

Self-care Scale (www.anabelgonzalez.es)
Selbstfürsorge-Fragebogen

Anabel Gonzalez, Dolores Mosquera, Jim Knipe, Andrew Leeds & Miguel Angel Santed, 2017

Übersetzung 2023 von Caroline Schröder Dipl.-Psych. PP

Vorname, Name:

Alter:

Datum:

Der Selbstfürsorge-Fragebogen setzt den Focus auf die Art und Weise, wie wir uns selbst behandeln und für uns selbst sorgen. Dies deckt eine Vielzahl von Bereichen ab. Bitte lesen Sie jede Frage genau durch und entscheiden Sie, zu welchem Ausmaß Sie damit übereinstimmen. Dann markieren Sie die entsprechende Zahl auf der Basis der untenstehenden Stufenskala.

Keinerlei Übereinstimmung 1 2 3 4 5 6 7 Sehr starke Übereinstimmung

weder noch

Sie sollten Ihre Antworten **auf der Basis von Ihrem typischen Verhalten geben, nicht basierend auf einer besonderen Periode in Ihrem Leben**. Bitte beantworten Sie alle Fragen. Wenn Sie sich in Bezug auf eine Frage unsicher sind, fragen Sie die Psychologin, den Psychologen.

Für ein besseres Verständnis der klinischen Verwendung der Skala, lesen Sie bitte "Das bin ich nicht. Das komplexe Traume, die Bindung und die Dissoziation verstehen".

Self-care Scale (www.anabelgonzalez.es)

Selbstfürsorge-Fragebogen

Keinerlei Übereinstimmung 1 2 3 4 5 6 7 Sehr starke Übereinstimmung
 weder noch

1 SD	Wenn ich mich schlecht fühle, tue ich Dinge, die dazu führen, dass ich mich noch schlechter fühle	1	2	3	4	5	6	7
2 LT	Lob führt dazu, dass ich mich unbehaglich fühle	1	2	3	4	5	6	7
3 DH	Ich lasse mir nicht von anderen helfen	1	2	3	4	5	6	7
4 R	Ich habe den Eindruck, dass ich unfair behandelt werde und weiß nicht warum	1	2	3	4	5	6	7
5 NP	Ich nehme mir keine Zeit für Aktivitäten, die Genuß bringen oder Spaß machen	1	2	3	4	5	6	7
6 LT	Ich traue Menschen nicht, die positive Dinge über mich sagen	1	2	3	4	5	6	7
7 NN	Alles was ich tue muß einen Nutzen für andere bringen	1	2	3	4	5	6	7
8 SD	Ich mache immer mich selbst für alles verantwortlich	1	2	3	4	5	6	7
9 R	Keiner gibt mir Anerkennung dafür, wieviel ich für andere tue	1	2	3	4	5	6	7
10 NN	Die Bedürfnisse von anderen kommen immer vor meinen Bedürfnissen	1	2	3	4	5	6	7
11 DH	Ich bin nicht in der Lage um Hilfe zu bitten	1	2	3	4	5	6	7
12 SD	Ich verhalte mich selbstzerstörerisch	1	2	3	4	5	6	7
13 R	Andere sollten einfach da sein, wann immer ich sie brauche	1	2	3	4	5	6	7
14 NN	Ich kann jedem alles verzeihen, was sie mir angetan haben	1	2	3	4	5	6	7
15 LT	Es ist leichter für mich Kritik zu glauben, als Lob oder Komplimente	1	2	3	4	5	6	7
16 SD	Ich kritisiere mich ständig in Gedanken	1	2	3	4	5	6	7
17 DH	Ich behalte meine Probleme für mich	1	2	3	4	5	6	7
18 R	Menschen sind undankbar	1	2	3	4	5	6	7
19 NN	Es fällt mir schwer für meine Rechte einzustehen	1	2	3	4	5	6	7
20 LT	Ich fühle mich besser, wenn ich den anderen helfe, als wenn es umgekehrt ist	1	2	3	4	5	6	7
21 NP	Ich habe keine Beziehungen, die sich lohnend anfühlen	1	2	3	4	5	6	7
22 NN	Ich erlaube Menschen in meinen persönlichen Raum einzudringen/ mir zu Nahe zu kommen	1	2	3	4	5	6	7
23 SD	Ich tue Dinge, von denen ich weiß, dass sie für mich schädlich sind	1	2	3	4	5	6	7
24 R	Es stört mich, wenn andere nicht sofort auf meine Bedürfnisse eingehen	1	2	3	4	5	6	7
25 NP	Ich mache keinen Sport	1	2	3	4	5	6	7
26 NN	Ich bin nicht in der Lage Nein zu sagen	1	2	3	4	5	6	7
27 LT	Ich verwerfe Komplimente in dem ich sage „nicht wirklich“ oder etwas ähnliches	1	2	3	4	5	6	7
28 SD	Wenn ich mich schlecht fühle, werde ich wütend auf mich selbst	1	2	3	4	5	6	7
29 DH	Ich kann nicht um das bitten, was ich brauche	1	2	3	4	5	6	7
30 NP	Ich weiß nicht, wie ich meine Freizeit genießen kann	1	2	3	4	5	6	7
31 SD	Ich ernähre mich nicht gut	1	2	3	4	5	6	7

