

**Durchführungsmanual für
„Pilottraining
zur dienstlichen Reintegration psychisch erkrankter
Soldatinnen und Soldaten in regionalen
Sanitätseinrichtungen“**

Facharztzentrum Rostock

1 Inhaltsverzeichnis

1	Inhaltsverzeichnis.....	2
2	Leitgedanken.....	4
3	Fachliche Vorgaben	4
3.1	Sonstige Vorgaben.....	7
4	Umsetzung im Facharztzentrum Rostock	9
4.1	Obligatorische Module.....	9
4.1.1	Gruppenangebot Berufsorientiertes Coaching und soziales Kompetenztraining alternativ: Konfliktmanagement / Kommunikation	9
4.1.2	Psycho-physische Aktivierung der Teilnehmenden	9
4.1.3	Lösen einer gemeinsamen am militärischen Alltag orientierten Aufgabe	10
4.1.4	Direkte Kontaktaufnahme der Teilnehmenden mit ihren Einheiten	11
4.1.5	Sozialdienstliche Unterstützung	11
4.2	Optionale Module	12
4.2.1	Konzentrierte oder kommunikative Bewegungstherapie	12
4.2.2	„Tension and Trauma Release Exercises (TRE)“	12
4.2.3	Militärseelsorge	12
4.3	Perspektivisch denkbare Ergänzungsmodule	13
4.3.1	Schlaf-Coaching.....	13
4.4	Organisatorische Umsetzung.....	13
4.4.1	Einschlusskriterien	13
4.4.2	Ausschlusskriterien	13
4.4.3	Personalansatz Reha-Team.....	13
4.4.4	Auswahlverfahren	14
4.4.5	Anreise, Unterkunft, Verpflegung.....	14
4.4.6	klinisch-psychologische Untersuchung.....	14
4.4.7	Klinische Untersuchung.....	15
4.4.8	Labor.....	15
4.4.9	Bewegungsanalyse	15
4.4.10	Teamsitzungen.....	16
4.4.11	Supervision Reha-Team.....	18
4.4.12	Erstellen von Dokumenten (s. 7. Anhang)	18
4.4.13	Nachbereitung.....	18
4.5	Fragebogeninstrumente	18
4.5.1	WORQ (Work Rehabilitation Questionnaire)	18
4.5.2	SF-36	18

4.5.3	AVEM.....	19
4.5.4	ZUF-8 (Patientenzufriedenheit)	19
4.5.5	Weitere Fragebögen.....	19
4.5.6	Datenerhebung und Pseudonymisierung.....	19
4.5.7	Erhebungszeitpunkte.....	20
5	Literaturverzeichnis	21
6	Anlage.....	23
6.1	Inhalte und Durchführung der Module	23
6.1.1	Berufsorientiertes Coaching und Sozialkompetenztraining.....	23
6.2	Psycho-physische Aktivierung der Teilnehmenden.....	25
6.2.1	Modul Stresspräventions- bzw. Stressbewältigungsverfahren	25
6.2.2	Bewegungstherapie mit den Schwerpunkten der koordinativen Fähigkeiten sowie des gesundheitsorientierten Ausdauertrainings	27
6.3	Lösen einer gemeinsamen am militärischen Alltag orientierten Gruppenaufgabe...35	
6.4	Direkte Kontaktaufnahme der Teilnehmenden mit ihren Einheiten	37
6.4.1	Vorbereitendes Gesprächstraining, Besuch und Nachbereitung der Vorstellung in der Einheit	37
6.5	Sozialdienstliche Unterstützung.....	38
6.6	optionale Module.....	38
6.6.1	Konzentrierte oder kommunikative Bewegungstherapie	38
6.6.2	Gruppendynamische Aufgaben	38
6.7	Kognitiv-motorisches Training	44
6.8	Perspektivisch denkbare Ergänzungsmodule.....	44
6.8.1	Schlaf-Coaching (z.B. TrainSLEEP des BGM)	44
7	Anhang.....	45
7.1	Befehl zur Durchführung eines Pilottrainings.....	45
7.2	Fragebögen.....	50
7.2.1	WORQ – Work Rehabilitation Questionnaire (modifiziert)	50
7.2.2	ZUF 8 – Fragebogen.....	56
7.2.3	SF 36	57
7.2.4	Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebensmuster AVEM.....	58
7.2.5	ASKU - Allgemeine Selbstwirksamkeitswahrnehmung Kurzskalet.....	65
7.2.6	PCL 5.....	66
7.2.7	PHQ-D Gesundheitsfragebogen für Patienten.....	69
7.2.8	WHOQOL-BREF – Quality Of Live	74
7.3	Patienteninformation	79
7.4	Einwilligungserklärung.....	82

7.5	Anamnesebogen	83
7.6	Epikrise	94
7.7	Auswertung / Score Sheets	96
7.7.1	Auswertung	96
7.7.2	Eingabemaske	97
7.7.3	WORQ	100
7.7.4	SF 36	101
7.7.5	WHOQOF-BREF	101
7.7.6	ASKU	102
7.7.7	ZUF 8	102
7.7.8	Score Sheet	103

2 Leitgedanken

Die Funktionsfähigkeit als auch die Behinderung eines Menschen ist entsprechend des biopsychosozialen Modells der WHO gekennzeichnet als das Ergebnis oder die Folge einer komplexen Beziehung zwischen dem Menschen mit einem Gesundheitsproblem und seinen Umwelt- und personenbezogenen Faktoren (Kontextfaktoren) und resultiert in Teilhabestörungen inklusive einer Beeinträchtigung der Teilhabe am Arbeitsleben. Diese Beeinträchtigungen können mittels der „Internationale Klassifikation der Funktionsfähigkeit, Behinderung und Gesundheit“ (ICF), wie sie auch in der „Reha-Richtlinie“ G-BA und Bundesteilhabegesetz verankert ist, beschrieben werden.

Bei langzeitkranken Soldatinnen und Soldaten kann aufgrund von Überlagerung durch psychosoziale und andere Komponenten die ursächliche Erkrankung oftmals in den Hintergrund treten, sodass eine Rückkehr unabhängig von der ursprünglichen Erkrankung in den Dienst erschwert oder gar verhindert werden kann. Dieses erfordert interdisziplinäre und professionsübergreifende Interventionen unter dienstnahen Bedingungen, welche in besonderer Weise im Setting der regionalen Sanitätseinrichtungen mit ihren (allgemeinmedizinischen) Sanitätsversorgungszentren, den Facharztzentren sowie den lokal verfügbaren Netzwerken, sowohl im dienstlichen Umfeld als auch im Umfeld der zivilen Leistungserbringer, lebens-, wohnort- und arbeitsplatznah für die erkrankten Soldatinnen und Soldaten erbracht werden kann.

3 Fachliche Vorgaben

Das nachfolgend beschriebene Durchführungskonzept basiert auf der „Leitlinie und Manual zur beruflichen Rehabilitation psychisch erkrankter Soldatinnen und Soldaten in regionalen Sanitätseinrichtungen“ des Zentrums für Psychiatrie und Psychotraumatologie/ Psychotraumazentrum (PTZ) des Bundeswehrkrankenhauses Berlin vom 25.02.2019. Dieses definiert als wesentliche Elemente:

1. Lösen einer gemeinsamen am militärischen Alltag orientierten Aufgabe durch die Reha-Gruppe

„Die Reha-Gruppe sollte eine gemeinsame am militärischen Alltag orientierte Aufgabe zu lösen haben. Hier käme z.B. die Planung einer Ausbildung, eines Marsches, einer Reservisten-Veranstaltung oder einer Kompaniefeyer in Betracht, die virtuell oder auch mit einem konkreten Ergebnis schrittweise über den gesamten Therapiezeitraum umgesetzt werden sollte. Wichtig ist, dass die Teilnehmenden eine Aufgabenverteilung vornehmen, sich regelmäßig abstimmen, dabei aber auch Kompromisse eingehen, Konflikte führen etc. Nur dann kommt das Programm dem Arbeitsalltag möglichst nahe“ (1)

2. Therapeutische Gruppengespräche

„Der zweite Schwerpunkt liegt in täglichen therapeutischen Gruppengesprächen. Darin werden zum einen die Erfahrungen der davorliegenden Planungsschritte besprochen, zum zweiten aber auch die therapeutischen Bausteine des AVEM Manuals umgesetzt. Diese sind in dem im Literaturverzeichnis empfohlenen Buch detailliert beschrieben.“ (1)

3. Psycho-physische Aktivierung der Teilnehmenden

„Ein drittes Reha-Element besteht in einer psycho-physischen Aktivierung der Teilnehmenden. Dazu gehört, dass diese mehrfach pro Woche, idealerweise sogar täglich, Sport treiben. In diesem Rahmen können bspw. IGF-Leistungen erbracht und dann auch bestätigt werden. Dies gibt den Teilnehmenden das Gefühl, ein auch offiziell bestätigtes Ziel erreicht zu haben und verbessert dadurch das Selbstwirksamkeitserleben.“ (1)

4. Gruppenangebote in konzentrativer oder kommunikativer Bewegungstherapie (sofern ausgebildetes Personal vorhanden)

„Ergänzend sollte Bewegung zum psychotherapeutischen Inhalt gemacht werden – wie wirken sich Gedanken, Gefühle, Konflikte etc. in Bewegungsmustern und körperlichen Haltungen aus? Hier sollte, wenn bereits eine Ausbildung begonnen oder abgeschlossen wurde, einer der teilnehmenden Physiotherapeuten mehrfach wöchentlich, im Idealfall sogar täglich, ein Gruppenangebot in konzentrativer oder kommunikativer Bewegungstherapie vorhalten.“ (1)

5. Sozialdienstliche Unterstützung

„Besonders zielführend ist auch eine sozialdienstliche Unterstützung bspw. im Sinne eines Impulsvortrages mit Fragerunde zu Unterstützungsmaßnahmen (Haushaltshilfe, Schuldenberatung, sozialrechtliche Aspekte).“ (1)

6. Schlaf-Coaching (sofern ausgebildetes Personal vorhanden)

„Optional, wenn ein entsprechendes Training erfolgt ist, kann auch ein ärztlicher, psychologischer oder physiotherapeutischer Trainingsleiter ein Schlaf-Coaching anbieten. Schlafstörungen mit nachfolgender Tagesschläfrigkeit können ein erhebliches Rehabilitations-Hindernis darstellen.“¹

7. „Tension and Trauma Release Exercises (TRE)“ (sofern ausgebildetes Personal vorhanden)

„Starke innere Anspannungszustände, die sich nicht selten bei chronisch psychisch Kranken finden, können mit Hilfe der „Tension and Trauma Release Exercises (TRE)“ positiv beeinflusst werden. Auch hier ist allerdings eine vorherige Ausbildung erforderlich.“ (1)

8. Soziales Kompetenztrainings (bei Bedarf)

„Bestehen bei den Teilnehmenden einer Reha-Gruppe ausgeprägte Defizite im Bereich sozialer Kompetenzen, können therapeutische Elemente eines sozialen Kompetenztrainings in das Kernprogramm integriert werden (siehe Manual im Literaturverzeichnis). Derartige Trainings wurden im stationären Setting des PTZ mit positivem Ergebnis evaluiert (siehe Reader im Literaturverzeichnis).“ (1)

9. Direkte Kontaktaufnahme der Teilnehmenden mit ihren Einheiten

„Das Training sollte in seiner Endphase die direkte Kontaktaufnahme der Teilnehmenden mit ihren Einheiten beinhalten, einschließlich persönlicher Gespräche, um die weitere Wiederein-

gliederung zu planen. Diese sollten im Anschluss in der Gruppe ausgewertet werden. Bei Bedarf sollte ein Mitglied des therapeutischen Teams bei diesen Gesprächen anwesend sein. Ziel ist es, eine Überforderung, aber auch eine Unterforderung zu vermeiden.“ (1)

3.1 Sonstige Vorgaben

1. Dauer: 4 Wochen

„Für die Durchführung des hier vorliegenden Reha-Programms sollte ein 3- bis 4-wöchiger Rahmen vorgesehen werden, in dem täglich psychotherapeutische rehabilitative Arbeit geleistet wird.“ (1)

Die Erfahrung hat gezeigt, dass zum verzugslosen Ablauf des Trainings eine eintägige präklinische Befunderhebung (allgemeinmedizinischer Befund einschließlich einer Bewegungsanalyse) sinnvoll ist. Dem schließt sich das 4-wöchige Training an.

