

ZA-Archiv Nummern 2746 - 2748

**Psychosoziale Krisenbewältigung
von Übersiedlern und Ostdeutschen
(Übersiedler)**

**FREIE UNIVERSITÄT BERLIN
INSTITUT FÜR PSYCHOLOGIE**

Arbeitsbereich Pädagogische Psychologie und Gesundheitspsychologie
Leitung: Professor Dr. Ralf Schwarzer

**FRAGEBOGEN
ZUR
LEBENSITUATION
VON ÜBERSIEDLERN**

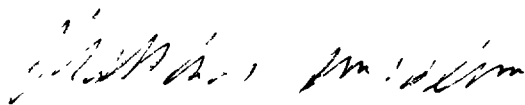
Liebe Befragungsteilnehmer/innen,

vor einem halben Jahr haben Sie unseren Fragebogen zum zweiten Mal ausgefüllt. Wir möchten Sie nun ein drittes und zugleich letztes Mal befragen, um zu erfahren, wie sich Ihre Lebenssituation in der Zwischenzeit entwickelt hat. Nur wenn Sie auch diesen Fragebogen beantworten, können wir beispielsweise feststellen, welche bisherigen Probleme gelöst werden konnten, ob sich neue Probleme ergeben haben und wie sich Ihre derzeitige persönliche Situation darstellt.

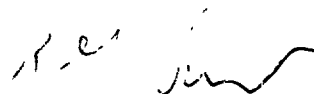
Sie wissen ja bereits, daß unsere Befragung der Erforschung der Lebenssituation von Übersiedlern dient. Es geht um Ihr Wohlbefinden, aber auch um das, was Sie bedrückt und belastet. Die Befragung erfolgt nicht im Auftrag von Behörden, sondern ist von wissenschaftlichem Interesse geleitet. Sie soll dazu dienen, das öffentliche Interesse an dieser Fragestellung aufrecht zu erhalten und zur Verbesserung Ihrer Lebenssituation beizutragen.

Ihre Angaben werden *absolut vertraulich und anonym* behandelt. Deshalb enthält der Fragebogen auch nicht Ihren Namen.

Wir möchten Sie bitten, den Fragebogen sorgfältig auszufüllen. Vielen Dank für Ihre Mitarbeit!



Privatdozent Dr. Matthias Jerusalem



Professor Dr. Ralf Schwarzer

Um Ihre heutigen Antworten richtig zuordnen zu können, ohne die Anonymität zu verletzen, benötigt der Fragebogen wieder Ihr vertrauliches Kennwort.

Ihr Kennwort ist wie folgt aufgebaut:

1. die beiden ersten Buchstaben des Vornamens Ihrer Mutter
2. Ihr eigener Geburtstag (nur der Tag)
3. die beiden ersten Buchstaben des Vornamens Ihres Vaters

Ein Beispiel: Vorname der Mutter: Adelheid
Eigener Geburtstag: 27. 3. 1955
Vorname des Vaters: Karl-Heinz

Daraus ergibt sich das vertrauliche Kennwort: AD 27 KA

Bitte tragen Sie jetzt Ihr vertrauliches Kennwort ein:

Die beiden ersten Buchstaben
des Vornamens Ihrer Mutter:

--	--

1-2

Ihr eigener Geburtstag
(nur der Tag):

--	--

3-4

Die beiden ersten Buchstaben
des Vornamens Ihres Vaters:

--	--

5-6

7 u

Bitte tragen Sie hier das heutige Datum ein:

Heutiges Datum:

				19		
--	--	--	--	----	--	--

8-15

Zeitpunkt

3

16

17 u

Bitte kreuzen Sie auf der Zahl an, was auf Sie zutrifft:

Datum der Übersiedlung in den Westen:

		19	
--	--	----	--

18-25

Geburtsjahr: 19

--	--

 <--- bitte hier Jahreszahl eintragen

26-29

Geschlecht: [1] männlich
[2] weiblich

30

trifft trifft
zu nicht zu

Ich bin	ledig.....	[1]	[2]
	verheiratet.....	[1]	[2]
	zwar nicht verheiratet, habe aber festen Partner.....	[1]	[2]
	verwitwet.....	[1]	[2]
	geschieden oder dauernd getrennt	[1]	[2]

31

32

33

34

35

Ich wohne zur Zeit

[1]	in einer eigenen Wohnung
[2]	bei Freunden oder Verwandten
[3]	Wohnheim, Turnhalle, Hotel etc.

