

Assessment der Coping Strategien. Modifiziert nach Coping - Strategy - Questionnaire.

Bitte kreuzen Sie zu jeder der folgenden Fragen eine der fünf Antwortmöglichkeiten, die am besten auf Sie und Ihre Situation zutrifft, an (Bitte nur eine der jeweiligen Antwortmöglichkeiten pro Frage ankreuzen)!					
Wenn Sie Schmerzen haben, versuchen Sie:	Niemals 0 Pkt	Selten 1 Pkt	Manchmal 2 Pkt	Häufig 3 Pkt	Immer 4 Pkt
1 ...Abstand von den Schmerzen zu erreichen, als ob die Schmerzen nicht in Ihrem Körper wären					
2 ... aus dem Haus zu gehen und etwas zu unternehmen, wie z. B. spazieren gehen oder einkaufen					
3 ... an Positives zu denken					
4 ... sich den Schmerz als ein dumpfes oder warmes Gefühl vorzustellen, aber nicht als Schmerz					
5 Wenn Sie Schmerzen haben, sagen Sie sich, es ist brutal und es wird niemals besser					
6 ... sich zu sagen, dass Sie tapfer sein müssen, obwohl Sie Schmerzen haben					
7 ... zu lesen					
8 Wenn Sie Schmerzen haben, sagen Sie sich, dass Sie den Schmerz bezwingen können					
9 Wenn Sie Schmerzen haben, nehmen Sie Ihre Medikamente ein					
10 Wenn Sie Schmerzen haben, denken Sie an ein Lied oder zählen in Gedanken					
11 Wenn Sie Schmerzen haben, stellen Sie sich den Schmerz als ein anderes Gefühl vor, z. B. als Taubheit					
12 Wenn Sie Schmerzen haben, ist es brutal und Sie haben das Gefühl, der Schmerz überwältigt Sie					
13 Wenn Sie Schmerzen haben, machen Sie Gedankenspiele, damit Sie nicht an den Schmerz denken					
14 Wenn Sie Schmerzen haben, haben Sie das Gefühl, dass Ihr Leben nicht mehr lebenswert ist					
15 Wenn Sie Schmerzen haben, wissen Sie, dass Ihnen irgendwann jemand helfen wird und der Schmerz für eine gewisse Zeit verschwinden wird					
16 Wenn Sie Schmerzen haben, spazieren Sie viel					
17 Wenn Sie Schmerzen haben, beten Sie zu Gott, dass der Schmerz nicht lange anhält					
18 Wenn Sie Schmerzen haben, stellen Sie sich vor, dass der Schmerz nicht zu Ihrem Körper gehört, sondern außerhalb von Ihnen ist					
19 Wenn Sie Schmerzen haben, entspannen Sie sich					
20 Wenn Sie Schmerzen haben, denken Sie nicht an den Schmerz					
21 Wenn Sie Schmerzen haben, versuchen Sie an die kommenden Jahre zu denken, wie alles sein wird, wenn der Schmerz weg ist					
22 Wenn Sie Schmerzen haben, sagen Sie sich, dass es nicht weh tut					
23 Wenn Sie Schmerzen haben, sagen Sie sich, Sie dürfen nicht zulassen, dass Ihnen der Schmerz bei dem, was Sie zu tun haben, im Weg steht					
24 Wenn Sie Schmerzen haben, beachten Sie den Schmerz nicht					
25 Wenn Sie Schmerzen haben, vertrauen Sie den Ärzten, dass Ihre Schmerzen irgendwann geheilt werden					

