

Skala zur beruflichen Lebensqualität (ProQOL)

*Mitgefühlzufriedenheit und Mitgefühlsermüdung
(ProQOL) Version 5 (2009)*

Wenn Sie Menschen [helfen], haben Sie direkten Kontakt mit deren Leben. Wie Sie vielleicht schon festgestellt haben, kann sich Ihr Mitgefühl für die Menschen, denen Sie [helfen], auf positive und negative Weise auf Sie auswirken. Im Folgenden finden Sie einige Fragen zu Ihren positiven und negativen Erfahrungen als [Helfer]. Betrachten Sie jede der folgenden Fragen in Bezug auf sich selbst und Ihre derzeitige Arbeitssituation. Wählen Sie die Zahl, die ehrlich wiedergibt, wie häufig Sie diese Dinge in den letzten 30 Tagen erlebt haben.

	1=Niemals	2=Selten	3=Manchmal	4=Öfters	5=Sehr oft
_____	1.	Ich bin glücklich			
_____	2.	Ich beschäftige mich mit mehr als einer Person, der ich [helfe].			
_____	3.	Ich erhalte Befriedigung, wenn ich Menschen [helfen] kann.			
_____	4.	Ich fühle mich mit anderen verbunden.			
_____	5.	Ich springe auf oder erschrecke durch unerwartete Geräusche.			
_____	6.	Ich fühle mich gestärkt, nachdem ich mit denen gearbeitet habe, denen ich [helfe].			
_____	7.	Ich finde es schwierig, mein Privatleben von meinem Leben als [Helfer] zu trennen.			
_____	8.	Ich bin bei der Arbeit nicht so produktiv, weil ich wegen traumatischer Erlebnisse einer Person, der ich [helfe], nicht schlafen kann.			
_____	9.	Ich denke, dass ich von dem traumatischen Stress derjenigen, denen ich [helfe], betroffen sein könnte.			
_____	10.	Ich fühle mich durch meine Arbeit als [Helfer] gefangen.			
_____	11.	Wegen meiner [Hilfe] habe ich mich wegen verschiedener Dinge "nervös" gefühlt.			
_____	12.	Ich mag meine Arbeit als [Helfer].			
_____	13.	Ich fühle mich deprimiert wegen der traumatischen Erfahrungen der Menschen, denen ich [helfe].			
_____	14.	Ich habe das Gefühl, dass ich das Trauma von jemandem, dem ich [geholfen habe], miterlebe.			
_____	15.	Ich habe (Glaubens-) Überzeugungen, die mich stützen.			
_____	16.	Ich bin zufrieden damit, wie ich mit [Hilfs-]Techniken und Protokollen umgehe.			
_____	17.	Ich bin die Person, die ich immer sein wollte.			
_____	18.	Meine Arbeit gibt mir ein Gefühl der Zufriedenheit.			
_____	19.	Ich fühle mich durch meine Arbeit als [Helfer] erschöpft.			
_____	20.	Ich habe glückliche Gedanken und Gefühle in Bezug auf diejenigen, denen ich [helfe] und wie ich ihnen helfen kann.			
_____	21.	Ich fühle mich überfordert, weil mein Fall [Arbeit] endlos erscheint.			
_____	22.	Ich glaube, dass ich mit meiner Arbeit etwas bewirken kann.			
_____	23.	Ich vermeide bestimmte Aktivitäten oder Situationen, weil sie mich an beängstigende Erfahrungen der Menschen erinnern, denen ich [helfe].			
_____	24.	Ich bin stolz auf das, was ich tun kann, um [zu helfen].			
_____	25.	Als Folge meiner [Hilfe] habe ich aufdringliche, beängstigende Gedanken.			

- _____ 26. Ich fühle mich durch das System "erdrückt".
- _____ 27. Ich habe Gedanken, dass ich als [Helfer] "erfolgreich" bin.
- _____ 28. Ich kann mich nicht an wichtige Abschnitte meiner Arbeit mit Traumaopfern erinnern.
- _____ 29. Ich bin ein sehr fürsorglicher Mensch.
- _____ 30. Ich bin glücklich, dass ich mich für diese Arbeit entschieden habe.

© B. Hudnall Stamm, 2009. *Professional Quality of Life: Compassion Satisfaction and Fatigue Version 5 (ProQOL)*. /www.isu.edu/~bhstamm or www.proqol.org. Dieser Test darf frei kopiert werden, solange (a) der Autor genannt wird, (b) keine Änderungen vorgenommen werden und (c) er nicht verkauft wird.

