

Burn-out-Kriterien, erweiterter MBI-D-Hebammen

Datum: _____

(die eingeklammerten Nummern bezeichnen die korrespondierenden Fragen des klassischen MBI-D, aus dem klassischen MBI-D nicht aufgenommene Fragen: 2., 5., 11.)

Erschöpfung

1. Am Ende eines Arbeitstages fühle ich mich erschöpft und verbraucht: (12.) 1 = trifft gar nicht zu. 7 = trifft <u>völlig</u> zu. >	1	2	3	4	5	6	7
2. Ich fühle mich bereits wieder müde, wenn ich morgens aufstehe und den nächsten Arbeitstag vor mir habe: (14.) 1 = trifft gar nicht zu. 7 = trifft <u>völlig</u> zu. >	1	2	3	4	5	6	7
3. Ich fühle mich durch meine Hebammenarbeit körperlich ausgebrannt: (1.) 1 = trifft gar nicht zu. 7 = trifft <u>völlig</u> zu. >	1	2	3	4	5	6	7
4. Ich fühle mich durch meine Hebammenarbeit geistig und emotional erschöpft: (6.) 1 = trifft gar nicht zu. 7 = trifft <u>völlig</u> zu. >	1	2	3	4	5	6	7
5. Ich kann mich auch in meiner Freizeit nicht mehr erholen: 1 = trifft gar nicht zu. 7 = trifft <u>völlig</u> zu. >	1	2	3	4	5	6	7
6. Selbst Urlaub stellt eine Belastung für mich dar: 1 = trifft gar nicht zu. 7 = trifft <u>völlig</u> zu. >	1	2	3	4	5	6	7
7. Ich bin zunehmend froh, wenn ich meine Ruhe haben kann: 1 = trifft gar nicht zu. 7 = trifft <u>völlig</u> zu. >	1	2	3	4	5	6	7
8. Ich ziehe mich am liebsten zurück: 1 = trifft gar nicht zu. 7 = trifft <u>völlig</u> zu. >	1	2	3	4	5	6	7
9. Ich kann negative Ereignisse oder Veränderungen zunehmend schlecht verkraften: 1 = trifft gar nicht zu. 7 = trifft <u>völlig</u> zu. >	1	2	3	4	5	6	7
10. Ich kann mich über positive Dinge nicht mehr richtig freuen: 1 = trifft gar nicht zu. 7 = trifft <u>völlig</u> zu. >	1	2	3	4	5	6	7
11. Auch positive Ereignisse, Veränderungen oder Aktivitäten sind mir zunehmend zuviel: 1 = trifft gar nicht zu. 7 = trifft <u>völlig</u> zu. >	1	2	3	4	5	6	7
12. Es gibt Themen um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett, die mich im Laufe der Zeit zunehmend nerven: 1 = trifft gar nicht zu. 7 = trifft <u>völlig</u> zu. >	1	2	3	4	5	6	7
13. Ich habe das Gefühl, immer dasselbe zu erzählen: 1 = trifft gar nicht zu. 7 = trifft <u>völlig</u> zu. >	1	2	3	4	5	6	7
14. Ich finde es sehr anstrengend, den ganzen Tag in direktem Kontakt mit Schwangeren/Gebärenden/Wöchnerinnen und ihren Familien zu arbeiten: (3.) 1 = trifft gar nicht zu. 7 = trifft <u>völlig</u> zu. >	1	2	3	4	5	6	7
15. Ich weiß nicht mehr weiter: (9.) 1 = trifft gar nicht zu. 7 = trifft <u>völlig</u> zu. >	1	2	3	4	5	6	7
Bitte beachten Sie, in Frage 16. ist die Antwortmöglichkeit anders definiert als vorhergehend und nachfolgend:							
16. Ich fühle mich sehr tatkräftig: (16.) 1 = trifft <u>völlig</u> zu. 7 = trifft gar nicht zu. >	1	2	3	4	5	6	7

Zwischensumme, 1. – 16.:

Emotionale Gestimmtheit

Bitte die Definition der Antwortmöglichkeiten beachten:

17. In vieler Hinsicht kann ich mich mit den von mir betreuten Frauen oder ihren Situationen stark identifizieren: (15.) 1 = trifft gar nicht zu. 7 = trifft <u>völlig</u> zu. >	1	2	3	4	5	6	7
18. Die Probleme der von mir betreuten Frauen/Familien nehmen mich persönlich sehr mit: (4.) 1 = trifft gar nicht zu. 7 = trifft <u>völlig</u> zu. >	1	2	3	4	5	6	7
19. Ich kann schreiende Frauen nicht mehr ertragen. O Trifft auf mich nicht zu, da ich zur Zeit keine Geburten begleite. 1 = trifft gar nicht zu. 7 = trifft <u>völlig</u> zu. >	1	2	3	4	5	6	7