2. Anzahl: 6 Teilnehmende

„Günstige Teilnehmerzahlen liegen zwischen 8 und 12, um einerseits ein dynamisches Gruppengeschehen zu fördern, dabei aber nicht zu groß zu werden und dann dem Einzelnen ggfs. nicht mehr gerecht werden zu können.“ (2)

Unter Berücksichtigung des zur Verfügung stehenden personellen und infrastrukturellen Ressourcen einer regionalen Sanitätseinrichtung hat sich eine Teilnehmerzahl von ca. 6 Teilnehmern als günstig erwiesen.

3. Durchführung in Uniform

„Das Programm sollte in Uniform umgesetzt werden, in besonders begründeten Ausnahmefällen kann aber von dieser Regel im Einzelfall abgewichen werden.“ (2)

4. Teilnehmende sollten eine psychotherapeutische Behandlung erfahren haben

„Der Beginn konkreter rehabilitativer Maßnahmen, wie dem hier konzipierten Manual, sollte allerdings erst dann erfolgen, wenn die Patienten bereits erste Schritte psychotherapeutischer Veränderung und eine erste Symptomreduktion erreicht haben.“ (2)

5. Informierte Vorgesetzte

„Vorgesetzte, die über Grundlagen psychischer Erkrankungen von Soldaten informiert sind und den Prozess wohlwollend begleiten.“ (2)

6. Erforderliche Qualifikationen im Facharztzentrum/Reha-Team

„Ergänzend zu diesen allgemeinen Voraussetzungen sollte das die Rehabilitation durchführende Team über spezielle Ausbildungen verfügen.“ (3)

7. Qualitätssicherung

„Im Anschluss an das Training sollten die Teilnehmer noch über sechs bis zwölf Monate durch das therapeutische Team oder durch kooperierende Truppenärzte regelmäßig zu Gesprächen einbestellt werden, um den weiteren Verlauf zu beobachten. [...] Das vorliegende Manual zur

Sanitätsunterstützungszentrum
Neubrandenburg

medizinisch-beruflich orientierten Rehabilitation in der regionalen Sanitätsorganisation sollte in der Qualität gesichert werden.“ (2)

4 Umsetzung im Facharztzentrum Rostock

In Anlehnung an die inhaltlichen Vorgaben des Manuals zur beruflichen Rehabilitation psychisch erkrankter Soldatinnen und Soldaten in regionalen Sanitätseinrichtungen ergeben sich in der Umsetzung folgende obligatorische und optionale Module. Die Anwesenheit des Lotsen / Peer bei den Modulen kann ersatzweise auch durch einen erfahrenen Co-Therapeuten erfolgen. Dessen Anwesenheit ist dann aber bei den täglichen Teamsitzungen mit dem Psychologen / Psychotherapeuten erforderlich.

4.1 Obligatorische Module

4.1.1 Gruppenangebot Berufsorientiertes Coaching und soziales Kompetenztraining alternativ: Konfliktmanagement / Kommunikation

- Durchführungspersonal:
 - Psychotherapeut, Psychologe oder Rehabilitationsmediziner
 - Co-Therapeut
 - Lotse, Peer oder geeigneter Co-Therapeut
- Zeitansatz:
 - 7 Sitzungen à 120 min in der Gesamtgruppe
 - Zusätzliche, vertiefende Einzelgespräche mind. 30 min pro Proband und Woche durch Psychotherapeut

4.1.2 Psycho-physische Aktivierung der Teilnehmenden

1. Stresspräventions- bzw. Stressbewältigungsverfahren im Sinne einer Euthymen Therapie, wie z.B.

- Achtsamkeits- und Wahrnehmungstraining
 - Durchführungspersonal:
 - Achtsamkeitstherapeut
 - Co-Therapeut
 - Lotse, Peer oder geeigneter Co-Therapeut
 - Entspannungsverfahren, wie Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training, Yoga, Qi Gong, Tai-Chi
 - Durchführungspersonal:
 - Ausgebildetes Trainingspersonal oder Physiotherapeut
 - Lotse, Peer oder geeigneter Co-Therapeut
 - Imaginationsverfahren
 - Durchführungspersonal:
 - Befähigtes Personal
 - Lotse, Peer oder geeigneter Co-Therapeut
- Zeitansatz gesamt:
- wöchentliche Sitzungen à 45 min in der Gesamtgruppe (Gesamtumfang: ca. 420 min)

2. Bewegungstherapie mit den Schwerpunkten der koordinativen Fähigkeiten sowie des gesundheitsorientierten Ausdauertrainings (z.B. über BGM)

- Theoretische Einführung Betriebliches Gesundheitsmanagement Bundeswehr
 - Durchführungspersonal
 - zuständiger BGM-Koordinierender
- Funktionelles Training
 - Durchführungspersonal:
 - ÜbLtrBw bzw. FachSpLtr Gesundheitssport

- Lotse, Peer oder geeigneter Co-Therapeut
 - Bei Bedarf ärztliche Begleitung
 - Kognitiv-motorisches Training (KMT)
 - Durchführungspersonal:
 - Befähigtes Personal
 - Lotse, Peer oder geeigneter Co-Therapeut
 - Faszientraining
 - Durchführungspersonal:
 - FachSpLtr Gesundheitssport bzw. qualifizierter Physiotherapeut
 - Lotse, Peer oder geeigneter Co-Therapeut
 - Yoga
 - Durchführungspersonal:
 - Yoga-Trainer
 - Yogalehrer
 - Lotse, Peer oder geeigneter Co-Therapeut
 - Rückentraining
 - Durchführungspersonal:
 - FachSpLtr Gesundheitssport bzw. Physiotherapeut
 - Lotse, Peer oder geeigneter Co-Therapeut
 - Bei Bedarf ärztliche Begleitung
 - Aquafitness
 - Durchführungspersonal:
 - FachSpLtr Gesundheitssport bzw. Physiotherapeut
 - Lotse, Peer oder geeigneter Co-Therapeut
 - Bei Bedarf ärztliche Begleitung
 - (Nordic) Walking
 - Durchführungspersonal:
 - FachSpLtr Gesundheitssport bzw. Physiotherapeut
 - Lotse, Peer oder geeigneter Co-Therapeut
 - Bei Bedarf ärztliche Begleitung
 - Indoor-Cycling
 - Durchführungspersonal:
 - Spinning-Instructor
 - Lotse, Peer oder geeigneter Co-Therapeut
 - Bei Bedarf ärztliche Begleitung
- Zeitansatz gesamt:
- wöchentlich vier Sitzungen à 60 min grundsätzlich in der Gesamtgruppe (cave: Kontraindikationen)
 - 2 weitere Termine à 10 min. pro Trainingsteilnehmer am Trainingsende:
 - 1x bewegungstherapeutische Zieldefinition (einzeln)
 - 1x theoretische Einweisung Trainingsplanung/ -steuerung

4.1.3 Lösen einer gemeinsamen am militärischen Alltag orientierten Aufgabe

1. Planung und Durchführung eines militärischen Ausbildungstages für das ansässige San-VersZ/FachArztZ
 - Durchführungspersonal:
 - Ltr FachArztZ zur Auftragserteilung und Abnahme LVU
 - begleitend: Projektunteroffizier (Uffz m.P.)
 - Lotse, Peer oder geeigneter Co-Therapeut
2. Planung und Durchführung einer dienstlichen Veranstaltung
 - Durchführungspersonal:

- Ltr FachArztZ zur Auftragserteilung und Abnahme LVU
- begleitend: Projektunteroffizier (Uffz m.P.)
- Lotse, Peer oder geeigneter Co-Therapeut

→ Zeitansatz gesamt:

- 9 Sitzungen gesamt à 120 min in der Gesamtgruppe
- Präsentation LVU mit 60 min
- Durchführung militärischer Ausbildungstag mit 8 Std.

4.1.4 Direkte Kontaktaufnahme der Teilnehmenden mit ihren Einheiten

1. Vorbereitendes Gesprächstraining und Nachbereitung der Vorstellung in der Einheit
 - Durchführungspersonal:
 - Psychotherapeut, Psychologe oder Rehabilitationsmediziner
 - Facharzt Allgemeinmedizin
 - Lotse, Peer oder geeigneter Co-Therapeut
 - Zeitansatz:
 - 2 Sitzungen mit 120 min in der Gesamtgruppe sowie
 - Ggf. Einzelsitzungen nach Bedarf
2. Vorstellung in der Einheit zur Klärung der dienstlichen Wiedereingliederung
 - Durchführungspersonal:
 - Trainingsteilnehmerinnen und -teilnehmer
 - Disziplinarvorgesetzter o.V.i.A.
 - Zeitansatz:
 - 1 Tag inkl. An- und Abreise

4.1.5 Sozialdienstliche Unterstützung

1. Impulsvortrag und Terminierung von Einzelgesprächen
 - Durchführungspersonal:
 - Sozialberater
 - Sozialarbeiter
 - Lotse, Peer oder geeigneter Co-Therapeut
 - Zeitansatz:
 - 1 Sitzung mit 90 min in der Gesamtgruppe
2. Einzelgespräche nach Bedarf
 - Durchführungspersonal:
 - Sozialberater bzw. Sozialarbeiter
 - Zeitansatz:
 - Nach Bedarf
3. Teilnahme an den interdisziplinären Teamsitzungen – sofern realisierbar
 - Durchführungspersonal:
 - Sozialberater bzw. Sozialarbeiter
 - Gesamtes Reha-Team
 - Zeitansatz:
 - Mind. 1 Teamsitzung im fortgeschrittenen Verlauf des Trainings
 - Ggf. Teilnahme bei abschließender Teamsitzung / Teamvisite

4.2 Optionale Module

4.2.1 Konzentration oder kommunikative Bewegungstherapie

- Durchführungspersonal:
 - KBT-Therapeut, KBT-Trainer oder qualifizierter Physiotherapeut
- Zeitansatz:
 - Bis zu 6 Sitzungen à 90 min in der Gesamtgruppe, mindestens 1x wöchentlich

Alternative / Konzentration, Kommunikation, Bewegung:

1. Gruppendynamische Aufgaben

- Durchführungspersonal:
 - befähigtes Personal und geeigneter Co-Therapeut
 - ggf. Psychotherapeut, Psychologe oder Rehabilitationsmediziner

2. Kognitiv-motorisches Training (KMT)

- Durchführungspersonal:
 - befähigtes Personal
 - Psychotherapeut, Psychologe oder Rehabilitationsmediziner
 - Lotse, Peer oder geeigneter Co-Therapeut

4.2.2 „Tension and Trauma Release Exercises (TRE)“

- Durchführungspersonal:
 - TRE-Provider

Aufgrund der Nichtabbildbarkeit der Qualifikation innerhalb des SanVersZ / FachArztZ Rostock wird TRE in diesem Projekt nicht weiter betrachtet.