PROQOL-ARBEITSBLATT ZUR SELBSTEINSCHÄTZUNG

Dieses Arbeitsblatt hilft Ihnen, eine Einschätzung Ihrer Punktzahl mit der ProQOL-Skala zu erhalten. Um Ihnen die Anwendung zu erleichtern, sind die Ergebnisse in hohe, durchschnittliche und niedrige Werte unterteilt. Wenn Ihre Punktzahl nahe an der Grenze zwischen den Kategorien liegt, kann es sein, dass Sie besser in die eine als in die andere Gruppe passen. Die Werte sind Schätzungen Ihrer Mitgefühlzufriedenheit und Erschöpfung. Diese Informationen dienen vor allem dazu, Ihre berufliche Lebensqualität einzuschätzen, und nicht dazu, Sie in die eine oder andere Kategorie einzuordnen. Die ProQOL-Skala ist kein medizinischer Test und sollte nicht zur Diagnose verwendet werden.

Was ist mein Ergebnis und was bedeutet es?

In diesem Abschnitt werden Sie Ihren Test bewerten und können dann Ihr Ergebnis mit der unten stehenden Interpretation vergleichen.

Punktevergabe

1. Stellen Sie sicher, dass Sie auf alle Punkte antworten.
2. Gehen Sie zu den Punkten 1, 4, 15, 17 und 29 und kehren Sie Ihre Punktzahl um. Wenn Sie zum Beispiel den Punkt 1 bewertet haben, schreiben Sie eine 5 daneben. Wir möchten Sie bitten, diese Punktzahlen umzukehren, da der Test unserer Erfahrung so besser funktioniert.

Sie schrieben	Änderung zu
1	5
2	4
3	3
4	2
5	1

Um Ihre Punktzahl für die **Mitgefühlzufriedenheit** zu ermitteln, addieren Sie Ihre Punktzahlen für die Fragen 3, 6, 12, 16, 18, 20, 22, 24, 27, 30.

Die Summe meiner Fragen zur Mitleidszufriedenheit war	Mein Ergebnis lautet	Mein Grad der Mitgefühlzufriedenheit
22 oder weniger	43 oder weniger	Niedrig
Zwischen 23 und 41	Etwa 50	Durchschnittlich
42 oder mehr	57 oder mehr	Hoch

Um Ihre Punktzahl für **Burnout** zu ermitteln, addieren Sie Ihre Punkte bei den Fragen 1, 4, 8, 10, 15, 17, 19, 21, 26 und 29. Ihr Ergebnis finden Sie in der Tabelle unten.

Die Summe meiner Burnout Fragen	Mein Ergebnis lautet	Mein Grad an Burnout
22 oder weniger	43 oder weniger	Niedrig

Zwischen 23 und 41	Etwa 50	Durchschnittlich
42 oder mehr	57 oder mehr	Hoch

Um Ihre Punktzahl für den **sekundären traumatischen Stress** zu ermitteln, addieren Sie Ihre Punktzahlen für die Fragen 2, 5, 7, 9, 11, 13, 14, 23, 25 und 28. Ihr Ergebnis finden Sie in der Tabelle unten.

Die Summe meiner Fragen zu sekundärem traumatischem Stress	Mein Ergebnis lautet	Mein Grad an sekundärem Traumatischer Stress
22 oder weniger	43 oder weniger	Niedrig
Zwischen 23 und 41	Etwa 50	Durchschnittlich
42 oder mehr	57 oder mehr	Hoch

IHRE ERGEBNISSE AUF DER PROQOL-SKALA FÜR DIE BERUFLICHE LEBENSQUALITÄT

Auf der Grundlage Ihrer Antworten finden Sie unten Ihre persönliche Bewertung. Wenn Sie Bedenken haben, sollten Sie diese mit einem Arzt oder Psychologen besprechen.

Mitgefühlzufriedenheit _____

Bei der Mitgefühlzufriedenheit geht es um das Wohlfühl, das Sie haben, wenn Sie Ihre Arbeit gut machen können. Sie können zum Beispiel das Gefühl haben, dass es Ihnen Freude bereitet, anderen durch Ihre Arbeit zu helfen. Sie haben vielleicht ein positives Gefühl gegenüber Ihren Kollegen oder Ihrer Fähigkeit, einen Beitrag zum Arbeitsumfeld oder sogar zum Allgemeinwohl der Gesellschaft zu leisten. Höhere Werte auf dieser Skala stehen für eine größere Zufriedenheit in Bezug auf Ihre Fähigkeit, in Ihrem Beruf eine effektive Betreuungsperson zu sein.

Die durchschnittliche Punktzahl beträgt 50 (SD 10; Alpha-Skalen-Reliabilität .88). Etwa 25 % der Befragten erreichen einen Wert über 57 und etwa 25 % der Befragten einen Wert unter 43. Wenn Sie im oberen Bereich liegen, empfinden Sie wahrscheinlich ein hohes Maß an beruflicher Zufriedenheit in Ihrer Position. Wenn Ihre Werte unter 40 liegen, haben Sie entweder Probleme mit Ihrer Arbeit oder es gibt einen anderen Grund - zum Beispiel könnten Sie Ihre Zufriedenheit aus anderen Tätigkeiten als Ihrer Arbeit beziehen.