36

Ich wohne in einem Raum gemeinsam mit

--	--

 anderen Personen.

37-38

Ich wohne mit Personen in einem Raum,
die nicht zu meiner Familie gehören

[1]	ja
[2]	nein

39

Meine derzeitige Wohnsituation hat sich, verglichen mit meiner Wohnsituation vor der Übersiedlung in den Westen,

```
[1] verbessert
[2] ist gleichgeblieben
[3] verschlechtert
```

40

Falls Sie noch keine eigene Wohnung haben: Wie lange wird es wohl dauern, bis Sie eine eigene Wohnung finden?

--	--

 Monate

41-42

Seit meiner Übersiedlung in den Westen bin ich mal
umgezogen. (Anzahl)

43

44w

Ich bin zur Zeit

[1] erwerbstätig

[2] nicht erwerbstätig,

Mein Arbeitsverhältnis umfaßt

Stunden pro Woche.

Meine derzeitige Arbeits-
situation hat sich, verglichen
mit meiner Arbeitssituation vor
der Übersiedlung in den Westen,

- [1] verbessert
- [2] ist gleichgeblieben
- [3] verschlechtert

sondern

- [1] Hausfrau
- [2] Rentner
- [3] in der Ausbildung/
Umschulung

[4] arbeitslos

Wenn Sie arbeitslos sind,
wie lange wird es wohl noch
dauern, bis Sie eine Arbeit
finden?

Monate

Seit meiner Übersiedlung in den Westen

war ich insgesamt Monate erwerbstätig.

war ich an Arbeitsstellen beschäftigt.
(Anzahl)

Ich lebe zur Zeit in

[1] Ostdeutschland bzw. Ost-Berlin

Seit wann?

Monat

Jahr

[2] Westdeutschland bzw. West-Berlin

**1. Folgende Menschen, die mir nahestehen,
leben in Ost-Berlin oder Ostdeutschland:**

	ja	nein	
Mutter.....	[1]	[2]	
Vater.....	[1]	[2]	
Partner oder Ehepartner.....	[1]	[2]	
Brüder.....	[1]	[2]	Wieviele? <input type="text"/>
Schwestern.....	[1]	[2]	Wieviele? <input type="text"/>
eigene Kinder.....	[1]	[2]	Wieviele? <input type="text"/>
andere mir nahestehende Personen (Freunde, Arbeitskollegen, sonstige Verwandte und Bekannte)	[1]	[2]	
wenn ja, wieviele?			
	1 - 5	[1]	
	6 - 10	[2]	
	11 und mehr	[3]	

10
11
12
13-14
15-16
17-18
19

20

**2. Folgende Menschen, die mir nahestehen, leben in West-Berlin
oder Westdeutschland:**

	ja	nein	
Mutter.....	[1]	[2]	
Vater.....	[1]	[2]	
Partner oder Ehepartner.....	[1]	[2]	
Brüder.....	[1]	[2]	Wieviele? <input type="text"/>
Schwestern.....	[1]	[2]	Wieviele? <input type="text"/>
eigene Kinder.....	[1]	[2]	Wieviele? <input type="text"/>
andere mir nahestehende Personen (Freunde, Arbeitskollegen, sonstige Verwandte und Bekannte)	[1]	[2]	
wenn ja, wieviele?			
	1 - 5	[1]	
	6 - 10	[2]	
	11 und mehr	[3]	

21
22
23
24-25
26-27
28-29

30

31

32 u

**3. Seit meiner Übersiedlung in den Westen habe ich neue
Freundschaften geschlossen**

[1] ja
[2] nein

und zwar habe ich

[1] [2] [3] [4] [5] neue Freunde
[oder mehr]

[1] [2] [3] [4] [5] neue Freundinnen
[oder mehr]

33

34

35

36 u

Denken Sie jetzt bitte an das letzte halbe Jahr.

