Pain Catastrophizing Scale (PCS)
(deutsche Version)

Name: _____ Datum: _____

Geburtsdatum: _____ Untersucher: _____

Hier finden Sie verschiedene Fragen vor. Bitte lesen Sie jeweils die Einleitung und füllen Sie alle nachfolgenden Fragen aus.

Irgendwann im Leben erleidet jeder Mensch einmal Schmerzen. Dies können z. B. Kopf-, Zahn-, Gelenk- oder Muskelschmerzen sein. Menschen sind oft Situationen ausgesetzt, die Schmerzen verursachen wie Krankheiten, Verletzungen, Zahnbehandlungen oder Operationen. Wir sind an den Gedanken und Gefühlen interessiert, die Sie haben, wenn Sie Schmerzen erleiden.

Die folgenden dreizehn Sätze beschreiben verschiedene Gedanken und Gefühle, die bei Schmerzen auftreten können. Bitte markieren Sie auf der folgenden Skala, wie stark diese Gedanken und Gefühle auf Sie zutreffen, wenn Sie Schmerzen haben.

Wenn ich Schmerzen habe, beschäftigen mich folgende Gedanken…

Bewertung	0	1	2	3	4
Bedeutung	trifft überhaupt nicht zu	trifft eher nicht zu	teils-teils	trifft eher zu	trifft immer zu

1. Ich mache mir ständig Sorgen, ob die Schmerzen wohl jemals wieder aufhören werden.

   |__0__|__1__|__2__|__3__|__4__|

2. Ich denke, ich kann nicht mehr.

   |__0__|__1__|__2__|__3__|__4__|

3. Der Zustand ist schrecklich und ich denke, dass es nie mehr besser wird.

   |__0__|__1__|__2__|__3__|__4__|

4. Der Zustand ist furchtbar und droht mich zu überwältigen.

   |__0__|__1__|__2__|__3__|__4__|

5. Ich habe das Gefühl, ich halte es nicht mehr aus.

   |__0__|__1__|__2__|__3__|__4__|

6. Ich bekomme Angst, dass die Schmerzen noch stärker werden.

|__0__|__1__|__2__|__3__|__4__|

7. Ich denke ständig an andere Situationen, in denen ich Schmerzen hatte.

|__0__|__1__|__2__|__3__|__4__|

8. Ich wünsche mir verzweifelt, dass die Schmerzen weggehen.

|__0__|__1__|__2__|__3__|__4__|

9. Ich kann nicht aufhören, an die Schmerzen zu denken.

|__0__|__1__|__2__|__3__|__4__|

10. Ich denke ständig daran, wie sehr es schmerzt.

|__0__|__1__|__2__|__3__|__4__|

11. Ich denke ständig daran, wie sehr ich mir ein Ende der Schmerzen herbeiwünsche.

|__0__|__1__|__2__|__3__|__4__|

12. Es gibt nichts, was ich tun kann, um die Schmerzen zu lindern.

|__0__|__1__|__2__|__3__|__4__|

13. Ich mache mir Sorgen, dass die Schmerzen auf etwas Schlimmes hindeuten.

|__0__|__1__|__2__|__3__|__4__|

Auswertung:

Jede Aussage ist insgesamt mit einer 5-Punkte-Skala versehen. Je höher die Werte, desto größer wird das Katastrophisieren angesehen.

Das Ergebnis der PCS reicht von 0 bis 52 Punkte.

Die Werte der Subskalen ergeben sich aus der Summe der zugehörigen Aussagen und die Gesamtpunktzahl wird aus der Summe aller Aussagen berechnet.

Subskalen:

Hilflosigkeit: Aussagen 1-5; 12

Verstärkung: Ausssagen 6,7,13

Grübeln: Aussagen 8-11

Reproduzierbarkeit der PCS:

	Standardfehler des Mittelwerts (SEM)	Minimal messbare Veränderung (MDC)
PCS-Hilflosigkeit	2,33	6,46
PCS-Verstärkung	1,45	4,02
PCS-Grübeln	1,82	5,06
PCS-Gesamtpunktzahl	4,61	12,79

Quelle:

Meyer K et. al. Cross-cultural adaption, reliability and validity of the German version of the Pain Catastrophizing Scale. Journal of Psychosomatic Research 64. 2008; 469-478.