Alternativ können weitere Maßnahmen aus dem Modul Psycho-physische Aktivierung den Teilnehmenden mit dem Schwerpunkt Stressprävention und Stressbewältigungsverfahren angeboten werden.

4.2.3 Militärseelsorge

1. Impulsvortrag und Terminierung von Einzelgesprächen

- Durchführungspersonal:
 - Militärpfarrer
 - Lotse, Peer oder geeigneter Co-Therapeut
- Zeitansatz:
 - 1 Sitzung mit 90 min in der Gesamtgruppe

2. Einzelgespräche nach Bedarf

- Durchführungspersonal:
 - Militärpfarrer bzw. militärischer Pfarrhelfer
- Zeitansatz:
 - Nach Bedarf

4.3 Perspektivisch denkbare Ergänzungsmodule

4.3.1 Schlaf-Coaching

Das Ausbildungsmodul des Schlaftrainers umfasst einen hohen Stundenansatz (i.d.R. 3x2 Tage) und kann momentan in der Bundeswehr nicht abgebildet werden. Daher wird es im Rahmen dieses Projektes nicht weiter betrachtet.

4.4 Organisatorische Umsetzung

4.4.1 Einschlusskriterien

- Durchgehende oder unterbrochene „Befreiung von allen Diensten (vufg)“ über mind. 26 Wochen in den letzten 12 Monaten
- Vorliegen einer „F“-Diagnose (Haupt- oder Nebendiagnose) mit Indikation zur Psychotherapie
- Mind. 20 Sitzungen Psychotherapie bei bestehender Indikation
- gegebene Eigenmobilität und Sicherstellung der täglichen, eigenverantwortlichen An- und Abreise zum Pilottraining
- Freiwillige Teilnahme und Bereitschaft zur Evaluation u.a. mittels Fragebögen sowie Re-Evaluation nach drei und sechs Monaten

4.4.2 Ausschlusskriterien

- Laufendes DU-Verfahren
- instabile therapeutische Verhältnisse, floride Suchterkrankung oder akute psychotische Erkrankung
- Ausschließlich für dieses Pilottraining: „Befreiung von allen Diensten (vufg)“ über mehr als 18 Monate; zukünftig grundsätzlich keine Begrenzung vorgesehen
- Restdienstzeit 1 Jahr und weniger

4.4.3 Personalansatz Reha-Team

Ein festes Reha-Team für die Gesamtdauer des Trainings ist wichtig

- für die Trainingsteilnehmer als feste Bezugspersonen
- Innerhalb des Reha-Teams, um Betroffenheit einzelner zu erkennen und zu besprechen („Psychohygiene“)

Das Reha-Team sollte mindestens aus den folgenden Personen bestehen:

- Leiter FachArztZentrum
- Psychologe bzw. Psychotherapeut
- Facharzt Allgemeinmedizin
- Psychologisch-Technische Assistenz
- Lotse, Peer oder Co-Therapeut (Anzahl gem. geforderter Qualifikation)
- Sportübungsleiter bzw. qualifizierter Physiotherapeut

Unabhängig von der individuellen Ausbildung des Reha-Teams ist eine vorausgehende Schulung zum Thema Kommunikation / Umgang mit „anspruchsvollen Pat.“ sinnvoll.

4.4.4 Auswahlverfahren

- Vorauswahl an Hand der Ein-/ Ausschlusskriterien durch Facharzt für Allgemeinmedizin in den regionalen SanVersZ'en, ggf. infolge Personen- bzw. Fallkenntnis
- Kontaktaufnahme mit identifiziertem potenziellen Teilnehmer durch Facharzt für Allgemeinmedizin
- Bei positiver Absichtsbekundung mit Zustimmung des Teilnehmers Kontaktaufnahme durch Facharzt für Allgemeinmedizin mit zuständigem Disziplinarvorgesetzten
- Nach Einwilligung durch den Teilnehmer (Einwilligungserklärung einschließlich Datenschutz) erfolgt die Überweisung an den Ltr des regionalen FachArztZ zur interdisziplinären Abklärung zur Teilnahme am Pilottraining
- Information zur geplanten Trainingsteilnahme durch Ltr FachArztZ an zuständigen Disziplinarvorgesetzten

4.4.5 Anreise, Unterkunft, Verpflegung

Die Teilnahme am Training erfolgt nach vorausgegangener, freiwilliger Einwilligung auf Basis einer „Bescheinigung zur Erstattung der Reiseauslagen im Rahmen der unentgeltlichen truppenärztlichen Versorgung für Fahrten zu medizinischen Einrichtungen außerhalb des truppen(zahn)ärztlichen Bereichs (A-1455/4, Anlage 30a)“ zur ambulanten Behandlung. Die tägliche An- und Abreise erfolgt in Eigenverantwortung. Ein bestimmtes Beförderungsmittel wird nicht vorgeschrieben.

4.4.6 klinisch-psychologische Untersuchung

- Anamneseerhebung,
- Durchführung diagnosegeleiteter, standardisierter klinischer Testverfahren (z.B. BDI, SCL-90, d2-Konzentrations- und Aufmerksamkeitstest),
- Erstellung eines psychopathologischen Befundes.

Zeitpunkte:

- Indikationssprechstunde vor Beginn des Trainings
- In der letzten Woche des Trainings
- Im Rahmen der Reevaluationen

4.4.7 Klinische Untersuchung

Eine klinische, allgemeinmedizinische Untersuchung erfolgt im Rahmen der präklinischen Vorstellung mit folgenden Inhalten:

- körperliche Untersuchung entsprechend den Vorgaben Untersuchungsbogen AVU-IGF,
- Anamnese
- Ruhe-EKG,
- Lungenfunktionstestung,
- Optional Calipometrie.
- Ggf. weiterführende fachärztliche Untersuchungen.

Zeitpunkte:

- Vor Beginn des Trainings im Rahmen einer präklinischen Vorstellung (frühestens 4 Wochen vor Trainingsbeginn)
- Zum Abschluss des Trainings
- Zur Reevaluation nach 3 und 6 Monaten

4.4.8 Labor

Folgende Laborparameter werden im Rahmen der klinischen, allgemeinmedizinischen Untersuchung erhoben:

- Kleines Blutbild (bei Auffälligkeiten Ergänzung Diff-BB),
- Transaminasen,
- Gamma-GT,
- Nierenretentionsparameter,
- Elektrolyte,
- CRP,
- TSH,
- Blutfette (Gesamtcholesterin, LDL-/ HDL-Cholesterin, Triglyzeride),
- Nüchtern-Glukose (ggf. HbA1c),
- zusätzlich weitere Werte entsprechend bestehender Vorerkrankungen sowie Dauermedikation möglich

Zeitpunkte:

- Vor Beginn des Trainings im Rahmen einer präklinischen Vorstellung (frühestens 4 Wochen vor Trainingsbeginn)
- Zum Abschluss des Trainings
- Zur Reevaluation nach 3 und 6 Monaten

4.4.9 Bewegungsanalyse

- Functional Movement Screen (FMS) (21)

Zeitpunkte:

- Vor Beginn des Trainings im Rahmen einer präklinischen Vorstellung (frühestens 4 Wochen vor Trainingsbeginn)
- Zum Abschluss des Trainings inkl. 2 weiteren Terminen à 10 min. pro Trainingsteilnehmer:
 - 1x bewegungstherapeutische Zieldefinition (einzeln)
 - 1x theoretische Einweisung Trainingsplanung/ -steuerung
- Zur Reevaluation nach 3 und 6 Monaten

4.4.10 Teamsitzungen

Teamsitzungen ⁽²⁰⁾ durch das Reha-Team finden als interdisziplinäre, zu festgelegten Terminen geplante Teambesprechungen statt. Beteiligt hieran sind grundsätzlich alle in den Behandlungsverlauf involvierten Verantwortlichen, um die erreichten Therapieziele zu evaluieren und - falls nötig – Korrekturen am Therapieprogramm vorzunehmen (z.B. bei nachträglich offensichtlichen Kontraindikationen zur Teilnahme an einzelnen Modulen).

Durch die Vorstellung jedes einzelnen Patienten in der Teamsitzung und Mitteilung beobachteter Verhaltensweisen durch die Modulverantwortlichen ergeben sich Informationen über persönliche und / oder berufliche Umstände zur Bewertung der Therapiefortschritte, die vom Patienten evtl. im Erstgespräch nicht erwähnt wurden.

Ziel der Teamsitzungen ist eine gemeinsame Befundauswertung zur Sicherstellung eines einheitlichen, patientenbezogenen Sachstandes und wird in den nachfolgenden Teamsitzungen weiter aktualisiert

Die Darstellung der Teilhabedefizite und Interventionsziele erfolgt dabei neben einer professionsbezogenen Darstellung auf der Basis einer ICF-basierten Formulierung und Einbeziehung der Ergebnisse der verwendeten Untersuchungsmethoden.

Interdisziplinäre Teamsitzungen sollten – soweit erforderlich – auch von jedem Teammitglied einberufen werden können, falls Probleme im Behandlungsverlauf offensichtlich werden, die eine kurzfristige Reaktion erfordern.

Hierzu sind folgende – geplante - Sitzungen erforderlich:

- Nach Abschluss der präklinischen Befunderhebung und vor Trainingsbeginn findet eine erste Fallkonferenz unter Bezugnahme auf die in den präklinischen Untersuchungen erhobenen Befunde statt.
 - Durchführungspersonal: gesamtes Reha-Team
 - Interdisziplinäre Vorstellung der Trainingsteilnehmer (Diagnosen / ICF-basierte Anamnese, spez. Untersuchungsergebnisse)
 - Darstellung eines ICF-basierten Funktionsfähigkeitsprofils (ICF-Core-Set „Berufliche Rehabilitation“)
 - Definition der Teilhabe- und Interventionsziele, spez. Ein- und Ausschlusskriterien zu geplanten Maßnahmen
 - Zeitansatz: 30 min / Trainingsteilnehmer
- In der ersten Woche, nach Abschluss der Fragebögenauswertung eine interdisziplinäre Fallkonferenz / Eingangsvsited
 - Durchführungspersonal: gesamtes Reha-Team, Trainingsteilnehmer
 - Interdisziplinäre Vorstellung der Trainingsteilnehmer (Diagnosen / ICF-basierte Anamnese, spez. Untersuchungsergebnisse in Korrelation zu den vorliegenden Fragebogenergebnissen)

- Einschluss der Fragebogenergebnisse
 - ICF-konforme Formulierung der Teilhabe- und Interventionsziele
 - abschließende Abstimmung / Anpassung geeigneter Maßnahmen
 - Erörterung der Therapieziele mit dem Trainingsteilnehmer, Zielvereinbarung in Bezug auf die im Training geplanten Therapieziele
 - Zeitansatz: 45 min / Trainingsteilnehmer
- Täglich 1 Interdisziplinäre Fallkonferenz
 - Durchführungspersonal: gesamtes Reha-Team
 - Interdisziplinäre Darstellung der Therapieverläufe und erreichten Therapieziele des Vortages
 - Abstimmung / Anpassung geeigneter Maßnahmen als Erkenntnisse möglicher Teilhabe und Aktivitätseinschränkungen der Trainingsteilnehmer
 - Zeitansatz: 15 min
- Wöchentlich je eine interdisziplinäre Fallkonferenz
 - Durchführungspersonal: gesamtes Reha-Team, ggf. Sozialdienst
 - Interdisziplinäre Darstellung der Therapieverläufe und erreichten Therapieziele des Vortages
 - Ggf. Abstimmung / Anpassung geeigneter Maßnahmen als Erkenntnisse möglicher Teilhabe und Aktivitätseinschränkungen der Trainingsteilnehmer
 - Zeitansatz: 30 min / Trainingsteilnehmer
- In der letzten Woche (am Tag der Vorstellung der Trainingsteilnehmer in der Einheit) eine interdisziplinäre Fallkonferenz
 - Durchführungspersonal: gesamtes Reha-Team
 - Abfassung der Epikrisen unter besonderer Berücksichtigung der
 - Klinischen und multidisziplinären Untersuchungsergebnisse
 - Ergebnisse der Fragebogenauswertungen
 - Interdisziplinäre Darstellung der Therapieverläufe und erreichten Therapieziele
 - Verbliebener Teilhabe und Aktivitätseinschränkungen der Trainingsteilnehmer sowie des aktuellen Funktionsfähigkeitsprofils
 - Zeitansatz: 60 min / Trainingsteilnehmer
- In der letzten Woche eine weitere interdisziplinäre Fallkonferenz / Abschlussvisite mit Gruppengespräch
 - Durchführungspersonal: gesamtes Reha-Team, ggf. Sozialdienst, Trainingsteilnehmer
 - Interdisziplinäre Vorstellung der Trainingsteilnehmer (Diagnosen / ICF-basierte Anamnese, spez. Untersuchungsergebnisse in Korrelation zu den vorliegenden Fragebogenergebnissen)
 - Einschluss der Fragebogenergebnisse
 - ICF-konforme Formulierung der Teilhabe- und Interventionsziele
 - Abschließende Abstimmung / Anpassung geeigneter Maßnahmen und Festlegung erforderlicher Therapien

- Erörterung der Therapieziele mit dem Trainingsteilnehmer, Zielvereinbarung in Bezug auf die zukünftig geplanten Therapieziele
- Festsetzung der Reevaluations-Termine
- Zeitansatz: 30 min / Trainingsteilnehmer

4.4.11 Supervision Reha-Team

- z.B. Schulungen zum Thema Kommunikation/ Umgang mit „anspruchsvollen Pat.“ sinnvoll
- erfolgt im Rahmen der Teamsitzungen
- ggf. Einzel- bzw. Zusatztermine im Gruppenrahmen anbieten

4.4.12 Erstellen von Dokumenten (s. 7. Anhang)

- Vordruck Patienteninformation
- Vordruck Einverständniserklärungen einschließlich Datenschutz
- Einladungsschreiben mit organisatorischen Hinweisen (z.B. Ausrüstung)
- Informationsschreiben Kommandeure der zu versorgenden Einheiten
- Anamnese und Befundbogen

4.4.13 Nachbereitung

Um eine verzugslose Reintegration verwendungsfähiger Trainingsteilnehmer sicherzustellen, ist die unmittelbar anschließende Wiedereingliederung ohne Unterbrechung durch Urlaub oder sonstige Abwesenheiten über einen Zeitraum von mindestens 4 Wochen zu gewährleisten.

Die Reevaluation erfolgt nach 3 und 6 Monaten.

4.5 Fragebogeninstrumente

4.5.1 WORQ (Work Rehabilitation Questionnaire)

Beim WORQ handelt es sich um ein krankheitsübergreifendes Instrument zur Untersuchung von berufs- und teilhabebedingten Schwierigkeiten, die Menschen in der Rehabilitation aufgrund ihres Gesundheitszustandes zu bewältigen haben, basierend auf dem ICF-Core-Set berufliche Rehabilitation (VR). Er besteht aus 59 Items und wird mit einer Bearbeitungsdauer von 15-20 Minuten angegeben. Der WORQ verfügt über gute bis sehr gute Testgütekriterien. Ziel des Einsatzes des WORQ ist einerseits die Berechnung eines rehabilitationsbezogenen Gesamtscores als auch die Nutzung als Grundlage für das Erstellen eines Funktionsfähigkeitsprofils entsprechend eines ICF-basierten Rehabilitationsansatzes. Es ist im ersten Teil des WORQ erfolgte eine sprachliche Anpassung an die Begrifflichkeiten der Bundeswehr, die grundsätzliche Zustimmung seitens der Autoren hierzu liegt bereits vor. (s. 7. Dokumente). Der zweite Teil des WORQ bleibt unverändert, sodass die Score-Berechnung hiervon unberührt bleibt.

4.5.2 SF-36

Der SF-36 ist ein krankheitsübergreifendes Messinstrument zur Erfassung der gesundheitsbezogenen Lebensqualität von Patienten, welcher aus 36 Items besteht. Er erfasst acht Dimensionen der subjektiven Gesundheit: Körperliche Funktionsfähigkeit, Körperliche Rollenfunktion, Körperliche Schmerzen, Allgemeine Gesundheitswahrnehmung, Vitalität, Soziale

Funktionsfähigkeit, Emotionale Rollenfunktion und Psychisches Wohlbefinden, die sich den Grunddimensionen Körperliche und Psychische Gesundheit zuordnen lassen. Mit einem Einzelitem wird zusätzlich der aktuelle Gesundheitszustand im Vergleich zum vergangenen Jahr erfragt. Die internen Konsistenzen (Cronbach's Alpha) der Subskalen liegen in verschiedenen Stichproben mehrheitlich deutlich über 70. Einzig die Subskalen Allgemeine Gesundheitswahrnehmung und Soziale Funktionsfähigkeit lagen in einigen Stichproben zwischen $\alpha = .57$ und $\alpha = .69$.

4.5.3 AVEM

Der AVEM ist ein mehrdimensionales persönlichkeitsdiagnostisches Verfahren. Es werden Selbsteinschätzungen auf 11 theoretisch begründeten und faktorenanalytisch untermauerten Dimensionen erhoben: Subjektive Bedeutsamkeit der Arbeit, Beruflicher Ehrgeiz, Verausgabebereitschaft, Perfektionsstreben, Distanzierungsfähigkeit, Resignationstendenz bei Misserfolg, Offensive Problembewältigung, Innere Ruhe und Ausgeglichenheit, Erfolgserleben im Beruf, Lebenszufriedenheit, Erleben sozialer Unterstützung. AVEM weist in allen 11 Skalen hohe innere Konsistenz auf (Cronbach's α zwischen .79 und .87)

4.5.4 ZUF-8 (Patientenzufriedenheit)

Der ZUF-8 ist ein Fragebogen zur Erfassung der globalen Patientenzufriedenheit und besteht aus 8 Items mit einer angegebenen Bearbeitungsdauer von 2-3 Minuten. Er basiert auf dem in den USA verbreitetem Client Satisfaction Questionnaire (CSQ-8), ist gut validiert und berechnet einen Gesamtscore der Patientenzufriedenheit der gegenüber existierenden Normwerten referenziert werden kann. Für die Nutzung im Pilottraining müssen bei 2 Fragen das Wort „Klinik“ durch „Einrichtung“ ersetzt werden.

4.5.5 Weitere Fragebögen

In Abstimmung mit dem Psychotraumazentrum und zur Optimierung der Vergleichbarkeit werden im PTZ genutzte Fragebögen ebenfalls verwendet. Hierzu zählen

- Allgemeine Selbstwirksamkeitswahrnehmung Kurzskale (ASKU)
- Patient Health Questionnaire (PHQ)
- PCL-5
- WHO Quality of Life Kurzform (WHOQoL BREF)

Details hierzu können durch das PTZ bereitgestellt werden.

4.5.6 Datenerhebung und Pseudonymisierung

Die Datenauswertung erfolgt durch das Stabelement „Ärztliches Qualitätsmanagement und Controlling“ des Sanitätsunterstützungszentrum Neubrandenburg auf der Grundlage von Kopien der pseudonymisierten Fragebögen mittels der Software SPSS© oder mit der Software PSPP (Lizenz: GPLv3 or later). Es erfolgt eine deskriptive Beschreibung der erhobenen Parameter im zeitlichen Verlauf der Studie sowie der des Patientenkollektivs.

Die Teilnehmenden erhalten durch den Datenschutzbeauftragten des Sanitätsunterstützungszentrum Neubrandenburg am ersten Tag des Trainings ein Pseudonym, welches aus einer zufälligen Kombination von 2 Buchstaben und 2 Zahlen besteht, in Form eines Probandenausweises sowie Klebeetiketten. Der Datenschutzbeauftragte führt als Treuhänder eine Schlüsseliste, die eine Zuordnung „Pseudonym – Teilnehmende“ enthält, und verwahrt diese treu-

händerisch an einem sicheren Ort außerhalb des Facharztzentrum Rostock. Der Datenschutzbeauftragte ist nicht an der Studie bzw. der Datenauswertung beteiligt. Alle erhobenen Fragebögen werden lediglich mit dem Patientenpseudonym zur Auswertung gekennzeichnet

Alle erhobenen Befunde, Fragebogenerhebungen und Berichte werden in einer Fallakte zusammengefasst. Die Fallakte wird (soweit keine anderslautende Weisung des Ltr. FachArztZ vorliegt) in der klinischen Psychologie des FachArztZ Rostock archiviert. Die geltenden Aufbewahrungsfristen für medizinische Dokumentationen sind zu berücksichtigen.

Durchführungspersonal:

- Psychologisch-technische Assistentin
- Co-Assistent
- Stabelement „Ärztliches Qualitätsmanagement und Controlling“

4.5.7 Erhebungszeitpunkte

4.5.7.1 Psychologisches Eingangs-Assessment (WORQ, SF-36, AVEM, ASKU, PHQ, PCL, WHOQoL) zu Beginn der Maßnahme

- Zeitansatz: ~ 60 min

4.5.7.2 Psychologisches Ausgangs-Assessment (WORQ, SF-36, AVEM, ASKU, PHQ, PCL, WHOQoL, ZUF-8) zum Ende der Maßnahme

- Zeitansatz: ~ 60 min

4.5.7.3 Psychologisches Follow-Up (WORQ, SF-36, AVEM, ASKU, PHQ, PCL, WHOQoL) nach 3 und 6 Monaten

- Zeitansatz: ~ 60 min

Die Teilnehmer werden nach 3 und 6 Monaten zu einem Wiedervorstellungstermin in das FAZ zur Verlaufskontrolle eingeladen und erneut getestet.

5 Literaturverzeichnis

- (1) Leitlinie und Manual zur beruflichen Rehabilitation psychisch erkrankter Soldatinnen und Soldaten in regionalen Sanitätseinrichtungen, S.39f
- (2) Leitlinie und Manual zur beruflichen Rehabilitation psychisch erkrankter Soldatinnen und Soldaten in regionalen Sanitätseinrichtungen, S.38
- (3) Leitlinie und Manual zur beruflichen Rehabilitation psychisch erkrankter Soldatinnen und Soldaten in regionalen Sanitätseinrichtungen, S.3
- (4) Leitlinie und Manual zur beruflichen Rehabilitation psychisch erkrankter Soldatinnen und Soldaten in regionalen Sanitätseinrichtungen, S.41f
- (5) Jürgen Margraf (1996). *Lehrbuch der Verhaltenstherapie Band 1: Grundlagen - Diagnostik – Verfahren – Rahmenbedingungen*. Springer
- (6) Lazarus, R.S. und Launier R. (1981): *Stressbezogene Transaktion zw. Person und Umwelt*. Bern: Huber
- (7) Ulrike Anderssen-Reuster (2007) *Achtsamkeit in Psychotherapie und Psychosomatik*. Schattauer
- (8) Lazarus, R.S. & Launier, R. (1981): *Stressbezogene Transaktion zwischen Person und Umwelt*. In: J.R. Nitsch (Hrsg.): *Stress - Theorien, Untersuchungen, Maßnahmen*. Bern: Huber, S. 213-259.
- (9) Lazarus, R.S. (1999): *Stress and Emotion: A new synthesis*. New York: Springer
- (10) Bear M.F., Connors B.W. & Paradiso M. A. (2006). *Neuroscience.Exploring the brain*. Baltimore, Philadelphia: Lippincott,Williams & Wilkins.Beck F. (2008). Sportmotorik und Gehirn. *Sportwissenschaft*,38 (4), 423–450.
- (11) Beck F. & Beckmann J. (2009b). *Die Bedeutung striataler, Plastizitätsvorgänge und unerwarteten Bewegungserfolgs für sportmotorisches Lernen*. *Sportwissenschaft*, 40 (1),19–25.
- (12) Demirakca T., Cardinale V., Dehn S., Ruf M. & Ende G. (2016). *The exercising brain: changes in functional connectivity induced by an integrated multimodal cognitive and whole-body coordination training*. In *Neural Plast.* 2016: 8240894
- (13) Leitlinie und Manual zur beruflichen Rehabilitation psychisch erkrankter Soldatinnen und Soldaten in regionalen Sanitätseinrichtungen, Zentrums für Psychiatrie und Psychotraumatologie/Psychotraumazentrum, Bundeswehrkrankenhauses Berlin, 25.02.2019
- (14) Heitzmann, B. (2007). *Berufliches Bewältigungsverhalten bei Rehabilitanden. Arbeitsbezogenes Beanspruchungserleben als Indikator für Interventionsbedarf und Behandlungserfolg*. Hamburg: Kovac.
- (15) Heitzmann, B., Helfert, H. & Schaarschmidt, U. (2008). *Fit für den Beruf: AVEM-gestütztes Patientenschulungsprogramm zur beruflichen Orientierung in der Rehabilitation*. Bern: Hogrefe
- (16) Schaarschmidt, U. & Fischer, A.W. (1996). *AVEM – Arbeitsbezogenes Verhaltens-und*

Erlebensmuster. Frankfurt a.M.: Swets & Zeitlinger.

(17) Schaarschmidt, U. & Fischer, A. (2001). *Bewältigungsmuster im Beruf*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

(18) Schaarschmidt, U. & Fischer, A.W. (2003). *AVEM - Arbeitsbezogenes Verhaltens-und Erlebensmuster*. Frankfurt a.M.: Swets & Zeitlinger.

(19) Schulz von Thun, F. (2003). *Miteinander reden 1: Störungen und Klärungen. Allgemeine Psychologie der zwischenmenschlichen Kommunikation*: Reinbek: Rowohlt.

(20) Emmerich, J. (2019) Multimodale Komplexbehandlung des Bewegungssystems – Hintergründe, Entwicklung medizinischer Strukturen und Durchführung, Manuelle Medizin <https://doi.org/10.1007/s0037-019-00585-1>

(21) Cook, G., Burton, L. & Fields, K. (2010). *The Functional Movement Screen and Exercise Progressions Manual*. <http://media.treningbeograd.rs/2014/06/Functional-Movement-Screen-and-Exercise-Progression-Manual.pdf>

6 Anlage

6.1 Inhalte und Durchführung der Module

6.1.1 Berufsorientiertes Coaching und Sozialkompetenztraining

Inhalt der Maßnahme:

Das Gruppenprogramm zielt auf langzeiterkrankte Soldaten aller Indikationsbereiche ab (Psychosomatik, Orthopädie, Kardiologie, Onkologie), für die nach der medizinischen Rehabilitation keine größeren beruflichen Veränderungen zu erwarten sind, die aber trotz oder gerade wegen dieser unveränderten beruflichen Situation weiterer Erkrankungsgefahr ausgesetzt sind. Gründe für eine Stagnation des Rehabilitationsprozesses können dabei intrinsischer Natur sein (fehlende Motivation, überhöhtes Anspruchs- oder Versorgungsdenken, Selbstüberforderungstendenzen, fehlerhafte Einschätzung des eigenen Leistungspotentials, etc.). Aber auch externe Barrieren, wie beispielsweise dem aktuellen Leistungsniveau des Patienten nicht entsprechende Arbeitsbedingungen, sind für den erfolgreichen Rehabilitationsprozess hinderlich. Die Notwendigkeit arbeitsbezogener Behandlungsinhalte in der Rehabilitation ist in Untersuchungen zum arbeitsbezogenen Verhalten und Erleben bei Rehabilitationspatienten nachgewiesen worden (vgl. Heitzmann, 2007). Diese zeigten bei den untersuchten Rehabilitanden deutlich eingeschränkte Ressourcen in der beruflichen Bewältigungskompetenz und im Lebensgefühl zu Beginn und nach der Rehabilitation sowie noch nach einem Jahr, begleitet von der Tendenz das berufliche Engagement herabzusetzen. Ziel eines berufsorientierten Coachings sollte demnach die Befähigung der Rehabilitanden zur gezielten Veränderung gesundheitsgefährdenden Bewältigungsverhaltens gegenüber den beruflichen Anforderungen sein. Das Vorgehen orientiert sich primär an den individuellen Ressourcen und nicht an den gesundheitlichen Einschränkungen der Rehabilitanden. Darüber hinaus ist das Vorliegen sozialer Kompetenzen inklusive Kommunikations- und Konfliktlösefähigkeiten für die berufliche Zufriedenheit von großer Bedeutung. Sie sind unerlässlich, um das berufliche Umfeld aktiv mitgestalten zu können. Defizite, wie eingeschränkte Kritikfähigkeit, Abgrenzungsschwierigkeiten („Nein-Sagen“ können) sowie Schwierigkeiten, Bedürfnisse zu äußern oder Grenzüberschreitungen zu kommunizieren, sind oftmals Ursache für eine geringe Lebens- und Arbeitszufriedenheit. Daher gilt es im Rahmen einer beruflichen Reintegration auf die Förderung dieser Fähigkeiten besonderes Augenmerk zu legen.

Materielle und infrastrukturelle Voraussetzungen:

Das Coaching basiert auf dem manualisierten Arbeitsprogramm **„Fit für den Beruf – AVEMGestütztes Patientenschulungsprogramm zur beruflichen Orientierung in der Rehabilitation“** (Heitzmann, Helfert, Schaarschmidt, 2008)

Es erfolgt in einer festen Gruppe von 6-8 Teilnehmenden. Die Gruppensitzungen umfassen jeweils 120 Minuten. Inhaltlich bauen die Sitzungen aufeinander auf. Grundlage für die inhaltliche Arbeit in der Gruppe ist das jeweilige AVEM-Profil, welches unmittelbar nach Ankunft der Teilnehmenden im Rahmen der Eingangsevaluation erhoben werden sollte. Bei einer 4-wöchigen Trainingsdauer ist eine Anzahl von insgesamt 7 Gruppensitzungen vorgesehen.

Benötigte Infrastruktur:

Gruppenraum

Benötigte Materialien:

Arbeitsbuch „Fit für den Beruf“

AVEM-Testmanual incl. Frage- und Auswertungsbögen

Flipchart/ Flipchartpapier

Videoaufnahme- und -abspielgerät

Durchführung der Maßnahme:

Sitzung 1) *Vorstellung des AVEM-Konzeptes*

- a) Vermittlung der dem AVEM zugrundeliegenden Ressourcentheorie und Identifikation möglicher Ansatzpunkte zur Optimierung des beruflichen Bewältigungsverhaltens
- b) Befähigung der Teilnehmenden zur Interpretation ihres individuellen AVEM-Profiles unter Berücksichtigung persönlicher Ressourcen und Risiken

Sitzung 2) *Persönliche Ressourcen im Beruf*

- a) Auseinandersetzung der Teilnehmenden mit ihrer aktuellen beruflichen Situation im Hinblick auf bestehende Ressourcen
- b) Erarbeitung neuer Bewältigungsmöglichkeiten in der Gruppe

Sitzung 3&4) *Motivation & Engagement im Beruf - Arbeit als Ressource des Wohlbefindens*

- a) Motive und Ziele in der Arbeit: Identifikation von Annäherungs- und Vermeidungszielen sowie extrinsischer und intrinsischer Arbeitsanreize
- b) Verbesserung der Arbeitsmotivation: Erarbeiten von konkreten Eigenleistungen zur Motivationsförderung in Kleingruppen
- c) Aufzeigen der Bedeutung positiver und negativer Aspekte des sozialen Netzwerks für das persönliche Wohlbefinden: Sozialkontakte bzw. familiäre Strukturen wirken nicht zwingend positiv auf die psychische und körperliche Belastbarkeit und demnach die berufliche Motivation. Sensibilisierung für das Thema „zwischenmenschliche Kommunikation“.