	Trifft nicht zu	Trifft kaum zu	Trifft eher zu	Trifft genau zu	
1. Freunde und Verwandte haben mir beim Umgang mit Behörden geholfen..	1	2	3	4	37
2. Ich hatte jemanden, mit dem ich abends oder am Wochenende etwas unternehmen konnte.....	1	2	3	4	38
3. Freunde oder Verwandte haben mir bei der Arbeitssuche geholfen.....	1	2	3	4	39
4. Freunde oder Verwandte haben mir bei der Wohnungssuche geholfen.....	1	2	3	4	40
5. Ich hatte Schwierigkeiten und Konflikte mit anderen Menschen (z.B. mit dem Partner oder den Verwandten).....	1	2	3	4	41
6. Wenn ich mich gereizt oder verstimmt gefühlt habe, gab es jemanden, der mich beruhigt hat....	1	2	3	4	42
7. Meine Beziehungen zu Angehörigen haben sich verbessert.....	1	2	3	4	43
8. Wenn ich ein Problem hatte, gab es jemanden, bei dem ich mich aussprechen konnte.....	1	2	3	4	44
9. Ich habe mich häufig mit nahestehenden Personen gestritten.....	1	2	3	4	45
10. Wenn ich niedergeschlagen war, gab es Menschen, die mich getröstet oder aufgemuntert haben.....	1	2	3	4	46
11. Im täglichen Zusammenleben gab es Schwierigkeiten.....	1	2	3	4	47
12. Mit der Unterstützung durch Freunde und Verwandte bin ich zufrieden....	1	2	3	4	48
13. Meine nächsten Angehörigen oder Freunde sind mir auf die Nerven gegangen.....	1	2	3	4	49
14. Ich verstehe mich gut mit den Leuten, mit denen ich zusammen lebe.....	1	2	3	4	50

Denken Sie jetzt bitte an die Zeit, die vor Ihnen liegt.

	Trifft nicht zu	Trifft kaum zu	Trifft eher zu	Trifft genau zu	
1. Es gibt Menschen, auf die ich mich immer verlassen kann, wenn ich einmal Hilfe benötige.....	1	2	3	4	52
2. Wenn ich einmal ganz niedergeschlagen bin, helfen andere mir, so daß ich mich wieder besser fühle.....	1	2	3	4	53
3. Wenn ich einmal ganz durcheinander bin, gibt es jemanden, der mich unterstützt...	1	2	3	4	54
4. Ich habe Freunde oder Verwandte, die mich finanziell unterstützen würden.....	1	2	3	4	55
5. Wenn ich einmal Trost und Zuspruch brauche, ist jemand für mich da.....	1	2	3	4	56
6. Ich habe Freunde oder Verwandte, die mir helfen werden, zurechtzukommen.....	1	2	3	4	57
7. Ich bin ohne Hilfe durch andere Menschen.....	1	2	3	4	58
8. Ich habe Freunde oder Verwandte, die mir Ratschläge oder Informationen geben würden.....	1	2	3	4	59

60 u

Hier geht es um Einstellungen und Gefühle.

	Trifft nicht zu	Trifft kaum zu	Trifft eher zu	Trifft genau zu	
1. Ich harmoniere gut mit den Menschen um mich herum.	1	2	3	4	61
2. Wenn mir jemand Widerstand leistet, finde ich Mittel und Wege, mich durchzusetzen.	1	2	3	4	62
3. Insgesamt gesehen habe ich eine hohe Meinung von mir.	1	2	3	4	63
4. Mir fehlen nette Menschen.	1	2	3	4	64
5. Wenn mir etwas nicht sofort gelingt, dann zweifle ich an meinen Fähigkeiten und lasse die Finger davon.	1	2	3	4	65
6. Ich brauche einige Zeit, bis ich in ungewohnten Situationen meine Schüchternheit überwinde.	1	2	3	4	66
7. Ich habe keinen, an den ich mich vertrauensvoll wenden kann.	1	2	3	4	67
8. Die Lösung schwieriger Probleme gelingt mir immer, wenn ich mich darum bemühe.	1	2	3	4	68
9. Ich fühle mich alleine.	1	2	3	4	69
10. Wenn sich mir irgendetwas in den Weg stellt, verliere ich schnell den Mut.	1	2	3	4	70
11. Ich fühle mich nervös und unruhig.	1	2	3	4	71
12. Im allgemeinen habe ich wenig Selbstvertrauen.	1	2	3	4	72
13. Ich fühle, daß ich zu einer Gruppe von Freunden gehöre.	1	2	3	4	73
14. Es fällt mir schwer zu arbeiten, wenn mir jemand zusieht.	1	2	3	4	74
15. Es bereitet mir keine Schwierigkeiten, meine Absichten und Ziele zu verwirklichen.	1	2	3	4	75
16. Ich habe viele Gemeinsamkeiten mit meinen Bekannten und Freunden.	1	2	3	4	76