26	Wenn Sie Schmerzen haben, wissen Sie, egal wie schlimm diese werden, wie Sie damit umgehen müssen					
27	Wenn Sie Schmerzen haben, tun Sie so, als wäre der Schmerz nicht da					
28	Wenn Sie Schmerzen haben, machen Sie sich Sorgen, ob der Schmerz jemals aufhören wird					
29	Wenn Sie Schmerzen haben, legen Sie sich hin					
30	Wenn Sie Schmerzen haben, denken Sie an schöne Erlebnisse zurück					
31	Wenn Sie Schmerzen haben, denken Sie an Leute, mit denen Sie gerne etwas unternehmen					
32	Wenn Sie Schmerzen haben, beten Sie, damit der Schmerz aufhört					
33	Wenn Sie Schmerzen haben, duschen Sie oder nehmen ein Bad					
34	Wenn Sie Schmerzen haben, stellen Sie sich vor, dass der Schmerz außerhalb Ihres Körpers ist					
35	Wenn Sie Schmerzen haben, machen Sie weiter, als wäre nichts geschehen					
36	Wenn Sie Schmerzen haben, sehen Sie den Schmerz als eine Herausforderung und lassen nicht zu, dass er Sie stört					
37	Wenn Sie Schmerzen haben, machen Sie einfach weiter					
38	Wenn Sie Schmerzen haben, empfinden Sie es, als könnten Sie die Schmerzen nicht mehr aushalten					
39	Wenn Sie Schmerzen haben, versuchen Sie, unter die Leute zu gehen					
40	Wenn Sie Schmerzen haben, ignorieren Sie diese					
41	Wenn Sie Schmerzen haben, verlassen Sie sich auf Ihren Glauben und auf Gott					
42	Wenn Sie Schmerzen haben, fühlen Sie sich, als ob Sie nicht mehr könnten					
43	Wenn Sie Schmerzen haben, denken Sie an Dinge, die Sie gerne machen					
44	Wenn Sie Schmerzen haben, machen Sie alles, um sich von diesen abzulenken					
45	Wenn Sie Schmerzen haben, machen Sie etwas Schönes, wie z. B. Musik hören					
46	Wenn Sie Schmerzen haben, stellen Sie sich vor, dass der Schmerz kein Teil von Ihnen ist					
47	Wenn Sie Schmerzen haben, machen Sie etwas Aktives, wie z. B. Staubsaugen					
48	Wenn Sie Schmerzen haben, benutzen Sie ein Heizkissen					

49	Wie viel Kontrolle haben Sie an einem normalen Tag über Ihre Schmerzen?	Keine 0 Pkt	Kaum 1 Pkt	Mittel- mäßig 2 Pkt	Fast vollständig 3 Pkt	Volle Kontrolle 4 Pkt
50	Wie stark können Sie den Schmerz an einem normalen Tag verringern?	Gar nicht 0 Pkt	Wenig 1 Pkt	Mittel- mäßig 2 Pkt	Fast vollständig 3 Pkt	Voll- ständig 4 Pkt

Auswertung: siehe unterhalb

Interpretation und Auswertung Coping-Fragebogen:

Der Patient füllt den Fragebogen aus. Im Anschluss wird ein Auswertungsschlüssel verwendet, der die einzelnen Fragen den jeweiligen Copingstrategien zuordnet. Danach werden die Punkte der Antworten addiert und ein Mittelwert gebildet. Dieser Mittelwert gibt Aufschluss über die jeweilige Patientenstrategie und klärt, ob die Strategie vom Patienten verwendet wird. Ergeben die Punkte der Fragen für die Bewältigungsstrategie "Ignorieren" hier in diesem Beispiel einen Mittelwert von 3,4, kann man daraus schließen, dass der Patient die Strategie des Ignorierens häufig benutzt. Wenn die Outcomes des Patienten z. B. Hinweise liefern, er pflege eine Aktivitätssteigerung bei Schmerzen, kann er in der Physiotherapie direkt aktiver konfrontiert werden, wohingegen er bei einem Resultat in Richtung des Katastrophisierens zunächst vermehrt mit Schulungsprogrammen betreut werden sollte.

Auswertung Assessment Coping Strategien.

Möglichkeiten	Zugewiesene Fragen (Nr.)	Mittelwerte
Aufmerksamkeitsablenkung		
Umdeuten		
Selbstinstruktionen		
Ignorieren		
Beten oder Hoffen		
Katastrophisieren		
Aktivitätssteigerung		
Schmerzverhalten		
Schmerzkontrolle		
Schmerzreduktion		

Interpretation: