

Professionele Kwaliteit van Leven Schaal (PROQOL)

Nederlandse vertaling van de PROQOL versie 5 (2009)¹

Wanneer u in de hulpverlening werkt, bent u rechtstreeks betrokken bij het leven van anderen. Zoals u misschien hebt opgemerkt, kan uw betrokkenheid bij degenen aan wie u hulp verleent, uzelf in positieve en negatieve zin beïnvloeden.

Hieronder staan enkele beweringen over uzelf als hulpverlener, zowel positief als negatief.

Kies bij iedere bewering welk getal het meest op u van toepassing was in de afgelopen 30 dagen.

	1 = Nooit	2 = Zelden	3 = Soms	4 = Vaak	5 = Heel Vaak
score					
	1	Ik ben gelukkig.			
	2	Ik word in beslag genomen door meer dan één persoon die ik hulp verleen.			
	3	Het geeft mij voldoening om mensen hulp te kunnen verlenen.			
	4	Ik voel me verbonden met anderen.			
	5	Ik schrik op door onverwachte geluiden.			
	6	Ik voel me geïnspireerd na het werken met degenen die ik hulp verleen.			
	7	Ik vind het moeilijk om mijn privéleven te scheiden van mijn werk als hulpverlener.			
	8	Ik ben niet zo productief op mijn werk omdat ik wakker lig van traumatische ervaringen van iemand die ik hulp verleen.			
	9	Ik denk dat ik misschien aangedaan ben geweest door de traumatische stress van degenen die ik hulp verleen.			
	10	Ik voel me verstrikt in mijn baan als hulpverlener.			
	11	Door mijn werk als hulpverlener heb ik me over diverse zaken gespannen gevoeld.			
	12	Ik vind mijn werk als hulpverlener leuk.			
	13	Ik voel me neerslachtig door de traumatische ervaringen van degenen die ik hulp verleen.			
	14	Het voelt alsof ik het trauma ervaar van iemand die ik hulp heb verleend.			
	15	Ik heb overtuigingen die me staande houden.			
	16	Ik ben tevreden over hoe ik hulpverleningstechnieken en -protocollen kan bijhouden.			
	17	Ik ben de persoon die ik altijd wilde zijn.			
	18	Mijn werk geeft me voldoening.			
	19	Ik voel me uitgeput door mijn werk als hulpverlener.			
	20	Ik heb prettige gedachten en gevoelens over degenen die ik hulp verleen en hoe ik hen heb kunnen helpen.			
	21	Ik voel me overweldigd omdat mijn werklust eindeloos lijkt.			
	22	Ik geloof dat ik een verschil kan maken door mijn werk.			
	23	Ik vermijd bepaalde activiteiten of situaties omdat ze me doen denken aan beangstigende ervaringen van de mensen die ik hulp verleen.			
	24	Ik ben trots op wat ik kan doen als hulpverlener.			
	25	Als gevolg van mijn werk als hulpverlener heb ik indringende, beangstigende gedachten.			
	26	Ik voel me vastgelopen door het systeem.			
	27	Ik denk dat ik succesvol ben als hulpverlener.			
	28	Ik kan me belangrijke gedeelten van mijn werk met traumaslachtoffers niet herinneren.			
	29	Ik ben een zeer zorgzaam persoon.			
	30	Ik ben blij dat ik ervoor gekozen heb dit werk te doen.			

¹ © B. Hudnall Stamm, 2009-2012. *Professional Quality of Life: Compassion Satisfaction and Fatigue Version 5 (ProQOL)*. www.proqol.org. This test may be freely copied as long as (a) author is credited, (b) no changes are made, and (c) it is not sold. Those interested in using the test should visit www.proqol.org to verify that the copy they are using is the most current version of the test. Nederlandse vertaling: Agna A. Bartels-Velthuis, Erik van den Brink, Frits Koster en Chris Freeman.