77 W

80=2

	Trifft nicht zu	Trifft kaum zu	Trifft eher zu	Trifft genau zu	LK 3 ↓
17. Ich versuche oft gar nicht erst, ein Problem zu lösen.	1	2	3	4	10
18. Ich stehe keinem Menschen mehr nahe.	1	2	3	4	11
19. In unerwarteten Situationen weiß ich immer, wie ich mich verhalten soll.	1	2	3	4	12
20. Ich werde sehr leicht verlegen.	1	2	3	4	13
21. Meine Interessen und Ansichten werden von den Leuten um mich herum geteilt.	1	2	3	4	14
22. Ich werde in Anspannung und Unruhe versetzt, wenn ich an meine Sorgen und Probleme denke.	1	2	3	4	15
23. Ich habe nicht die Geduld, mich mit schwierigen Problemen endlos auseinanderzusetzen.	1	2	3	4	16
24. Ich bin aufgeschlossen und kontaktfreudig.	1	2	3	4	17
25. Insgesamt gesehen habe ich eine Reihe sehr guter und wertvoller Eigenschaften.	1	2	3	4	18
26. Auch bei überraschenden Ereignissen glaube ich, daß ich gut damit zurechtkommen werde.	1	2	3	4	19
27. Es gibt Menschen, denen ich nahestehe.	1	2	3	4	20
28. Es fällt mir leicht, mit Fremden ins Gespräch zu kommen.	1	2	3	4	21
29. Ich fühle mich ausgeschlossen.	1	2	3	4	22
30. Schwierigkeiten sehe ich gelassen entgegen, weil ich mich immer auf meine Intelligenz verlassen kann.	1	2	3	4	23
31. Wenn ich in einem Problem stecken bleibe, suche ich gar nicht weiter nach anderen Lösungswegen.	1	2	3	4	24
32. Meine sozialen Beziehungen sind oberflächlich.	1	2	3	4	25
33. Wenn ich vor einer Gruppe sprechen muß, ist mir sehr unbehaglich zumute.	1	2	3	4	26
34. Ich fühle mich sicher.	1	2	3	4	27

	Trifft nicht zu	Trifft kaum zu	Trifft eher zu	Trifft genau zu	
35. Eigentlich kennt mich niemand wirklich.	1	2	3	4	28
36. Was auch immer passiert, ich werde schon klarkommen.	1	2	3	4	29
37. Ich fühle mich isoliert von anderen.	1	2	3	4	30
38. Wenn ich auf Anhieb etwas nicht hinkriege, dann weiß ich nicht, was ich machen soll.	1	2	3	4	31
39. In unsicheren Zeiten erwarte ich gewöhnlich das Beste.	1	2	3	4	32
40. Größere Gruppen von Menschen machen mich nervös.	1	2	3	4	33
41. Ich kann mit netten Leuten zusammen sein, wenn ich das möchte.	1	2	3	4	34
42. Wenn etwas schlecht für mich ausgehen kann, so geschieht das auch.	1	2	3	4	35
43. Für jedes Problem habe ich eine Lösung.	1	2	3	4	36
44. Im Grunde tue ich wenig, worauf ich stolz sein kann.	1	2	3	4	37
45. Ich sehe stets die guten Seiten der Dinge.	1	2	3	4	38
46. Es gibt Leute, die mich wirklich verstehen.	1	2	3	4	39
47. Ich blicke stets optimistisch in die Zukunft.	1	2	3	4	40
48. Ich fühle mich unwohl auf einem Fest, wenn ich die meisten Leute nicht kenne.	1	2	3	4	41
49. Ich bin unglücklich, so zurückgezogen zu sein.	1	2	3	4	42
50. Ich erwarte fast nie, daß die Dinge in meinem Sinne verlaufen.	1	2	3	4	43
51. Wenn ich mit einer neuen Sache konfrontiert werde, weiß ich, wie ich damit umgehe.	1	2	3	4	44
52. Ich mache mir zuviel unnötige Sorgen.	1	2	3	4	45
53. Es fällt mir schwer, mit fremden Leuten zu telefonieren.	1	2	3	4	46
54. Die Dinge entwickeln sich nie so, wie ich es mir wünsche.	1	2	3	4	47

