

Selbsteinschätzungstest: Herkunft der Items

Der vorliegende Selbsteinschätzungstest zur Resilienz von jungen Pflegenden wurde zur Einbindung auf www.pausentaste.de erstellt. Herausgeber ist das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ), das Konzept wurde von Nummer gegen Kummer e.V. erstellt.

Wichtig: Der Test kann erste Hinweise geben, jedoch keine psychologisch-medizinische Diagnostik ersetzen! Der Test erhebt auch keinen Anspruch auf die dafür nötigen wissenschaftlichen Gütekriterien (Validität, Reliabilität). Ziel ist es vielmehr, einen alltagsnahen, schnell durchzuführenden Test zur Verfügung zu stellen. (vgl. <https://www.mindyourlife.de/resilienz-test-start/>)

Quellennachweis zur Fragebogenerstellung

Der Fragebogen wurde basierend auf einer Recherche zu bestehenden Fragebögen zu den Themen „Pflege von Angehörigen“, „Resilienz“ und „psychische Gesundheit“ konstruiert. Im Folgenden wird aufgelistet, an welche Items die Itemauswahl angelehnt wurde. Zumeist handelt es sich nicht um den exakten Wortlaut, doch bestehende Tests haben zu einigen Items angeregt.

Die Auswahl der Items basiert auf den folgenden Fragebögen:

- [Resilience \(resilience-project.eu\)](http://resilience-project.eu)
- [FARBE Fragebogen ZQP.pdf](#)
- [Resilienz-Test-www.mindyourlife.de .pdf](http://www.mindyourlife.de)
- [Die Bambusstrategie 2.AK Vollton:Gabal \(gabal-verlag.de\)](http://gabal-verlag.de)
- Selbsttest für pflegende Angehörige – Seniorplace (<https://www.seniorplace.de/selbsttest.php>, Seniorplace GmbH hat die Seite zum 31. Dezember 2023 offline genommen)

Items ohne Quellenangabe basieren auf eigenen Überlegungen und Ergebnissen des Austauschs mit Netzwerkpartnern.

Beziehungen aufbauen und pflegen	
Ich würde gern mehr mit meinen Freunden machen, aber das geht nicht, weil ich mich um mein Familienmitglied kümmern muss.	Angelehnt an: Wegen der Unterstützung/wegen der Pflege leidet meine Beziehung zu Familienangehörigen, Verwandten, Freunden und Bekannten. https://digidem-bayern.de/angehoerigenampel/
Es gibt eine Person, von der ich mich verstanden fühle und mit der ich über alles reden kann.	Angelehnt an: Ich habe zumindest einen Menschen an meiner Seite, mit dem ich über alles, egal ob gut oder schlecht, reden kann. Resilience (resilience-project.eu) Und: Ich habe eine oder mehrere sehr enge Beziehungen in meinem Leben, in denen ich mich offenbaren und ganz ich selbst sein kann. Resilienz-Test-www.mindyourlife.de .pdf Und: Ich habe Menschen, auf die ich mich immer verlassen kann. FARBE Fragebogen ZQP.pdf
Ich fühle mich oft allein.	Angelehnt an: Ich fühle mich isoliert. Und: Ich fühle mich von Familienangehörigen allein gelassen (Seniorplace)

Ich erzähle anderen (z.B. in der Schule) nicht, was zuhause los ist.	
Ich verbringe auch schöne Momente mit dem Familienmitglied, um das ich mich kümmere.	
Selbstfürsorge	
Ich habe freie Zeit, in der ich machen kann, was ich möchte.	<p>Angelehnt an: Es gelingt mir trotz erhöhter Anforderungen, eigene Interessen (wie Hobbys, Sport) zu verfolgen. FARBE Fragebogen ZQP.pdf</p> <p>Und an: Mir fehlt die Zeit für mich und meine Interessen. (Seniorplace)</p>
Häufig ist mir alles zu viel.	<p>Angelehnt an: Ich habe das Gefühl, alles wächst mir über den Kopf. (Seniorplace)</p> <p>Und an: Die Unterstützung/die Pflege kostet viel von meiner eigenen Kraft. (Digitales Angebot: Angehörigenampel – digiDEM Bayern (digidem-bayern.de))</p>
Ich weiß, was mir hilft, wenn es mir schlecht geht.	
Ich verzichte auf etwas, damit ich mich um mein Familienmitglied kümmern kann.	
Ich kann auch mal „Nein“ sagen, wenn andere (z.B. meine Eltern) mich um etwas bitten.	Angelehnt an: Mein Angehöriger erwartet zu viel von mir. (Seniorplace)
Optimismus	
Ich glaube daran, dass ich alles schon irgendwie hinbekomme.	Angelehnt an: Ich kann alles schaffen, was ich mir vornehme. Resilienzfragebogen DGPG.pdf (coaching-neff.de)
Aus allen Erfahrungen kann ich etwas lernen.	
Ich sehe vor allem, was mir fehlt und nicht, was ich habe.	Angelehnt an: Wenn ich über mein Leben nachdenke, sehe ich vor allem, was ich schon habe – und nicht, was mir alles noch fehlt. Resilienz-Test- www.mindyourlife.de .pdf
Ich kann mich nur schwer mit Dingen abfinden, die ich nicht ändern kann.	Angelehnt an: Ich kann mich gut mit Dingen abfinden, die ich nicht ändern kann. Resilienzfragebogen DGPG.pdf (coaching-neff.de)
Manchmal mache ich mir Sorgen, aber ich habe auch viele positive Gedanken.	Angelehnt an: Wenn ich mich in Alltagsorgen verliere, gelingt es mir innerhalb kurzer Zeit, diese auch wieder abzulegen und mich mit positiven Dingen zu beschäftigen. Resilienz-Test-www.mindyourlife.de .pdf
Lösungsorientierung	
Weil ich mich um ein Familienmitglied kümmere, weiß ich nicht, ob ich meine Ziele und Pläne für die Zukunft umsetzen kann.	Angelehnt an: Ich sorge mich aufgrund der Unterstützung, die ich leiste/aufgrund der Pflege um meine Zukunft. Digitales Angebot: Angehörigenampel – digiDEM Bayern (digidem-bayern.de)

Ich erledige Dinge direkt, auch wenn sie unangenehm sind.	Angelehnt an: Ich gehe die Dinge an und werde aktiv. Resilienzfragebogen DGPG.pdf (coaching-neff.de) Und an: Ich gehe (auch unangenehme) Dinge an, werde aktiv. Resilience (resilience-project.eu)
Ich weiß nicht, wo ich mir passende Hilfe holen kann.	
Ich probiere etwas so lange, bis es mir gelingt.	Angelehnt an: Wenn mir einmal etwas nicht gelingt, versuche ich es nochmal neu und gegebenenfalls auf eine andere Art und Weise. Die Bambusstrategie 2.AK Vollton:Gabal (gabal-verlag.de)
Es fällt mir schwer, Entscheidungen zu treffen.	Angelehnt an: Es überfordert mich Entscheidungen zu treffen. (Seniorplace)
Selbstwirksamkeit	
Ich denke, dass ich selbst an meiner Situation nichts ändern kann.	Angelehnt an: Ich glaube, dass ich Einfluss auf mein Leben nehmen kann und nicht Opfer der Umstände bin. Resilience (resilience-project.eu) Bzw.: Das was in meinem Leben passiert, wird häufig von anderen Leuten bestimmt. Resilienzfragebogen DGPG.pdf (coaching-neff.de) Bzw.: Ich bin überzeugt, dass ich auf die meisten Lebenssituationen Einfluss nehmen kann. Resilienzfragebogen DGPG.pdf (coaching-neff.de)
Ich glaube an mich und meine Fähigkeiten.	Angelehnt an: In schwierigen Situationen kann ich mich auf meine Fähigkeiten verlassen. FARBE Fragebogen ZQP.pdf
Ich weiß, was ich im Notfall tun kann.	
Ich weiß genug über die Erkrankung meines Familienmitglieds. Das hilft mir.	Angelehnt an: ich habe mich mit Informationen zum Erkrankungsbild der pflegebedürftigen Person und zu Hilfsangeboten auseinandergesetzt und fühle mich kompetent in meiner Pflegeleistung. FARBE Fragebogen ZQP.pdf
Ich kümmere mich freiwillig um mein Familienmitglied.	Angelehnt an: Ich habe mich freiwillig und bewusst entschieden, die Pflege zu übernehmen. FARBE Fragebogen ZQP.pdf