

Vurdering af forældreudbrændthed (PBA)

Børn er en vigtig kilde til tilfredsstillelse og glæde for deres forældre. Samtidig kan de også være en kilde til udmattelse for nogle forældre. (Dette er ikke selvmodsigende; selvopfyldelse og udmattelse kan eksistere side om side, og det er muligt at elske dine børn, men alligevel føle dig udmattet i din rolle som forælder). Spørgeskemaet nedenfor omhandler den følelse af udmattelse, man kan opleve som forælder. Vælg det svar, der passer bedst til det, du personligt føler. Der er ikke noget rigtigt eller forkert svar. Hvis du aldrig har haft denne følelse, skal du vælge "Aldrig". Hvis du har haft denne følelse, skal du angive hvor ofte du føler det, ved at vælge "Et par gange om året" til "Hver dag", der bedst beskriver, hvor ofte du har det sådan.

	Aldrig	Et par gange om året	Én gang om måned eller mindre	Et par gange om måned	Én gang om ugen	Et par gange om ugen	Hver dag
Jeg er så træt af min rolle som forælder, at det ikke virker som nok at sove.	0	1	2	3	4	5	6
Jeg føler, at jeg har mistet min retning som far/mor.	0	1	2	3	4	5	6
Jeg føler mig fuldstændig nedkørt i min rolle som forælder.	0	1	2	3	4	5	6
Jeg har ingen energi til at passe mit/mine barn/børn	0	1	2	3	4	5	6
Jeg tror ikke, jeg er den gode far/mor, som jeg plejede at være for mit/mine barn/børn.	0	1	2	3	4	5	6
Jeg kan ikke holde min rolle som far/mor ud længere.	0	1	2	3	4	5	6
Jeg føler at jeg ikke kan klare mere som forælder.	0	1	2	3	4	5	6
Jeg har indtryk af, at jeg passer mit/mine barn/børn på autopilot.	0	1	2	3	4	5	6
Jeg har fornemmelsen af, at jeg er virkelig slidt som forælder.	0	1	2	3	4	5	6
Når jeg står op om morgenen og skal i gang med endnu en dag med mit/mine barn/børn, føler jeg mig udmattet, før jeg overhovedet er begyndt.	0	1	2	3	4	5	6

Jeg nyder ikke at være sammen med mit/mine barn/børn.	0	1	2	3	4	5	6
Jeg føler ikke, at jeg kan klare mig som forælder.	0	1	2	3	4	5	6
Jeg fortæller mig selv, at jeg ikke længere er den forælder, jeg plejede at være.	0	1	2	3	4	5	6
Jeg gør, hvad jeg behøver for mit/mine barn/børn, men ikke mere.	0	1	2	3	4	5	6
Min rolle som forælder kræver alle mine ressourcer.	0	1	2	3	4	5	6
Jeg kan ikke holde ud at være forælder længere.	0	1	2	3	4	5	6
Jeg skammer mig over den forælder, jeg er blevet.	0	1	2	3	4	5	6
Jeg er ikke længere stolt af mig selv som forælder.	0	1	2	3	4	5	6
Jeg har indtryk af, at jeg ikke længere er mig selv, når jeg interagerer med mit/mine barn/børn.	0	1	2	3	4	5	6
Jeg er ikke længere i stand til at vise mit/mine barn/børn, hvor meget jeg elsker dem.	0	1	2	3	4	5	6
Jeg synes, det er udmattende bare at tænke på alt, hvad jeg skal gøre for mit/mine barn/børn.	0	1	2	3	4	5	6
Udover de sædvanlige rutiner (lift i bilen, sengetid, måltider) kan jeg ikke længere yde en indsats for mit/mine barn/børn.	0	1	2	3	4	5	6
Jeg er i overlevelsestilstand i min rolle som forælder.	0	1	2	3	4	5	6