	Trifft nicht zu	Trifft kaum zu	Trifft eher zu	Trifft genau zu	
55. Ich bin enttäuscht davon, wie sich das Leben jetzt für mich gestaltet.	1	2	3	4	48
56. Es gibt zwar viele Leute um mich herum, aber sie stehen mir gleichgültig gegenüber.	1	2	3	4	49
57. Wenn ich nicht direkt mit einem Problem zurechtkomme, habe ich keine Lust mehr weiterzumachen.	1	2	3	4	50
58. Ich hatte mir das Leben nach der Wende leichter vorgestellt.	1	2	3	4	51
59. Insgesamt gesehen bin ich ein wertvoller Mensch.	1	2	3	4	52
60. Ich glaube an die Idee, daß auf schlechte Tage auch wieder gute folgen.	1	2	3	4	53
61. Ich werde ärgerlich, wenn ich nicht genug Anerkennung finde.	1	2	3	4	54
62. Es gibt Leute, mit denen ich offen sprechen kann.	1	2	3	4	55
63. Ich beachte selten das Gute, das mir geschieht.	1	2	3	4	56
64. Wenn etwas nicht so läuft, wie ich möchte, werde ich ärgerlich.	1	2	3	4	57
65. Wenn ich mit einem Problem konfrontiert werde, habe ich meist mehrere Ideen, wie ich damit fertig werde.	1	2	3	4	58
66. Ich bin leicht gereizt.	1	2	3	4	59
67. Ich erröte leicht.	1	2	3	4	60
68. Es gibt Leute, an die ich mich vertrauensvoll wenden kann.	1	2	3	4	61
69. Wenn ich durch die Fehler anderer behindert werde, regt mich das auf.	1	2	3	4	62
					63

Denken Sie jetzt bitte an Ihre augenblickliche Lage.

	Trifft nicht zu	Trifft kaum zu	Trifft eher zu	Trifft genau zu	
1. Ich finde meine jetzige Lebens- situation aufregend, weil ständig neue Anforderungen auf mich zukommen.....	1	2	3	4	64
2. Ich bin bedrückt, weil sich meine Lage verschlechtert hat.....	1	2	3	4	65
3. Ich freue mich auf jeden Tag, weil es immer neue Probleme zu lösen gibt.....	1	2	3	4	66
4. Ich mache mir Sorgen wegen der Schwierigkeiten, die sich vor mir auftun.....	1	2	3	4	67
5. Meine jetzigen Lebensumstände fördern meine persönliche Entwicklung.....	1	2	3	4	68
6. Ich denke oft daran, daß ich an den zukünftigen Anforderungen scheitern werde.....	1	2	3	4	69
7. Meine Erwartungen haben sich nicht erfüllt.....	1	2	3	4	70
8. Ich glaube, daß ich von den vielen neuen Erfahrungen persönlich profitiere.....	1	2	3	4	71
9. Ich werde den Gedanken nicht los, daß ich den Anforderungen nicht gewachsen bin.....	1	2	3	4	72
10. Durch die ständig auf mich zukommenden neuen Aufgaben fühle ich mich heraus- gefordert.....	1	2	3	4	73
11. Ich habe den Mut verloren, weil seit der Übersiedlung in den Westen alles nur noch schlimmer geworden ist.....	1	2	3	4	74
12. Die neuen Lebensbedingungen sind für mich insgesamt günstig.....	1	2	3	4	75
13. Ich bin niedergeschlagen, weil ich mit meiner schwierigen Lebenssituation einfach nicht zurechtkomme.....	1	2	3	4	76
14. Allzuviel Planen schadet nur.....	1	2	3	4	77
					78-79
					80-3

	Trifft nicht zu	Trifft kaum zu	Trifft eher zu	Trifft genau zu	LK4 ↓
15. Ich bin richtig neugierig, ob ich in nächster Zeit mein Leben meistern kann.	1	2	3	4	10
16. Aus heutiger Sicht hat mir die Übersiedlung in den Westen eher Nachteile als Vorteile gebracht.....	1	2	3	4	11
17. Ich befürchte, daß ich mit den vielen neuen Aufgaben nicht zurechtkomme.....	1	2	3	4	12
18. Wenn ich mir etwas wünsche, überlege ich mir ganz konkret, was ich dafür tun muß.....	1	2	3	4	13
19. Ich wurschtele mich so durch.....	1	2	3	4	14
20. Ich denke daran, was ich tun muß, um Erfolg zu haben.....	1	2	3	4	15
21. Ich bin gewohnt, alles ganz genau zu planen.....	1	2	3	4	16
22. Ich konzentriere mich auf das, was im Augenblick notwendig ist.....	1	2	3	4	17
23. Ich denke erst über verschiedene Möglichkeiten nach, bevor ich handele.	1	2	3	4	18
					19

