

Inventorium över utmattning i föräldraskapet

Detta utforskande formulär samlar tecknen på utmattning i föräldraskapet (utmattning i föräldrarollen, att ha fått nog, känslomässig distans till barnet, självbild som förälder) och de faktorer som bidrar till den (krav och belastning, stöd och samföräldraskap, tid för sig själv). Det hjälper till att känna igen föräldrautbrändhet bakom besvär som trötthet, irritabilitet eller skuldkänslor, och att tillsammans med föräldern se var belastningen kan minskas och var resurserna kan stärkas.

Antal frågor	28 frågor
Beräknad tid	7 minuter
Språk	Svenska
Originalnamn	Parental Exhaustion Inventory
Målgrupp	Föräldrar
Kategori	Utbrändhet, Föräldraskap, Stress

Förhandsgranskning av de 28 frågorna

Hur ofta har detta stämt in på dig under de senaste tre månaderna?

Att ta hand om mitt barn kräver mer energi än jag har.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

Hur ofta har detta stämt in på dig under de senaste tre månaderna?

Jag har svårt att stå ut med mitt barns krav, gråt eller utbrott.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

Hur ofta har detta stämt in på dig under de senaste tre månaderna?

Jag har svårt att intressera mig för det mitt barn gör eller berättar.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

Hur ofta har detta stämt in på dig under de senaste tre månaderna?

Jag känner mig långt ifrån den förälder jag skulle vilja vara.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

Hur ofta har detta stämt in på dig under de senaste tre månaderna?

Mitt barns hälsa, beteende eller skolgång kräver mycket av mig.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

Låt dina patienter fylla i formulären online

Skicka en länk till din patient: hen svarar i mobilen eller på datorn, och du får de poängsatta resultaten via e-post.

Se formuläret på mentaal.org ›

Poängsättning och tolkning

Poängsättning

Varje påstående poängsätts från 0 (aldrig) till 4 (mycket ofta) utifrån hur ofta det har förekommit under de senaste tre månaderna. Varje område består av 4 påståenden spridda i formuläret, vilket ger en poäng från 0 till 16.

Tolkning av profilen

Det finns ingen totalpoäng: inom varje block rangordnas områdena från mest till minst framträdande, vart och ett med en beskrivning av vad det omfattar och vad som kan utforskas i samtalet. Resultatet visar två block: först tecknen på utmattning i föräldraskapet, sedan de faktorer som bidrar till den. Utmattning i föräldraskapet uppstår ur en långvarig obalans mellan de krav som vilar på föräldern och förälderns resurser (Mikolajczaks och Roskams modell): genom att jämföra de två blocken syns var belastningen kan minskas och var stödet kan stärkas.

Viktigt att tänka på

Ett högt svar på påståendet om ord eller handlingar mot barnet som föräldern ångrar (området ”Att ha fått nog”) bör tas upp i samtalet, utan att döma: utmattning i föräldraskapet ökar risken för försummelse och våld mot barn. Lusten att fly från familjelivet kan åtföljas av självmordstankar, som formuläret inte utforskar: de bedöms i samtalet när utmattningen är tydlig. En utmattning som omfattar hela livet, utöver föräldrarollen, talar snarare för depression.

Begränsningar

Detta utforskande formulär har inte genomgått någon psykometrisk validering och saknar gränsvärden. Det är ett stöd i det kliniska samtalet och ställer ingen diagnos.

Exempel på poängsättning

Poängsättning

TECKEN

Utmattning 9 / 16

Fysisk och känslomässig trötthet kopplad till omsorgen om och uppfostran av barnen, som inte går över med vila.

Att utforska: dagens mest påfrestande stunder, sömnen, barnens ålder och antal, den energi som finns kvar för en själv och för parrelationen.

Fördjupa med: PBA.

Att ha fått nog 9 / 16

Känslan av att ha fått nog av att vara förälder: otålighet, lust att fly, utbrott som man ångrar.

Att utforska: vad som får bägaren att rinna över, ord eller handlingar som föräldern ångrar och vad som händer sedan, lusten att fly och vad som håller kvar.

Känslomässig distans 9 / 16

Känslomässigt tillbakadragande från barnet: föräldern gör det som behövs men känner sig distanserad och föga berörd av samspelet.

Att utforska: vilken gemensam glädje med barnet som finns kvar, stunder då kontakten fortfarande uppstår, hur barnet reagerar på distansen.

Självbild som förälder 5 / 16

Känslan av att vara en dålig förälder, långt ifrån den man vill vara, med skam och skuld: föräldern känner inte längre igen sig själv i sitt sätt att vara med barnen.

Att utforska: det föräldraideal som personen jämför sig med, vad personen förebrår sig själv, omgivningens syn, vad personen klarar trots utmattningen.

Fördjupa med: PSOC.

BIDRAGANDE FAKTORER

Krav och belastning 6 / 16

Det som barnen och familjelivet kräver: ett barns särskilda behov (hälsa, funktionsnedsättning, beteende), mental belastning, krav som föräldern ställer på sig själv.

Att utforska: varje barns behov, fördelningen av den mentala belastningen, de krav på uppfostran som föräldern ställer på sig själv och varifrån de kommer, kombinationen med arbetet.

Fördjupa med: PSI.

Tid för sig själv 6 / 16

Utrymmet för de egna behoven, vila, fritid och relationer utanför föräldrarollen.

Att utforska: faktiska andningspauser under veckan, aktiviteter som personen har slutat med, skuldkänslor över att ta tid för sig själv, parrelationen och vänskapsrelationerna.

Stöd och samföräldraskap 4 / 16

Hjälp från den andra föräldern och omgivningen, samsyn kring uppfostran, känslan av att vara ensam eller bedömd i sitt ansvar.

Att utforska: den konkreta fördelningen av sysslor med den andra föräldern, oenighet om uppfostran, personer som kan avlasta, kritik från omgivningen.

Fördjupa med: MSPSS, CRI.

Inga validerade kliniska eller psykometriska gränsvärden har ännu fastställts för det här formuläret. Resultaten bör därför ses som explorativa indikatorer som kan stödja den kliniska intervjun, inte som diagnostiska fynd.

Är du psykolog?

Med Mentaal får du relevant information som hjälper dig att stödja dina patienter.

- Standardiserade test
- Automatisk poängsättning
- Resultaten via e-post

Prova kostnadsfritt

Se alla formulär

★★★★★

“Jag har använt Mentaal i 2 månader nu och det här verktyget har revolutionerat hur jag ser på vården och hur min kalender ser ut!”

Maja L. - KBT-psykolog online