Für ein besseres Verständnis der klinischen Verwendung der Skala, lesen Sie bitte "Das bin ich nicht. Das komplexe Traume, die Bindung und die Dissoziation verstehen".

Selbstfürsorge-Fragebogen

Bewertung der Selbstfürsorgeskala:

Die Dimensionen eines erweiterten Konzepts der Selbstfürsorge bilden die Grundlage für die Entwicklung des Selbstfürsorge-Fragebogens. Dieses erweiterte Konzept der Selbstfürsorge umfasst drei Dimensionen. Die materielle Dimension umfasst die Fähigkeit, nach guten Dingen zu suchen, positive Erfahrungen zu machen und zu versuchen, die eigenen Bedürfnisse zu befriedigen. Die innere Dimension umfasst die intrapsychische Fähigkeit, sich selbst positiv und gleichzeitig realistisch zu betrachten. Die interpersonelle Dimension schließlich bezieht sich auf die Suche nach positiven Interaktionen mit anderen, um die eigenen zwischenmenschlichen Bedürfnisse nach Unterstützung und Fürsorge zu erfüllen. Manche Menschen, die in einem ungünstigen Umfeld aufgewachsen sind, haben Schwierigkeiten, positive Interaktionen mit anderen zu finden, und können sogar Probleme damit haben, Momente zu tolerieren, in denen ihnen ein positiver Affekt und Anerkennung entgegengebracht wird (Leeds, 2015). Beim Umgang mit schwierigen Lebenserfahrungen werden manche Menschen extrem selbstkritisch und sind nicht in der Lage, Hilfe von anderen zu suchen und anzunehmen. Manche Menschen versäumen es immer wieder, sich selbst vor Gefahren oder schädlichen zwischenmenschlichen Beziehungen zu schützen, oder sie verletzen sich sogar aktiv selbst. Eine andere, aber verwandte maladaptive Ersatzhandlung ist die Tendenz, sich in einer Weise übermäßig um andere Menschen zu kümmern, die nicht mit der Selbstfürsorge in Einklang steht.

Im Folgenden sind die Faktoren des Selbstfürsorge-Fragebogens aufgeführt, die auf der spanischen Validierung basieren. Es gibt keinen spezifischen Grenzwert, um zu entscheiden, wann der Patient einen niedrigen Wert für die Selbstfürsorge erreicht. Je weiter rechts die Punktzahl liegt (tendenziell bei 7), desto schlechter ist die Selbstfürsorge. PatientInnen und PsychologInnen können einen Blick auf das Gesamtmuster der Punktzahlen werfen, um einen generellen Eindruck zu gewinnen. Diese Informationen können den Patienten helfen, ihr internes Wertesystem zu verstehen (wie ich für mich selbst Sorge) und diese Informationen mit frühen Bindungserfahrungen und wichtigen Beziehungen in Verbindung zu bringen (wie andere für mich gesorgt haben). Die Skala ist auch nützlich, um Informationen über die Ergebnisse der Therapie zu erhalten.