Burnout _____

Die meisten Menschen haben eine intuitive Vorstellung davon, was Burnout ist. Aus Sicht der Forschung ist Burnout eines der Elemente der Mitgefühlsermüdung. Es wird mit Gefühlen der Hoffnungslosigkeit und Schwierigkeiten bei der Bewältigung der Arbeit oder bei der effektiven Ausübung der Tätigkeit in Verbindung gebracht. Diese negativen Gefühle treten in der Regel allmählich auf. Sie können das Gefühl widerspiegeln, dass Ihre Bemühungen nichts bewirken, oder sie können mit einer sehr hohen Arbeitsbelastung oder einem nicht unterstützenden Arbeitsumfeld verbunden sein. Höhere Werte auf dieser Skala bedeuten, dass Sie ein höheres Risiko für Burnout haben.

Die durchschnittliche Punktzahl auf der Burnout-Skala beträgt 50 (SD 10; Alpha-Skalen-Reliabilität .75). Etwa 25 % der Personen erreichen einen Wert über 57 und etwa 25 % der Personen einen Wert unter 43. Wenn Ihr Wert unter 18 liegt, spiegelt dies wahrscheinlich positive Gefühle über Ihre Fähigkeit wider, bei Ihrer Arbeit effektiv zu sein. Wenn Ihr Wert über 57 liegt, sollten Sie darüber nachdenken, was Ihnen bei der Arbeit das Gefühl gibt, dass Sie in Ihrer Position nicht effektiv sind. Ihr Ergebnis kann Ihre Stimmung widerspiegeln; vielleicht hatten Sie einen "schlechten Tag" oder Sie brauchen eine Auszeit. Bleibt der hohe Wert bestehen oder spiegelt er andere Befürchtungen wider, kann dies Anlass zur Sorge geben.

Sekundärer traumatischer Stress _____

Die zweite Komponente von Mitgefühlsermüdung (Compassion Fatigue, CF) ist sekundärer traumatischer Stress (STS). Dabei geht es um Ihre arbeitsbedingte, sekundäre Exposition gegenüber extrem oder traumatisch belastenden Ereignissen. Die Entwicklung von Problemen aufgrund der Exposition gegenüber dem Trauma anderer Menschen ist eher selten, aber sie kommt bei vielen Menschen vor, die sich um Menschen kümmern, die extrem oder traumatisch belastende Ereignisse erlebt haben. Zum Beispiel hören Sie vielleicht immer wieder Geschichten über traumatische Ereignisse, die anderen Menschen widerfahren sind, was als stellvertretende Traumatisierung bezeichnet wird. Vielleicht sehen Sie Menschen, die Schreckliches erlebt haben, oder Sie behandeln sie. Wenn Sie durch Ihre Arbeit direkt einer Gefahr ausgesetzt sind, z. B. durch Ihre Arbeit als Rettungssanitäter, Katastrophenhelfer oder medizinisches Personal, handelt es sich nicht um eine sekundäre Exposition, sondern um eine primäre Exposition. Wenn Sie jedoch aufgrund Ihrer Arbeit traumatischen Ereignissen anderer ausgesetzt sind, z. B. bei der Betreuung von Menschen, die seelische oder körperliche Verletzungen erlitten haben, handelt es sich um eine sekundäre Exposition. Die Symptome einer STS treten in der Regel schnell auf und sind mit einem bestimmten Ereignis verbunden. Dazu können Angst, Schlafstörungen, das Auftauchen von Bildern des erschütternden Ereignisses oder das Vermeiden von Dingen gehören, die Sie an das Ereignis erinnern.

Die durchschnittliche Punktzahl auf dieser Skala beträgt 50 (SD 10; Alpha-Skalen-Reliabilität .81). Etwa 25 %

der Personen erreichen Werte unter 43 und etwa 25 % der Personen über 57. Wenn Ihr Wert über 57 liegt, sollten Sie sich etwas Zeit nehmen, um darüber nachzudenken, was Ihnen bei der Arbeit Angst macht oder ob es einen anderen Grund für den hohen Wert gibt. Höhere Werte bedeuten zwar nicht, dass Sie ein Problem haben, aber sie sind ein Hinweis darauf, dass Sie sich mit Ihrer Arbeit und Ihrem Arbeitsumfeld auseinandersetzen sollten. Vielleicht möchten Sie dies mit Ihrem Vorgesetzten, einem Kollegen oder einem Arzt besprechen.

© B. Hudnall Stamm, 2009. *Professional Quality of Life: Compassion Satisfaction and Fatigue Version 5 (ProQOL)*. /www.isu.edu/~bhstamm or www.proqol.org. Dieser Test darf frei kopiert werden, solange (a) der Autor genannt wird, (b) keine Änderungen vorgenommen werden und (c) er nicht verkauft wird.