

Erschöpfung als Elternteil: Fragebogen

Kinder sind eine wichtige Quelle der Erfüllung und Freude für ihre Eltern. Gleichzeitig können sie eine Quelle der Erschöpfung für manche Eltern sein (dies steht nicht im Widerspruch zueinander: Selbstverwirklichung und Erschöpfung können nebeneinander existieren und es ist möglich, seine Kinder zu lieben und sich dennoch in seiner Rolle als Elternteil erschöpft zu fühlen). Der Fragebogen bezieht sich auf Gefühle der Erschöpfung, welche als Elternteil erlebt werden können. Wählen Sie die Antwortmöglichkeit, welche am besten widerspiegelt, was Sie persönlich empfinden. Es gibt keine richtige oder falsche Antwort. Falls Sie dieses Gefühl niemals hatten, wählen Sie "Nie". Falls Sie dieses Gefühl bereits schon einmal hatten geben Sie bitte an, wie oft dies vorkommt, indem Sie eine Antwortmöglichkeit zwischen "Ein paar Mal pro Jahr" und "Jeden Tag" auswählen, welche am besten beschreibt, wie häufig Sie sich so fühlen.

Label	Itemformulierung	Nie	Ein paar Mal pro Jahr	Einmal im Monat oder seltener	Ein paar Mal pro Monat	Einmal pro Woche	Ein paar Mal pro Woche	Jeden Tag
PBA_2	Ich fühle mich so erschöpft durch meine Rolle als Elternteil, dass mein Schlaf nicht ausreichend zu sein scheint							
PBA_16	Ich fühle mich, als ob ich meine Orientierung als Elternteil verloren hätte							
PBA_18	Durch meine Rolle als Elternteil fühle ich mich völlig ausgebrannt							
PBA_19	Ich habe absolut keine Energie, um mich um mein(e) Kind(er) zu kümmern							
PBA_22	Ich glaube nicht, dass ich der gute Vater/die gute Mutter bin, der/die ich einst für mein(e) Kind(er) war							

PBA_27	Ich halte meine Rolle als Vater/Mutter nicht länger aus							
PBA_29	Ich habe das Gefühl als Elternteil nicht länger noch mehr ertragen zu können							
Label	Itemformulierung	Nie	Ein paar Mal pro Jahr	Einmal im Monat oder seltener	Ein paar Mal pro Monat	Einmal pro Woche	Ein paar Mal pro Woche	Jeden Tag
PBA_31	Ich habe den Eindruck auf Autopilot zu sein, wenn ich mich um mein(e) Kind(er) kümmere							
PBA_32	Ich habe das Gefühl als Elternteil völlig erschöpft zu sein							
PBA_33	Wenn ich morgens aufstehe und mir ein weiterer Tag mit meinem/-n Kind(ern) bevorsteht, fühle ich mich bereits erschöpft, bevor ich überhaupt angefangen habe							
PBA_34	Ich genieße es nicht mit meinem/-n Kind(ern) zusammen zu sein							
PBA_35	Ich habe das Gefühl als Elternteil nicht zurechtzukommen							
PBA_37	Ich sage mir selbst, dass ich nicht mehr der Vater/die Mutter bin, der/die ich einmal war							
PBA_38	Ich tue was von mir erwartet wird für mein(e) Kind(er), aber nicht mehr							
PBA_40	Meine Rolle als Elternteil braucht meine gesamten Ressourcen auf							

PBA_42	Ich halte es nicht mehr aus, ein Elternteil zu sein							
PBA_45	Ich schäme mich für den Elternteil, zu dem ich geworden bin							
Label	Itemformulierung	Nie	Ein paar Mal pro Jahr	Einmal im Monat oder seltener	Ein paar Mal pro Monat	Einmal pro Woche	Ein paar Mal pro Woche	Jeden Tag
PBA_47	Ich bin nicht länger stolz auf mich als Elternteil							
PBA_48	Ich habe den Eindruck, nicht mehr ich selbst zu sein, wenn ich mit meinem/-n Kind(ern) interagiere							
PBA_49	Ich bin nicht mehr dazu in der Lage meinem/-n Kind(ern) zu zeigen wie sehr ich es/sie liebe							
PBA_50	Allein der Gedanke an das, was ich für mein(e) Kind(er) tun muss, erschöpft mich							
PBA_53	Außerhalb der normalen Routine (ins Auto heben, Bettzeit, Mahlzeiten) bin ich nicht mehr dazu in der Lage mich für mein(e) Kind(er) zu bemühen							
PBA_58	Ich bin im Überlebensmodus in meiner Rolle als Elternteil							