Sitzung 5&6) *Kommunikation & Konfliktbewältigung*

- a) Vermittlung theoretischer Grundlagen zu Prozessen und Inhalten der Kommunikation (vgl. Schulz von Thun, 2001)
- b) Üben individueller schwieriger Kommunikationssituationen aus dem Berufsalltag

Sitzung 7) *Persönliche Zielsetzung*

- a) Erarbeiten und Formulieren von konkreten Zielen für die Zeit nach dem Training, die nicht nur auf berufliche Belange abzielen, sondern auch die Passung von Beruf und Privatleben berücksichtigen.
- b) Ableitung individueller Handlungsmöglichkeiten für den Alltag der Teilnehmer in der Gruppe.

6.2 Psycho-physische Aktivierung der Teilnehmenden

Unter Berücksichtigung physiologischer Biorhythmen und den Belastungen der Trainingsteilnehmer im Rahmen des Programmes sollten Module der psycho-physischen Aktivierung am Morgen, entspannende Maßnahmen am Nachmittag, möglichst als Abschluss des Trainingstages, erfolgen.

6.2.1 Modul Stresspräventions- bzw. Stressbewältigungsverfahren

Was ist Euthyme Therapie?

Euthyme Therapie konzentriert sich auf positive Aspekte des Lebens wie Freude, Ausgeglichenheit, Wohlbefinden oder Genuss. Sie ist im Sinne der Förderung „seelischer Gesundheit“ auf individuelle Ressourcen bezogen; Gesundheit wird dabei als eigenständiger Faktor und somit nicht etwa nur als die Abwesenheit von Krankheit betrachtet. (Springer Verlag)

Was ist Stress?

Transaktionales Stressmodell von Lazarus

Das transaktionale Stressmodell von Lazarus geht davon aus, dass die Reaktion auf externe Stressfaktoren maßgeblich von den Gedanken, Beurteilungen und Bewertungen einer Person in der jeweiligen Situation bestimmt werden. Stress entsteht, wenn ein Ungleichgewicht besteht zwischen den Anforderungen, die an eine Person gestellt werden, und den persönlichen Möglichkeiten und Ressourcen, die zur Verfügung stehen, um die Anforderungen zu bewältigen. (Lazarus)

Welche Trainingsinhalte werden im Pilotprojekt durchgeführt?

Mit den Teilnehmenden werden die unterschiedlichen Stressarten und deren Bewältigungsstrategien im Dialog erarbeitet und im Training am Beispiel der Progressiven Muskelrelaxation (PMR) angewandt und zur selbstständigen Anwendung angeregt.

Bei der progressiven Muskelrelaxation nach Jacobson wird der Entspannungszustand durch systematische Anspannung und anschließende Entspannung einzelner Muskelgruppen erreicht. Das bewusste Erleben der Anspannung erleichtert dem Lernenden das Erleben von Entspannung. Zunächst werden kleinere Muskelgruppen sukzessiv angespannt und wieder entspannt, bevor mit zunehmender Übung immer mehr Muskelgruppen gleichzeitig und ohne vorausgehende Anspannung entspannt werden können. (Sonnenschein 1993, 185)

Was bedeutet Achtsamkeit?

Achtsamkeit ist eine Qualität des menschlichen Bewusstseins, eine besondere Form von Aufmerksamkeit. Es handelt sich dabei um einen klaren Bewusstseinszustand, der es erlaubt, jede innere und äußere Erfahrung im gegenwärtigen Moment vorurteilsfrei zu registrieren und zuzulassen. (DFME)

Welche Trainingsinhalte werden im Pilotprojekt durchgeführt?

Mit den Teilnehmenden wird das Thema Achtsamkeit im Dialog erarbeitet, verinnerlicht und anhand von übenden Verfahren, wie z.B. Spaziergängen in einer aktivierenden Umgebung und/oder Genusstraining erlebt und trainiert.

Welche Bedingungen / Materialien sind notwendig?

- Unterrichtsraum
- Projektor
- Moderationskoffer (Schreibutensilien, Karteikarten, Reiszwecken, Flipchart)
- Duftöle

Qualifikationen:

Die Qualifizierung entsprechend identifizierter Fachkräfte zu Ausbildern im jeweiligen Bereich (z.B. Entspannungstrainer, Achtsamkeitstrainer) umfasst in der Regel eine Kurzeitusbildung (2-3 Tage) bei privaten Weiterbildungseinrichtungen.

6.2.2 Bewegungstherapie mit den Schwerpunkten der koordinativen Fähigkeiten sowie des gesundheitsorientierten Ausdauertrainings

Zielstellung:

Hauptzielstellung der Maßnahmen ist die physische und psychische Aktivierung der TN sowie die Verbesserung der allgemeinen körperlichen Leistungsfähigkeit.

Durch die gezielte Heranführung an die individuellen Leistungsgrenzen der Teilnehmenden werden sowohl physische, als auch psychische Anpassungsreaktionen im Sinne einer Verbesserung/Ökonomisierung erzielt. Hierzu zählen im Einzelnen:

Physisch:

- Kraftausdauer- sowie kardio-pulmonale Leistungsfähigkeit
- Koordinative Fähigkeiten (z.B. Orientierungsfähigkeit, Rhythmisierungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, usw.)
- Gleichgewicht

Psychisch:

- Gruppendynamische Prozesse
 - o Positionsfindung im Team, Aufgabenverteilung, Eigen-und Selbstwahrnehmung in der jeweiligen Rolle im Team, Lösungsverhalten in Aufgabenstellungen
- Stärkung der Selbstwirksamkeit
 - o eigene Kompetenzen und Fähigkeiten erleben und in Aufgabenstellungen nutzen und austesten können
- Schulung der Selbstwahrnehmung und Selbstreflektion
- Einschätzung der eigenen Leistungsgrenzen

6.2.2.1 Funktionelles Training

Ziel / Inhalt der Maßnahme:

Die TN absolvieren hierbei ein angeleitetes, im Gruppenrahmen durchgeführtes Ganzkörpertraining, welches in erster Linie funktionelle, also an Alltagsbewegungen orientierte Übungsformen anwendet.

Materielle und infrastrukturelle Voraussetzungen:

Sporthalle / Sportplatz / adäquates Außengelände

Materialien und Sportgeräteauswahl (orientieren sich am durch den Übungsleiter festzulegenden Programm)

Durchführung der Maßnahme:

Durchführungspersonal:

- ÜbLtrBw bzw. FachSpLtr Gesundheitssport, qualifizierter Physiotherapeut
- Lotse, Peer oder geeigneter Co-Therapeut

Ablauf:

Die Durchführung erfolgt beispielsweise in Form von Stationstrainings mit koordinativen Übungen aus dem Bereich Bodyweight bzw. mit Kleingeräten unter adäquaten Belastungs- und Pausenzeiten. Unter anderem werden dabei Organisationsformen gewählt, bei denen durch Partnerübungen die Interaktion der Teilnehmenden gefördert wird. Zur Förderung der gruppendynamischen Prozesse können zur Erwärmung kleine Bewegungsspiele verwendet, welche im Rahmen des Cool-Downs in der Gruppe nachbesprochen werden. Der genaue Ablauf der Maßnahme richtet sich nach Übungsauswahl, Geräteansatz und Örtlichkeit und obliegt dem Durchführenden.

Zeitansatz: 60 min

6.2.2.2 Rückentraining

Ziel / Inhalt der Maßnahme:

Zielstellung der Maßnahme ist die physische und psychische Aktivierung der TN sowie die Verbesserung der allgemeinen Leistungsfähigkeit, sowie die Wissensvermittlung über gesundheitsförderliches Verhalten im Hinblick auf Belastungen der Wirbelsäule und angrenzender Strukturen.

Die TN absolvieren hierbei ein angeleitetes, im Gruppenrahmen durchgeführtes Ganzkörpertraining, welches auf die alltäglichen Belastungen der Wirbelsäule, sowie Bewältigungsstrategien zur Belastungsreduktion abgestimmt sind. Ein besonderes Augenmerk liegt hierbei auf der Schulung der Selbstreflexion und der damit verbundenen Ableitung für rückengesundes Handeln jedes/jeder Einzelnen.

Durch die gezielte Heranführung an die individuellen Leistungsgrenzen der Teilnehmenden werden sowohl physische, als auch psychische Anpassungsreaktionen erzielt. Hierzu zählen insbesondere:

Verbesserung der Leistungsfähigkeit:

Physisch:

- Aktivierung und Training der posturalen (Haltungs- bzw. segmentale) Muskulatur
 - o Schwerpunkt liegt hier bei Übungen, zum Training der stabilisierenden und unwillkürlichen Muskulatur

Psychisch:

- Transferwissen für Alltagsbelastungen schaffen (Verhaltensprävention)

- TN lernen und erfahren Grundlagen des rückengesunden Verhaltens und gesundheitsförderlicher Intervention (Übungen, Technikvermittlung, etc.)

Materielle und infrastrukturelle Voraussetzungen:

Sporthalle / Sportplatz / adäquates Außengelände

Materialien und Sportgeräteauswahl (orientieren sich am durch den Übungsleiter festzulegenden Programm)

Durchführung der Maßnahme:

Durchführungspersonal:

- FachSpLtr Gesundheitssport bzw. qualifizierter Physiotherapeut
- Lotse, Peer oder geeigneter Co-Therapeut

Ablauf:

Die Durchführung erfolgt in einer Kombination aus Einzel-, Gruppen- und Partnerübungen. Als Organisationsform bietet sich hierbei ein Zirkeltraining mit unterschiedlichen Stationen an. Die Gliederung sollte eine Erwärmung, Kräftigungsteil, sowie ein Cool Down mit anschließender Reflektion der Übungsinhalte und des Eigenerlebens beinhalten.

Der genaue Ablauf der Maßnahme richtet sich nach Übungsauswahl, Geräteansatz und Örtlichkeit und obliegt somit dem Durchführenden.

Zeitansatz: 60 min

6.2.2.3 Faszientraining

Ziel / Inhalt der Maßnahme:

Zielstellung der Maßnahme ist die physische und psychische Aktivierung der TN sowie die Verbesserung der allgemeinen Leistungsfähigkeit.

Die TN absolvieren hierbei ein angeleitetes, im Gruppenrahmen durchgeführtes Ganzkörpertraining, welches sich im besonderen Maße an die funktionellen und anatomischen Besonderheiten des myo-faszialen Systems wendet.