Ich mache mir Sorgen...

	gar nicht	kaum	erheb- lich	stark	
1. um schöneres Wohnen.....	1	2	3	4	20
2. ob ich von anderen anerkannt werde..	1	2	3	4	21
3. um meine finanzielle Sicherheit.....	1	2	3	4	22
4. um meine Gesundheit.....	1	2	3	4	23
5. um meine Selbstachtung.....	1	2	3	4	24
6. um meine Selbstverwirklichung.....	1	2	3	4	25
					26

Um mit meiner derzeitigen Lebenssituation fertig zu werden, ...

	Trifft nicht zu	Trifft kaum zu	Trifft eher zu	Trifft genau zu	
1. ...spreche ich mit anderen darüber	1	2	3	4	27
2. ...lenke ich mich irgendwie ab.....	1	2	3	4	28
3. ...denke ich über meine Probleme nach und versuche, sie zu bewältigen	1	2	3	4	29
4. ...suche ich Trost und Zuwendung bei anderen.....	1	2	3	4	30
5. ...versuche ich, meine Schwierigkeiten mit anderen gemeinsam anzugehen.....	1	2	3	4	31
6. ...versuche ich, mich zu beruhigen, indem ich esse, rauche, trinke oder Tabletten einnehme	1	2	3	4	32
7. ...unternehme ich alle Anstrengungen.....	1	2	3	4	33
8. ...bitte ich andere um Rat.....	1	2	3	4	34
9. ...denke ich daran, daß es anderen noch schlechter geht.....	1	2	3	4	35
10. ...setze ich mich mit meinen Problemen auseinander, bis sie gelöst sind	1	2	3	4	36
11. ...versuche ich, nicht viel darüber nachzudenken	1	2	3	4	37
12. ...nehme ich mir andere zum Vorbild, die ihr Leben besser im Griff haben.....	1	2	3	4	38
13. ...unternehme ich geeignete Schritte	1	2	3	4	39
14. ...versuche ich, unabhängiger zu werden.....	1	2	3	4	40
15. ...versuche ich, neue Freunde zu finden.....	1	2	3	4	41
16. ...gehe ich aus.....	1	2	3	4	42
17. ...schaue ich viel Fernsehen.....	1	2	3	4	43
18. ...verschaffe ich mir Bewegung	1	2	3	4	44
19. ...denke ich, daß ich sowieso nichts ändern kann.....	1	2	3	4	45
20. ...lasse ich alles auf mich zukommen	1	2	3	4	46
21. ...hoffe ich, daß sich die Probleme von allein erledigen.....	1	2	3	4	47
22. ...denke ich an schöne Dinge.....	1	2	3	4	48
23. ...hoffe ich, daß sich eine günstige Gelegenheit ergibt.....	1	2	3	4	49
24. ...bete ich	1	2	3	4	50

Zur Zeit habe ich folgende Beschwerden:

	nicht 0	kaum 1	einiger- maßen 2	erheb- lich 3	stark 4
1. Schwächegefühl					
2. Herzklopfen, Herzjagen, Herzstolpern					
3. Druck- und Völlegefühl im Leib					
4. Übermäßiges Schlafbedürfnis					
5. Gelenk- und Gliederschmerzen					
6. Schwindelgefühl					
7. Kreuz- und Rückenschmerzen					
8. Nacken- und Schulterschmerzen					
9. Erbrechen					
10. Übelkeit					
11. Kloßgefühl, Enge oder Würgen im Hals					
12. Aufstoßen					
13. Sodbrennen oder saures Aufstoßen					
14. Kopfschmerzen					
15. Rasche Erschöpfbarkeit					
16. Schlafstörungen					
17. Müdigkeit					
18. Gefühl der Benommenheit					
19. Schweregefühl oder Müdigkeit in den Beinen					
20. Mattigkeit					
21. Stiche, Schmerzen oder Ziehen in der Brust					
22. Magenschmerzen					
23. Anfälle von Atemnot					
24. Druckgefühl im Kopf					
25. Anfallsweise Herzbeschwerden					