20. Es gibt typische Frauen/ Familien die mich im Laufe der Zeit zunehmend nerven: 1 = trifft gar nicht zu. 7 = trifft <u>völlig</u> zu. >	1	2	3	4	5	6	7
21. In bestimmten Situationen bin ich von den von mir betreuten Frauen/Familien genervt und zeige das auch: 1 = trifft gar nicht zu. 7 = trifft <u>völlig</u> zu. >	1	2	3	4	5	6	7
22. Ich witzele oder spöttele bei anderen über die von mir betreuten Frauen/Familien: 1 = trifft gar nicht zu. 7 = trifft <u>völlig</u> zu. >	1	2	3	4	5	6	7
23. Ich lästere innerlich über die von mir betreuten Frauen/Familien: 1 = trifft gar nicht zu. 7 = trifft <u>völlig</u> zu. >	1	2	3	4	5	6	7
24. Im Laufe meiner Hebammentätigkeit, bin ich emotionsloser im Umgang mit den von mir betreuten Frauen/ Familien geworden: (25.) 1 = trifft gar nicht zu. 7 = trifft <u>völlig</u> zu. >	1	2	3	4	5	6	7
25. Ich befürchte, daß ich in meiner Hebammenarbeit emotional verhärtete: (22.) 1 = trifft gar nicht zu. 7 = trifft <u>völlig</u> zu. >	1	2	3	4	5	6	7
26. Bei manchen der von mir betreuten Frauen/ Familien ist es mir egal, wie es mit ihnen weitergeht: (24.) 1 = trifft gar nicht zu. 7 = trifft <u>völlig</u> zu. >	1	2	3	4	5	6	7
Bitte beachten Sie, in den Fragen 27.–31. sind die Antwortmöglichkeiten wieder anders definiert als vorhergehend:							
27. Ich bin in guter Stimmung, wenn ich intensiv mit Schwangeren/Gebärenden/Wöchnerinnen und ihren Familien gearbeitet habe: (8.) 1 = trifft <u>völlig</u> zu. 7 = trifft gar nicht zu. >	1	2	3	4	5	6	7
28. Es fällt mir sehr leicht, mich in die von mir betreuten Frauen/Familien hineinzusetzen und kann mich gleich- zeitig gut selber schützen, d.h. ich kann gut unterscheiden, daß ihre Probleme nicht meine Probleme sind: (23.) 1 = trifft <u>völlig</u> zu. 7 = trifft gar nicht zu. >	1	2	3	4	5	6	7
29. Im Rahmen meiner Hebammentätigkeit gehe ich allgemein mit emotionalen Problemen sehr gelassen um: (10.) 1 = trifft <u>völlig</u> zu. 7 = trifft gar nicht zu. >	1	2	3	4	5	6	7
30. Es ist leicht für mich, eine entspannte Atmosphäre mit den von mir betreuten Frauen/Familien herzustellen:(13.) 1 = trifft <u>völlig</u> zu. 7 = trifft gar nicht zu. >	1	2	3	4	5	6	7
31. Ich gehe sehr entspannt und erfolgreich auch mit schwierigen Frauen/Familien um: (17.) 1 = trifft <u>völlig</u> zu. 7 = trifft gar nicht zu. >	1	2	3	4	5	6	7

Zwischensumme, 17. – 31.:

Wahrnehmung der eigenen Leistung

Bitte die Definition der Antwortmöglichkeiten beachten:

