screening en monitoring zonder het klinische oordeel te vervangen.