SD Faktor 1 besteht aus den Items/ Fragen 1, 8, 12, 16, 23, 28 und 31. Diese Items/ Fragen messen die Tendenz, sich selbst schlecht zu behandeln. Dieser Faktor wurde als "Selbstzerstörerisches Verhalten" bezeichnet.

DH Faktor 2 besteht aus den Items/ Fragen 3, 11, 17 und 29. Diese Items/ Fragen bewerten die Schwierigkeit, um Hilfe zu bitten und sich von anderen helfen zu lassen. Dieser Faktor wurde als "Schwierigkeit, Hilfe anzunehmen und um Hilfe zu bitten" bezeichnet.

R Faktor 3 besteht aus den Items/ Fragen 4, 9, 13, 18 und 24. Diese Items/ Fragen messen die Erwartung, von anderen Hilfe zu erhalten auf der Basis der Gegenseitigkeit. Dieser Faktor wurde als "Ressentiment über fehlende Gegenseitigkeit" bezeichnet.

NP Faktor 4 besteht aus den Items/ Fragen 5, 21, 25 und 30. Diese Items/ Fragen bewerten den Mangel an positiven Aktivitäten. Der Faktor wurde als "Fehlen positiver Aktivitäten" bezeichnet.

NN Faktor 5 besteht aus den Items/ Fragen 7, 10, 14, 19 und 26. Mit diesen Items/ Fragen wird die Tendenz gemessen, die eigenen Bedürfnisse zu ignorieren. Dieser Faktor wurde als "Nichtberücksichtigung der eigenen Bedürfnisse" bezeichnet.

LT Faktor 6 besteht aus den Items/ Fragen 2, 6, 15, 20 und 27. Diese Items/ Fragen bewerten die Fähigkeit, positive Kommentare von anderen Personen zu tolerieren. Der Faktor wurde "Mangelnde Toleranz gegenüber geteilten positiven Gefühlen" genannt.

Self-care Scale (www.anabelgonzalez.es)
Selbstfürsorge-Fragebogen

Jede nummerierte Frage hat einige Buchstaben, die sich auf die Unterskala beziehen, zu der sie gehört.

Es gibt auch eine Gesamtauswertung der Skala.

Bezeichnung	Kategorie	Summe
SD	Selbstzerstörerisches Verhalten	
DH	Schwierigkeit, Hilfe anzunehmen und um Hilfe zu bitten	
R	Verbitterung über fehlende Gegenseitigkeit	
NP	Fehlen von positiven Aktivitäten	
NN	Nichtberücksichtigung der eigenen Bedürfnisse	
LT	Mangelnde Toleranz gegenüber gemeinsamen positiven Affekten	
		Gesamtsumme
Global	Durchschnitt aller Items/ Fragen	Gesamtsumme geteilt durch 31

Für ein besseres Verständnis der klinischen Verwendung der Skala, lesen Sie bitte "Das bin ich nicht. Das komplexe Trauma, die Bindung und die Dissoziation verstehen". Dieses Buch ist ein Leitfaden für Patienten und Angehörigen über die Folgen interpersoneller Traumatisierung. Probleme in unseren wichtigsten Beziehungen können unsere Persönlichkeit, unsere Fähigkeit, mit anderen in Kontakt zu treten, unsere Selbstfürsorge und unsere Grundüberzeugungen beeinträchtigen. Das Verständnis all dieser Einflüsse ist der Schlüssel dazu, die Art und Weise zu ändern, wie wir für uns selbst sorgen. Die Materialien dieses Buches können Psychotherapeuten bei einer umfassenden psychoedukativen Arbeit mit ihren Patienten unterstützen. Auf der Website www.anabelgonzalez.es finden Sie auch Selbstfürsorgekarten und andere Materialien rund um den Buchinhalt, die therapeutisch eingesetzt werden können.



Für ein besseres Verständnis der klinischen Verwendung der Skala, lesen Sie bitte "Das bin ich nicht. Das komplexe Trauma, die Bindung und die Dissoziation verstehen".