

HEALTH-49 - FB z. psychosozialer Gesundheit

Modul A: Psychische und somatoforme Beschwerden

Anleitung:

Liebe(r) Teilnehmer(in) im Folgenden finden Sie eine Reihe von Fragen zu Ihrem körperlichen und seelischen Verfassung der letzten Wochen. Bitte beantworten Sie die Fragen spontan und ehrlich, indem Sie die Antwort aussuchen und ankreuzen, die Ihnen am passendsten erscheint.

Nachstehend finden Sie eine Liste von Problemen und Beschwerden. Bitte lesen Sie sich jede Frage sorgfältig durch und entscheiden Sie, wie sehr Sie in den **letzten zwei Wochen** durch diese Beschwerden gestört oder belastet worden sind. Machen Sie bitte hinter jeder Frage ein Kreuz in das Kästchen mit der für Sie am besten zutreffenden Antwort.

Wie sehr litten Sie in den letzten zwei Wochen unter ...?		nicht	wenig	mittel	ziemlich	sehr
1)	Angst oder Furcht, alleine aus dem Haus zu gehen					
2)	Niedergeschlagenheit oder Traurigkeit					
3)	Rückenschmerzen					
4)	dem Gefühl, wertlos zu sein					
5)	Angst oder Furcht, sich in größere Menschenmengen zu begeben					
6)	Schuldgefühlen oder Selbstvorwürfen					
7)	Bauchschmerzen oder Verdauungsproblemen					
8)	Gedanken, dass Sie lieber tot wären oder Ihr Leben beenden möchten					
9)	einem Schwächegefühl in einzelnen Körperteilen					
10)	Angst oder Furcht vor offenen Plätzen oder auf die Straße zu gehen					
11)	fehlendem Interesse und geringer Freude an Ihren Tätigkeiten					
12)	einem Gefühl von Schwere in den Armen und Beinen					
13)	Schmerzen in Muskeln oder Gelenken					
14)	einem Gefühl der Hoffnungslosigkeit					

15)	Kopfschmerzen oder Gesichtsschmerzen					
16)	Angst oder Furcht vor Fahrten in Bus, Straßenbahn, U-Bahn oder Zug					
17)	Taubheit oder Kribbeln in einzelnen Körperteilen					
18)	Angst oder Furcht vor geschlossenen Räumen (z.B. Fahrstuhl, Tunnel, Kino)					

Modul B: Psychisches Wohlbefinden

Im Folgenden finden Sie einige Aussagen, mit denen man beschreiben kann, wie man sich fühlt.

Bitte geben Sie an, wie oft Sie sich in den **letzten zwei Wochen** so gefühlt haben!

In den letzten 2 Wochen fühlte ich mich ...		nie	selten	gelegentlich	oft	immer
19)	Ich fühle mich gelöst					
20)	Ich fühle mich wohl					
21)	Ich bin entspannt					
22)	Ich fühle mich ausgeruht					
23)	Ich kann genießen					

Modul C: Interaktionelle Schwierigkeiten

Nachstehend finden Sie eine Liste von Problemen und Schwierigkeiten, die man im Kontakt mit anderen Menschen haben kann. Bitte lesen Sie sich jede Frage sorgfältig durch und entscheiden Sie, wie sehr Sie sich in den **letzten zwei Wochen** durch diese Probleme im Kontakt mit anderen Menschen (Angehörigen, Freunden, fremden Personen, etc.) belastet oder beeinträchtigt gefühlt haben. Machen Sie bitte hinter jeder Frage nur ein Kreuz in das Kästchen mit der für Sie am besten zutreffenden Antwort.