52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74
75
76
77 W

26. Insgesamt ist meine körperliche Gesundheit zur Zeit:

[1]
schlecht

[2]
mittelmäßig

[3]
gut

[4]
ausgezeichnet

(Bitte Zutreffendes ankreuzen [X])

78
79 W
80 = 4

LK5
↓

Ich bin ein... Raucher..... [1]
 Gelegenheitsraucher..... [2]
 Ex-Raucher..... [3]
 Nicht-Raucher..... [4]

Wenn Sie **Ex-Raucher** sind:
 Ich habe mit dem Rauchen
 aufgehört, und zwar in den letzten ... 4 Wochen..... [1]
 3 Monaten.... [2]
 6 Monaten.... [3]
 12 Monaten.... [4]
 in der Zeit davor.... [5]

10

11

Denken Sie jetzt bitte an das letzte halbe Jahr:

Wieviel Zeit pro Woche wenden Sie normalerweise für
sportliche Aktivitäten (ohne Radfahren) auf?

[0]	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]	[6]	[7]	[8]
keine	etwa	etwa	etwa	etwa	etwa	etwa	etwa	3Std.
	15	30	45	1	1,5	2	2,5	und
	Min.	Min.	Min.	Std.	Std.	Std.	Std.	mehr

12

In der folgenden Liste finden Sie eine Reihe von **Medikamenten**.
 Bitte Kreuzen Sie an, wie oft Sie diese in den **letzten 6 Monaten**
 eingenommen haben!

	nie	selten	1-3 mal im Monat	einmal in der Woche	mehrmals in der Woche	täglich
Schlafmittel oder Beruhigungsmittel	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]	[6]
Schmerzmittel	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]	[6]
Herz- und Kreislaufmittel	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]	[6]
Arzneien gegen Magenbeschwerden	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]	[6]

13

14

15

16

17

Denken Sie jetzt bitte an das letzte halbe Jahr:

Wie oft haben Sie alkoholische Getränke wie
Bier, Wein oder Sekt getrunken?

[1] nie	[2] selten	[3] 1-3 mal im Monat	[4] einmal in der Woche	[5] mehrmals in der Woche	[6] täglich
------------	---------------	-------------------------------	----------------------------------	------------------------------------	----------------

18

Wenn Sie getrunken haben, wieviel
Bier, Wein oder Sekt?

[1] ein halbes Glas	[2] ein Glas	[3] 2 Gläser	[4] 3-4 Gläser	[5] mehr als 4 Gläser
---------------------------	-----------------	-----------------	-------------------	-----------------------------

19

Wie oft haben Sie hochprozentige alkoholische Getränke wie
Likör, Weinbrand oder Schnaps getrunken?

[1] nie	[2] selten	[3] 1-3 mal im Monat	[4] einmal in der Woche	[5] mehrmals in der Woche	[6] täglich
------------	---------------	-------------------------------	----------------------------------	------------------------------------	----------------

20

Wenn Sie getrunken haben, wieviel
Likör, Weinbrand oder Schnaps?

[1] ein halbes Glas (1 cl)	[2] ein Glas (2 cl)	[3] 2 Gläser	[4] 3-4 Gläser	[5] mehr als 4 Gläser
----------------------------------	---------------------------	-----------------	-------------------	-----------------------------

21

22 W

	trifft gar nicht zu	trifft etwas zu	trifft überwiegend zu	trifft genau zu	
1. Ich habe Freude an den verschiedensten Spielen und Freizeitbeschäftigungen.	1	2	3	4	23
2. Kritik verletzt mich stärker als früher.	1	2	3	4	24
3. In letzter Zeit bin ich sehr ängstlich und schreckhaft.	1	2	3	4	25
4. Ich weine leicht.	1	2	3	4	26
5. Ich habe Angst, den Verstand zu verlieren.	1	2	3	4	27
6. Ich fühle mich niedergeschlagen und schwermütig.	1	2	3	4	28
7. Ich kann das, was ich lese, nicht mehr so gut verstehen wie früher.	1	2	3	4	29
8. Am liebsten würde ich mir das Leben nehmen.	1	2	3	4	30
9. Morgens fühle ich mich besonders schlecht.	1	2	3	4	31
10. Ich habe zu anderen Menschen keine innere Beziehung mehr.	1	2	3	4	32
11. Ich fühle, daß ich nahe daran bin zusammenzubrechen.	1	2	3	4	33
12. Ich habe ständig Angst, daß ich etwas Falsches sagen oder tun könnte.	1	2	3	4	34
13. Ich bin jetzt viel weniger am Liebesleben interessiert.	1	2	3	4	35
14. Oft fühle ich mich einfach miserabel.	1	2	3	4	36
15. Ich komme beim besten Willen nicht mit den kleinsten Gedankenschritten voran.	1	2	3	4	37
16. Ich habe keine Gefühle mehr.	1	2	3	4	38