Durch die gezielte Heranführung an die individuellen Leistungsgrenzen der Teilnehmenden werden sowohl physische, als auch psychische Anpassungsreaktionen erzielt. Hierzu zählen insbesondere:

Verbesserung der Leistungsfähigkeit

Physisch:

- Beweglichkeit und Flexibilität

Psychisch:

- Schulung der Selbstwahrnehmung und Selbstreflektion im Sinne der Entspannungsfähigkeit (Wechsel von Anspannung und Entspannung)

Materielle und infrastrukturelle Voraussetzungen:

Sporthalle / Sportplatz / adäquates Außengelände

Materialien und Sportgeräteauswahl (orientieren sich am durch den Übungsleiter festzulegenden Programm)

Durchführung der Maßnahme:

Durchführungspersonal:

- FachSpLtr Gesundheitssport bzw. qualifizierter Physiotherapeut
- Lotse, Peer oder geeigneter Co-Therapeut

Ablauf:

Die Durchführung erfolgt in einer Kombination aus Einzel-, Gruppen- und Partnerübungen. Als Organisationsform bietet sich hierbei ein Zirkeltraining mit unterschiedlichen Stationen an. Die Gliederung sollte eine Erwärmung, Kräftigungsteil, sowie ein Cool Down mit anschließender Reflektion der Übungsinhalte und des Eigenerlebens beinhalten.

Die Arbeit mit Faszienrolle, Tennisbällen und anderen Geräten zur Mobilisation des faszialen Systems sollte, je nach Verfügbarkeit, angestrebt werden.

Der genaue Ablauf der Maßnahme richtet sich nach Übungsauswahl, Geräteansatz und Örtlichkeit und obliegt somit dem Durchführenden.

Zeitansatz: 60 min

6.2.2.4 Yoga

Ziel / Inhalt der Maßnahme:

Zielstellung der Maßnahme ist die physische und psychische Aktivierung der TN sowie die Verbesserung der allgemeinen Leistungsfähigkeit.

Die TN absolvieren hierbei ein angeleitetes, im Gruppenrahmen durchgeführtes Yogaprogramm. Dieses beinhaltet neben Komponenten der Gymnastik ebenso Vermittlung und Übung von Atmungs- und Entspannungstechniken, hier im speziellen durch die Besonderheiten der Yoga-Lehre.

Hervorzuheben ist hier die Wichtigkeit der Auswahl der zweckmäßigen Yogaform, welche sich nach den zu erzielenden Auswirkungen richten sollte. Diese können z.B. sein:

- Hatha-Yoga: gut für Anfänger geeignet, klassische Yogaform, Bewegung, Meditation, Atmung

- Ashtanga (Power)-Yoga: besonderer Schwerpunkt auf Kräftigung, Konditionssteigerung
- Kundalini-Yoga: immer gleicher Aufbau, Meditation und Entspannung vordergründig

Durch diese unterschiedlichen Betonungen innerhalb der Yogastile ist bereits in der Planung im Sinne des Baukastenprinzips die Auswahl des entsprechenden Stils von entscheidender Bedeutung.

Durch die gezielte Heranführung an die individuellen Leistungsgrenzen der Teilnehmenden werden sowohl physische, als auch psychische Anpassungsreaktionen erzielt. Hierzu zählen insbesondere:

Verbesserung folgender Leistungsparameter:

Physisch:

- Beweglichkeit und Flexibilität
- Atemsteuerung und Atemtiefe

Psychisch:

- Schulung der Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion (Wechsel von Anspannung und Entspannung, bewusste Atemwahrnehmung)

Materielle und infrastrukturelle Voraussetzungen:

Sporthalle / Sportplatz / adäquates Außengelände

Materialien und Sportgeräteauswahl (orientieren sich am durch den Übungsleiter festzulegenden Programm)

Durchführung der Maßnahme:

Durchführungspersonal:

- Yogatrainer (Lizenzausbildung i.d.R. 4 Tage – 32 UE, kann variieren)
- Yogalehrer (zwischen 2-3 Jahren Ausbildung/Studium, >500 UE)
- Lotse, Peer oder geeigneter Co-Therapeut

Ablauf:

Der genaue Ablauf der Maßnahme richtet sich nach Zielstellung, Übungsauswahl, Geräteansatz und Örtlichkeit und obliegt somit dem Durchführenden.

Zeitansatz: 60 min

6.2.2.5 Aquafitness

Ziel / Inhalt der Maßnahme:

Zielstellung der Maßnahme ist die physische und psychische Aktivierung der TN sowie die Verbesserung der allgemeinen Leistungsfähigkeit.

Die TN absolvieren hierbei ein angeleitetes, im Gruppenrahmen durchgeführtes Ganzkörpertraining im Wasser. Hierbei werden die Besonderheiten des Wassers (Wasserwiderstand, Hydrostatischer Druck, Auftrieb) genutzt, um gelenkschonend intensive Belastungen zu ermöglichen.

Die Übungsdurchführung im Wasser birgt den besonderen Vorteil auch höchst unterschiedliche Leistungsniveaus innerhalb eines Übungsverbundes trainieren zu können.

Materielle und infrastrukturelle Voraussetzungen:

Schwimmhalle, Schwimmbecken, Rehabecken, etc.

Materialien und Sportgeräteauswahl (orientieren sich am durch den Übungsleiter festzulegenden Programm)

Durchführung der Maßnahme:

Durchführungspersonal:

- FachSpLtr Gesundheitssport bzw. qualifizierter Physiotherapeut
- Rettungsschwimmer
- Lotse, Peer oder geeigneter Co-Therapeut

Ablauf:

Die Durchführung erfolgt in einer Kombination aus Einzel-, Gruppen- und Partnerübungen. Diese können sowohl in Bewegung innerhalb des Beckens, als auch statisch an einer Position des Beckens durchgeführt werden. Ein Wechsel aller Bewegungs- und Organisationsformen ist hierbei anzustreben. Die Gliederung sollte eine Erwärmung, Kräftigungsteil, sowie ein Cool Down mit anschließender Reflektion der Übungsinhalte und des Eigenerlebens beinhalten. Kleine Spielformen sollten zur Schulung der Gruppendynamik und Kommunikation immer wieder eingebaut werden.

Der genaue Ablauf der Stunden richtet sich nach Leistungsstand der TN, Übungsauswahl, Geräteansatz und Örtlichkeit und obliegt somit dem Durchführenden.

Zeitansatz: 60 min

6.2.2.6 (Nordic) Walking

Ziel / Inhalt der Maßnahme:

Zielstellung der Maßnahme ist die physische und psychische Aktivierung der TN sowie die Verbesserung der allgemeinen Leistungsfähigkeit.

Die TN absolvieren hierbei ein angeleitetes, im Gruppenrahmen durchgeführtes (Nordic) Walking-Programm, welches neben der eigentlichen Ausübung sowohl die Techniken, als auch Möglichkeiten der Leistungssteuerung vermittelt. Hierzu zählen auch zusätzliche Übungen zur Ganzkörperkräftigung.

Materielle und infrastrukturelle Voraussetzungen:

Sportplatz / adäquates Außengelände

Materialien und Sportgeräteauswahl (orientieren sich am durch den Übungsleiter festzulegenden Programm)

Durchführung der Maßnahme:

Durchführungspersonal:

- FachSpLtr Gesundheitssport
- Lotse, Peer oder geeigneter Co-Therapeut

Ablauf:

Die Durchführung erfolgt im Gruppenrahmen. Das Programm sollte eine Erwärmung, einen Hauptteil inklusive Kräftigungsübungen, sowie einen Schlussteil inklusive Mobilisation und Reflektion der Übungseinheit und des individuellen Belastungserlebnisses beinhalten.

Aufgrund der teilweise sehr unterschiedlich zu erwartenden Leistungsfähigkeit der TN, ist eine vorherige Beurteilung dieser von Großer Bedeutung. Eine Aufteilung in Teilgruppen kann hier ebenso sinnvoll sein, wie die Nutzung von Fahrten-und Tempospielen, um die Gesamtgruppe zusammen zu halten und dennoch eine optimale Reizsetzung für alle TN zu gewährleisten.

Der genaue Ablauf der Maßnahme richtet sich nach dem individuellen Leistungsstand der TN, Übungsauswahl, Geräteansatz und Örtlichkeit und obliegt somit dem Durchführenden.

Zeitansatz: 60 min

6.2.2.7 Indoor-Cycling

Ziel / Inhalt der Maßnahme:

Zielstellung der Maßnahme ist die physische und psychische Aktivierung der TN sowie die Verbesserung der allgemeinen Leistungsfähigkeit.

Die TN absolvieren hierbei ein angeleitetes, im Gruppenrahmen durchgeführtes Spinning-Programm auf spezialisierten Rädern. Aufgrund der Vielzahl an Übungsausführungen ist die Belastung primär im Unterkörperbereich, jedoch durchaus auch im Oberkörperbereich (hier reduziert) anzusiedeln. Hervorzuheben ist die Bedeutung als gelenkschonendes Trainingssystem, welches auch bei bereits gelenkgeschädigten TN hohe muskuläre- und kardiopulmonale Reizsetzungen zulässt.

Materielle und infrastrukturelle Voraussetzungen:

Sporthalle / Übungsraum / adäquates Außengelände, Spinningräder

Durchführung der Maßnahme:

Durchführungspersonal:

- Spinning-Instructor (Ausbildung modular, zivile Weiterbildungseinrichtungen, Grundschein 2 Tage)
- Lotse, Peer oder geeigneter Co-Therapeut

Ablauf:

Der genaue Ablauf der Maßnahme richtet sich nach Stundenplanung, Übungsauswahl, Geräteeinsatz und Örtlichkeit und obliegt somit dem Durchführenden.

Zeitansatz: 60 min

6.2.2.8 Kognitiv-Motorisches Training (KMT)

Ziel / Inhalt der Maßnahme:

Zielstellung der Maßnahme ist die physische und psychische Aktivierung der TN sowie die Verbesserung der allgemeinen Leistungsfähigkeit.

Die TN absolvieren hierbei ein angeleitetes, im Gruppenrahmen durchgeführtes Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt koordinative und kognitive Aufgabenstellungen. Die besondere Verknüpfung von motorischen und kognitiven Übungen fördert insbesondere die Leistungsfähigkeit und Anpassungsbereitschaft neuronaler Strukturen (1).

Durch die gezielte Heranführung an die individuellen Leistungsgrenzen der Teilnehmenden werden sowohl physische, als auch psychische Anpassungsreaktionen erzielt. Hierzu zählen insbesondere:

Verbesserung folgender Leistungsparameter:

Physisch:

- Hand-Augen-, Hand-Hand-, Hand-Fußkoordination
- Beweglichkeit und Flexibilität

Psychisch:

- Konzentrationsfähigkeit / Fokussierung
- Multitasking
- Gedächtnisfähigkeit

Materielle und infrastrukturelle Voraussetzungen:

Sporthalle / Sportplatz / adäquates Außengelände, Materialien und Sportgeräteaushwahl (orientieren sich am durch den Übungsleiter festzulegenden Programm)

Durchführung der Maßnahme:

Durchführungspersonal:

- LifeKinetik-Coach (Trainer Ausbildung 5 Tage) bzw. befähigtes Personal (Weiterbildungen in verschiedenen Ausprägungen (1-3 Tage))
- Lotse, Peer oder geeigneter Co-Therapeut

Ablauf:

Der genaue Ablauf der Maßnahme richtet sich nach Übungsauswahl, Geräteansatz und Örtlichkeit und obliegt somit dem Durchführenden.

