Fragebogen zur Erfassung der schmerzspezifischen Selbstwirksamkeit

Name: _____ Datum: _____

Geburtsdatum: _____ Untersucher: _____

Bitte beantworten Sie jede Frage mit einer Antwort von „0“ („stimme nicht zu“) bis „6“ („stimme komplett zu“):

1	Ich kann trotz der Schmerzen Dinge genießen.	
2	Ich kann trotz der Schmerzen die meisten Dinge im Haushalt tun (z. B. aufräumen, abwaschen).	
3	Ich kann mich trotz der Schmerzen mit meinen Freunden oder Familienangehörigen so oft treffen, wie ich es früher getan habe/wie ich es gewohnt bin.	
4	Ich werde mit meinen Schmerzen in den meisten Situationen fertig.	
5	Ich kann trotz der Schmerzen irgendeine Form von Arbeit ausüben („Arbeit“ beinhaltet dabei Hausarbeit, bezahlte und unbezahlte Arbeit).	
6	Ich kann trotz der Schmerzen immer noch viele Dinge tun, die ich gerne mache, wie z. B. Hobbies oder Freizeitaktivitäten.	
7	Ich werde mit meinen Schmerzen auch ohne Medikamente fertig	
8	Ich kann trotz der Schmerzen noch die meisten meiner Ziele im Leben erreichen.	
9	Ich kann trotz der Schmerzen noch ein normales Leben führen.	
10	Ich kann trotz der Schmerzen nach und nach aktiver werden.	

Interpretation für die Einschränkung der Selbstwirksamkeit:

< 20 = extrem
20-30 = moderat
31-40 = gering
> 40 = minimal/nicht

Quellen:

Mangels, M., Schwarz, S., Sohr, G., Holme, M., & Rief, W. (2009).
Der Fragebogen zur Erfassung der schmerzspezifischen Selbstwirksamkeit (FESS)
Eine Adaptation des Pain Self Efficacy Questionnaire für den deutschen Sprachraum. Diagnostica, 55(2), 84 93.

DIGOTOR GmbH
Fortbildungen für Orthopädische Medizin und Manuelle Therapie
Frank Diemer · Nedeljko Goreta · Volker Sutor
Austraße 30 · D-74336 Brackenheim
info@digotor.info www.digotor.info www.facebook.com/digotor.info www.instagram.com/digotor.fortbildungen