

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.