39 W

Wie zufrieden sind Sie derzeit mit den folgenden Bereichen in Ihrem Leben?

Wie zufrieden sind Sie derzeit...

**sehr
unzufrieden**

**sehr
zufrieden**

mit Ihrer finanziellen Lage?	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]	40
mit Ihrer Freizeit?	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]	41
mit Ihrer Gesundheit?	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]	42
mit Ihrer familiären Situation?	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]	43
mit Ihrer Wohnsituation?	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]	44
mit Ihrer Arbeitssituation?	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]	45
mit Ihren Beziehungen zu Freunden?	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]	46
mit sich selbst?	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]	47
mit Ihrer Lebenssituation insgesamt?	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]	48

Wenn Sie einmal die Zeit vor Ihrer Übersiedlung in den Westen mit Ihrer derzeitigen Situation vergleichen, was hat sich für Sie verbessert bzw. was hat sich für Sie verschlechtert?

Im Vergleich zur Zeit vor meiner Übersiedlung hat sich...

	sehr verschlechtert	verschlechtert	nicht verändert	verbessert	sehr verbessert	
meine finanzielle Lage	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]	49
meine Gesundheit	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]	50
meine Freizeit	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]	51
meine familiäre Situation	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]	52
meine Arbeitssituation	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]	53
meine Wohnsituation	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]	54
meine Beziehung zu Freunden	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]	55
mein persönliches Wohlbefinden	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]	56
meine Lebenssituation insgesamt	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]	57

Wenn Sie an Ihre persönlichen Erwartungen und Hoffnungen denken, die Sie mit der Übersiedlung in den Westen verbunden hatten, wie würden Sie dann Ihre derzeitige Situation beurteilen?

Im Vergleich zu dem, was ich erwartet habe, ist zur Zeit...

	viel schlechter als erwartet	schlechter als erwartet	so wie erwartet	besser als erwartet	viel besser als erwartet	
meine finanzielle Lage	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]	58
meine Gesundheit	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]	59
meine Freizeit	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]	60
meine familiäre Situation	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]	61
meine Arbeitssituation	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]	62
meine Wohnsituation	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]	63
meine Beziehung zu Freunden	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]	64
mein persönliches Wohlbefinden	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]	65
meine Lebenssituation insgesamt	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]	66

	Trifft nicht zu	Trifft kaum zu	Trifft eher zu	Trifft genau zu	
11. Bei der Arbeit bin ich meist sehr angespannt.	1	2	3	4	21
12. Meine Tätigkeit erlaubt es, verschiedene Kenntnisse oder Fertigkeiten anzuwenden.	1	2	3	4	22
13. Ich kann selbst bestimmen, wie und wann ich meine Arbeit erledige.	1	2	3	4	23
14. Bei meiner Arbeit fühle ich mich einem ständigen Druck ausgesetzt.	1	2	3	4	24
15. Das Betriebsklima ist nicht ganz so, wie ich es mir vorstelle.	1	2	3	4	25
16. Bei meiner Arbeit führe ich fast immer dieselben Tätigkeiten aus.	1	2	3	4	26
17. Ich kann bei meiner Tätigkeit mitbestimmen, in welcher Reihenfolge ich meine Arbeiten erledige.	1	2	3	4	27
18. Insgesamt bin ich mit meiner Arbeit zufrieden.	1	2	3	4	28
					29-79
					80-6

Was hat Ihnen an unserer Befragung gefallen oder mißfallen?
(Kritik, Anregungen, Kommentare etc.)

Vielen Dank für Ihre Mitarbeit !