Wie sehr litten Sie in den letzten zwei Wochen ...?		nicht	wenig	mittel	ziemlich	sehr
24)	unter Schwierigkeiten, anderen Menschen Ihre Gefühle zu zeigen					
25)	unter der mangelnden Fähigkeit, anderen gegenüber bestimmt aufzutreten, wenn es die Lage erfordert					
26)	unter Schwierigkeiten, Ihre wichtigen Anliegen anderen gegenüber durchzusetzen					

27)	unter Schwierigkeiten, andere wissen zu lassen, dass Sie wütend sind					
28)	unter Schwierigkeiten, jemandem zu sagen, dass er Sie nicht weiter belästigen soll					
29)	darunter, dass Sie sich zu sehr von anderen ausnutzen lassen					
30)	unter der Angst, etwas Falsches zu sagen oder zu tun					

Modul D: Selbstwirksamkeit

Im Folgenden finden Sie Aussagen, die sich darauf beziehen, inwieweit Sie sich trotz Ihrer körperlichen oder seelischen Beschwerden in der Lage fühlen, Ihre Aufgaben zu erledigen, mit Belastungen umzugehen oder Dinge zu tun, die Ihnen wichtig sind. Bitte geben Sie für die **letzten zwei Wochen** an, wie sehr die jeweilige Aussage für Sie zutrifft.

Trotz meiner Beschwerden bin ich in der Lage ...		stimmt nicht	stimmt wenig	stimmt mittel-mäßig	stimmt ziemlich	stimmt sehr
31)	mit meinen Schwierigkeiten und Problemen gut umzugehen					
32)	meine persönlichen Ziele, die ich mir setze, zu erreichen					
33)	schwierige Probleme zu lösen					
34)	meinen normalen Lebensstil aufrechtzuerhalten					
35)	mir neue Fertigkeiten und Kompetenzen anzueignen					

Modul E1: Aktivität und Partizipation

Die folgenden Fragen beziehen sich auf Ihre Beeinträchtigungen in Beruf, Haushalt, Freizeit oder sozialen Beziehungen aufgrund von seelischen oder körperlichen Beschwerden in den letzten zwei Wochen!

Wie oft hatten Sie irgendwelche Schwierigkeiten bei der Arbeit oder anderen alltäglichen Tätigkeiten und Aufgaben

		nie	selten	gelegentlich	oft	immer
36)	Ich habe weniger geschafft als ich wollte					
37)	Ich konnte nicht so sorgfältig wie üblich arbeiten					

Modul E2:

Wie oft hatten Sie irgendwelche Schwierigkeiten bei der Arbeit oder anderen alltäglichen Tätigkeiten und Aufgaben?

		nicht	wenig	mittel	ziemlich	sehr
38)	Wie sehr waren Ihre normalen Kontakte zu Familienangehörigen, Freunden, Nachbarn oder zum Bekanntenkreis beeinträchtigt?					
39)	Wie stark waren Sie darin beeinträchtigt, sich selbst zu versorgen (z.B. Einkaufen, Waschen, Kochen)?					

Modul E3:

Wie oft waren Sie in Ihrer Freizeit beeinträchtigt?

		nie	selten	gelegentlich	oft	immer
40)	Ich konnte nicht so lange wie gewohnt meinen Freizeitbeschäftigungen und Hobbys nachgehen					
41)	Ich konnte nicht meinen gewohnten Freizeitbeschäftigungen und Hobbys nachgehen					

Modul F: Soziale Unterstützung/Soziale Belastung

Manchmal ist das Verhalten der anderen sehr hilfreich, manchmal weniger, manchmal ist es auch belastend.

Bitte geben Sie an, wie häufig von den Menschen, die Ihnen nahe stehen, jemand ...		nie	selten	gelegentlich	oft	immer
42)	Ihre Schwierigkeiten und Probleme herunter spielt					
43)	für Sie da ist, wenn Sie ihn/sie brauchen					
44)	sich unbehaglich zu fühlen scheint, wenn er/sie mit Ihnen über Ihre Probleme spricht					
45)	wichtige Entscheidungen mit Ihnen bespricht					
46)	mehr von Ihnen erwartet, als Sie leisten können					
47)	Sie aufmuntert oder tröstet					

48)	sich ärgert, wenn Sie seinen/ihren Rat nicht annehmen					
49)	einen Teil seiner/ihrer Zeit oder Energie opfert, um etwas für Sie zu erledigen					