32. Ich arbeite als Hebamme sehr viel und sehr hart, und es geht auch nicht anders: (18.) 1 = trifft gar nicht zu. 7 = trifft <u>völlig</u> zu.	1	2	3	4	5	6	7
33. Ich habe Angst, im Rahmen meiner Hebammenarbeit etwas übersehen zu können: 1 = trifft gar nicht zu. 7 = trifft <u>völlig</u> zu.	1	2	3	4	5	6	7
34. Ich ertappe mich dabei, Flüchtigkeitsfehler gemacht zu haben: 1 = trifft gar nicht zu. 7 = trifft <u>völlig</u> zu.	1	2	3	4	5	6	7
35. Ich habe Angst, im Rahmen meiner Hebammenarbeit eine Fehlentscheidung treffen zu können: 1 = trifft gar nicht zu. 7 = trifft <u>völlig</u> zu.	1	2	3	4	5	6	7
36. Ich habe Angst vor möglichen juristischen Konsequenzen: 1 = trifft gar nicht zu. 7 = trifft <u>völlig</u> zu.	1	2	3	4	5	6	7
37. Ich halte mich nur noch streng an den Dienst nach Vorschrift: 1 = trifft gar nicht zu. 7 = trifft <u>völlig</u> zu.	1	2	3	4	5	6	7
38. Ich fühle mich in meiner Arbeit als Hebamme extrem frustriert: (19.) 1 = trifft gar nicht zu. 7 = trifft <u>völlig</u> zu. >	1	2	3	4	5	6	7
39. Ich habe das Gefühl, daß die von mir betreuten Frauen/Familien mir die Schuld für einige ihrer Probleme geben: (20.) 1 = trifft gar nicht zu. 7 = trifft <u>völlig</u> zu. >	1	2	3	4	5	6	7
40. Ich habe oft das Gefühl, meinen Ansprüchen an die Hebammenarbeit nicht zu genügen: 1 = trifft gar nicht zu. 7 = trifft <u>völlig</u> zu. >	1	2	3	4	5	6	7

41. Ich habe Schuldgefühle, wenn ich die Arbeit nicht perfekt bewältige: 1 = trifft gar nicht zu. 7 = trifft <u>völlig</u> zu. >	1	2	3	4	5	6	7
Bitte beachten Sie, in den Fragen 42.–47. sind die Antwortmöglichkeiten wieder anders definiert als vorhergehend:							
42. Mit der medizinischen Verantwortung für Gesundheit und Wohlbefinden von Schwangeren/Gebärenden/Wöchnerinnen und ihren Säuglingen komme ich sehr gut zurecht: 1 = trifft <u>völlig</u> zu. 7 = trifft gar nicht zu. >	1	2	3	4	5	6	7
43. Ich habe durch meine Arbeit viele positive und lohnenswerte Dinge erreicht: (21.) 1 = trifft <u>völlig</u> zu. 7 = trifft gar nicht zu. >	1	2	3	4	5	6	7
44. Ich habe das Gefühl, daß ich durch meine Arbeit das Leben der von mir betreuten Frauen, Kinder und Familien positiv beeinflusse: (7.) 1 = trifft <u>völlig</u> zu. 7 = trifft gar nicht zu. >	1	2	3	4	5	6	7
45. Meine Arbeitsbeziehungen zu den betreuten Frauen sind in der Regel unproblematisch: 1 = trifft <u>völlig</u> zu. 7 = trifft gar nicht zu. >	1	2	3	4	5	6	7
46. Mit Problemsituationen von betreuten Frauen/Familien gehe ich entspannt und sehr erfolgreich um: 1 = trifft <u>völlig</u> zu. 7 = trifft gar nicht zu. >	1	2	3	4	5	6	7
47. Nach Abschluß einer Betreuung bin ich in der Regel zufrieden: 1 = trifft <u>völlig</u> zu. 7 = trifft gar nicht zu. >	1	2	3	4	5	6	7

Zwischensumme, 32. – 47.:

Auswertung

- Erschöpfung, Fragen 1. – 16., Zwischensumme: _____
- Emotionale Gestimmtheit, Fragen 17. – 31., Zwischensumme: _____
- Wahrnehmung der eigenen Leistung 32. – 47., Zwischensumme: _____

Bitte Faktor beachten, durch den Sie Ihre Summe teilen!

mit Frage 19. **Summe** : _____ : 47 = Punkte

ohne Frage 19. **Summe** : _____ : 46 = Punkte

- Liegt das Ergebnis **zwischen 1 – 2 Punkten**, so liegt bei ehrlicher Beantwortung der Fragen keine Burn-out-Gefährdung vor.
- Ein Wert **zwischen 2 – 3,5 Punkten** deutet auf eine beginnende Stagnation hin, Erholung ist nötig.
- Liegt der Wert **zwischen 3,5 – 4,5 Punkten**, ist bereits ein Arbeiten und Leben auf Sparflamme und die Gefahr des Ausbrennens gegeben. Erholung ist dringend nötig, ein ärztlicher Gesundheits-Check angeraten, therapeutische Hilfe sinnvoll.
- Liegt der Wert **über 4,5 Punkten**, sind Erholung und sowohl ein ärztlicher Gesundheits-Check als auch therapeutische Hilfe zwingend nötig.