

Swedish version of the Parental Burnout Assessment (PBA)

Barn är en viktig källa till uppfyllelse och glädje för föräldrar. Samtidigt kan de också vara en källa till utmattning för vissa föräldrar. (Detta är inte motsägelsefullt: självuppfyllelse och utmattning kan samexistera, och det är möjligt att älska sina barn, men samtidigt känna sig utmattad i sin roll som förälder). Frågorna nedan handlar om känslan av utmattning som föräldrar kan uppleva i sin föräldraroll. Välj det svar som bäst matchar det du känner. Det finns inget rätt eller fel svar. Om du aldrig haft känslan av utmattning i din föräldraroll, välj "Aldrig". Om du har haft denna känsla, ange hur ofta du känner så genom att välja "några gånger om året" till "Varje dag"

	Aldrig	Några gånger om året	En gång i månaden eller mindre	Ett par gånger i månaden	En gång i veckan	Ett par gånger i veckan	Varje dag
Jag är så trött i min roll som förälder och har svårt att återhämta mig							
Det känns som att jag har förlorat min riktning som förälder							
Jag känner mig helt utpumpad av min roll som förälder							
Jag har ingen energi att ta hand om mitt/mina barn							
Jag tror inte att jag är en lika bra förälder som jag brukade vara för mitt/mina barn							
Jag kan inte stå ut i min roll som förälder längre							
Jag orkar inte ta mer som förälder							
Ibland har jag intrycket att jag går på autopilot när jag tar hand om mitt/mina barn							
Jag känner mig verkligen utsliten som förälder							
När jag går upp på morgonen och måste möta en ny dag med mitt/mina barn, känner jag mig utmattad innan jag ens har börjat							
Jag njuter inte att vara med mitt/mina barn							
Jag känner att jag inte kan hantera mitt föräldraskap							
Jag säger till mig själv att jag inte är lika bra förälder som förut							
Jag gör vad jag ska för mitt/mina barn men inte mer							
Min roll som förälder tar upp alla min ork							
Jag klarar inte att vara förälder längre							
Jag skäms för den förälder som jag har blivit							
Jag är inte längre stolt över mig själv som förälder							
Jag har intrycket att jag inte längre är mig själv när jag är med mitt/mina barn							
Jag kan inte längre visa hur mycket jag älskar mitt/mina barn							
Jag tycker att det är tröttsamt att bara tänka på allt jag behöver göra för mitt/mina barn							
Utöver de vanliga rutinerna (lyfta i och ur bilen, läggningar, måltider), orkar jag inte göra något annat för mitt/mina barn							

Jag känner att jag bara precis överlever i min föräldraroll.							
--	--	--	--	--	--	--	--