Zeitansatz: 60 min

6.3 Lösen einer gemeinsamen am militärischen Alltag orientierten Gruppenaufgabe

„Die Reha-Gruppe sollte eine gemeinsame am Alltag orientierte Aufgabe zu lösen haben. Hier käme z.B. die Planung einer Ausbildung, einer gemeinsamen-Veranstaltung oder eines Gesundheitstages in Betracht, die virtuell oder auch mit einem konkreten Ergebnis schrittweise über den gesamten Therapiezeitraum umgesetzt werden sollte. Wichtig ist, dass die Teilnehmenden eine Aufgabenverteilung vornehmen, sich regelmäßig abstimmen, dabei aber auch Kompromisse eingehen, Konflikte führen etc. Nur dann kommt das Programm dem Arbeitsalltag möglichst nahe“¹

¹ Leitlinie und Manual zur beruflichen Rehabilitation psychisch erkrankter Soldatinnen und Soldaten in regionalen Sanitätseinrichtungen, S.39

Gesamtausbildungsziel:

- Auffrischung und Fortbildung von Grundfertigkeiten/ Kenntnissen des militärischen Alltags
- Heranführen der Teilnehmenden in einen Dienstbetrieb mit dem Ziel der Integration
- Stärkung der Selbstsicherheit in Bezug auf das persönliche Auftreten im Dienst
- Selbstwirksamkeitserfahrung durch positiv erlebte Interaktion mit anderen Beschäftigten auf allen Kommunikationsebenen
- Stärkung der Identifikation mit dem Berufsbild eines Soldaten
- Förderung und Initiierung Gruppendynamischer Prozesse (z.B. informeller Führer, Einordnung in ein Team, Akzeptanz der eigenen, auftragsbezogenen sozialen Rolle)
- Ressourcenorientiertes Arbeiten der Teilnehmenden mit Erkennen der persönlichen Stärken und Schwächen
- Kommunikation der individuellen Belange

Gruppenauftrag:

Planung, Durchführung und Nachbereitung eines gemeinsamen Ausbildungstages mit Auswertung des Auftrags, Erstellen eines Plans für die Stabsarbeit, einer Befehlsgebung inklusive Lagevortrag zur Unterrichtung (LVU) bei Ltr FachArztZ sowie Regelung administrativ-organisatorischer Angelegenheiten.

Ausbildungsschwerpunkte:

- Fitness- und Geschicklichkeitschallenge für die Liegenschaft mit gruppendynamischen Aufgabenstellungen
- Ausgestaltung eines Gesundheitstages oder Ausbildungstages

Ausbildungsmaterial:

- Zugang IT (festgelegte Laufwerke, IT-Geräte, Intranet-/ Internetzugang)
- Bereitstellung Ausbildungslehrraum/ -raum
- Moderationskoffer (Bereitstellung von Schreibutensilien, Flipchart, etc.)
- Laptop, Beamer
- Übungsmaterial

Ausbildungspersonal:

- SanUffz/ SanFw
- Lotse, Peer oder geeigneter Co-Therapeut

6.4 Direkte Kontaktaufnahme der Teilnehmenden mit ihren Einheiten

6.4.1 Vorbereitendes Gesprächstraining, Besuch und Nachbereitung der Vorstellung in der Einheit

Inhalt der Maßnahme

Die persönliche Kontaktaufnahme der Teilnehmenden zur Dienststelle dient der Klärung individueller Rahmenbedingungen für den Wiedereingliederungsprozess sowie ggf. dem Abbau von Barrieren an der Dienststelle. In einem vorbereitenden Gesprächstraining im Gruppenrahmen, welches inhaltlich auf die Arbeit im Berufsorientierten Coaching aufbaut, sollen individuelle Handlungsmöglichkeiten für den zukünftigen dienstlichen Alltag abgeleitet und die Teilnehmenden zur angemessenen Kommunikation ihrer Vorstellungen, Ziele und Einschränkungen befähigt werden. Die Nachbereitungsphase soll dem Erfahrungsaustausch sowie der Anpassung ggf. Neudefinition der im Coaching erarbeiteten individuellen Ziele dienen.

Materielle und infrastrukturelle Voraussetzungen

Gruppenraum

Videoaufnahme- und -abspielgerät

Inhaltliche Durchführung

Vorbereitend nehmen die Teilnehmenden gleich zu Beginn des Trainings in der ersten Woche Verbindung zu ihrer zuständigen Dienststelle auf, um einen für alle Teilnehmenden gleichermaßen festgelegten Termin, z.B. Montag in der letzten Woche, mit dem jeweiligen Disziplinarvorgesetzten zu vereinbaren. Die Terminierung ist dem Reha-Team unbedingt mitzuteilen, um die Vorstellung in der Einheit sicherzustellen und ggf. mittels Vorgespräch mit den Vorgesetzten nachzusteuern. Die Wahrnehmung dieses Termins wird in Form einer Dienstreise gewährt. Spätestens in der 7. Gruppensitzung sollen die Teilnehmenden konkrete Zielvorstellungen für ihre dienstliche Wiedereingliederung erarbeitet haben (Hauptziel: z.B. Ich möchte wieder voll arbeiten; Teilziele: Gespräch mit dem Vorgesetzten suchen; Aufgabenverteilung anpassen, etc.). Während der vorbereitenden Sitzung werden die Teilnehmenden mittels Übens im Rollenspiel dazu befähigt, die erarbeiteten Ziele und Vorstellungen mit den Vorgesetzten angemessen zu kommunizieren. Der Besuch in der Einheit sollte zwingend das Gespräch mit dem Disziplinarvorgesetzten beinhalten. Dabei werden für die Wiedereingliederung notwendige Bedingungen, wie z.B. Arbeitszeitmodelle, Anpassung des Tätigkeitsspektrums und individueller Förderungsbedarf der Teilnehmenden besprochen.

In der folgenden Gruppensitzung werden die Erfahrungen der einzelnen Teilnehmenden während ihres Besuchs in den Dienststellen ausgewertet und nachbereitet.

Zeitansatz: 2 Gruppensitzungen a 120 Minuten.

6.5 Sozialdienstliche Unterstützung

Sollte durch das regionale BwDLZ angeboten werden.

6.6 optionale Module

6.6.1 Konzentrierte oder kommunikative Bewegungstherapie

Bei der konzentrierten oder kommunikativen Bewegungstherapie (KBT) handelt es sich um eine fünfjährige berufsbegleitende Qualifizierung für z.B. Physiotherapeuten, die in dieser Form im FachArztZ Rostock nicht abgebildet werden kann und somit im Rahmen dieses Pilottrainings nicht weiter betrachtet wird. Zur Erreichung von Teilzielen der KBT sind die im Folgenden aufgeführten Module möglich.

6.6.2 Gruppendynamische Aufgaben

Zielstellung: Aufgabenanalyse, Durchführung und Lösung von Gruppenaufgaben, Entscheidungsfindung, Problemlösung von Planspielen sowie Reflektion der Ergebnisse

Im Fokus steht das Arbeiten im Gruppenrahmen inklusiver Wahrnehmung und Förderung gruppendynamischer Prozesse. Nach jeder Station erfolgt eine kurze Zwischenbesprechung zum gewählten Lösungsansatz. Nach Ende eines Ausbildungsabschnittes erfolgt eine Nachbesprechung zum Thema Selbst- und Fremdwahrnehmung bezüglich Kommunikation, Organisation sowie Lösungsverhalten und Rollenverteilung innerhalb der Gruppe.

Beispielhafte Stationenauswahl:

Station 1, Sortieren und Überqueren

Lage:

Sie befinden sich mit ihrer Gruppe auf einer Wanderung und treffen auf ein Sumpfgebiet. Augenscheinlich führt nur ein schmaler Holzsteg durch dieses Gebiet.

Auftrag:

Überqueren Sie das Sumpfgebiet mit Hilfe des schmalen Holzstegs (hier: eine Holzbank). Stellen Sie sich dazu alle auf die Bank und sortieren Sie sich, ohne dabei zu sprechen, nach Maßgabe des Stationsleitenden. Gelingt Ihnen dies nicht oder berührt ein Körperteil eines

Gruppenmitglieds den Boden, beginnt die Aufgabe von vorne. Insgesamt müssen Sie vier solcher Sortierungen erfolgreich bewältigen, um das Sumpfgebiet erfolgreich zu überqueren. Am Ende des Holzstegs treffen Sie auf eine Mauer (hier: Weichbodenmatte, Querformat), welche Sie abschließend ebenfalls mit der gesamten Gruppe überwinden müssen. Aus Sicherheitsgründen wird diese von mind. zwei Gruppenmitgliedern festgehalten. Dabei ist es unerheblich, ob diese Mitglieder die Mauer bereits überwunden haben oder nicht.

Insgesamt haben Sie maximal 20 Minuten Zeit, den Auftrag zu erfüllen. Im Anschluss stehen Ihnen 5 Minuten zur Zwischenbesprechung zur Verfügung.

Aufgabe 1:

Sortieren Sie sich nach Körpergröße.

Aufgabe 2:

Sortieren Sie sich aufsteigend alphabetisch nach dem jeweils 4. Buchstaben Ihres Nachnamens. Sollten mehrere Personen den gleichen Buchstaben haben, sortieren sich diese nach dem 1. Buchstaben.

Aufgabe 3:

Sortieren Sie sich aufsteigend nach Ihrem Geburtsdatum. Es zählt jeweils nur der Tag innerhalb Ihres Geburtsmonats. Bei gleichem Tag zweier oder mehrerer Personen, sortieren sich diese zusätzlich nach Monat.

(Bsp: Geburtsdatum 23.08.1987 – Tag 23)

Aufgabe 4:

Drehen Sie die Bank um und stellen Sie sich in der zuletzt gewählten Reihenfolge (vgl. Aufgabe 3) auf. Sortieren Sie sich nun ein letztes Mal absteigend nach ihrem Lebensalter.

Aufgabe 5:

Überqueren Sie nun als Gruppe die Mauer (hier: Weichbodenmatte, Querformat).

Material:

1x Bank (stabil, rutschfest, Holz)

1x Weichbodenmatte, groß (möglichst fest)

2x Matte, normal (Absicherung)

Station 2, Das große Tal

Lage:

Sie setzen Ihre Wanderung mit der Gruppe fort. Nun treffen Sie auf einen Fluss, dessen Brücke zerstört ist. Lediglich die Fundamente (hier: je 1 Turnkasten) der Brücke sind auf beiden Uferseiten vorhanden. Am Ufer finden Sie zwei gleich lange Baumstämme (hier: zwei Bänke). Jeder Baumstamm ist dabei kürzer als der Fluss breit.

Auftrag:

Ihr Auftrag ist es, mit der gesamten Gruppe den Fluss mit Hilfe dieser Baumstämme zu überqueren, ohne diesen dabei zu berühren. Die Fundamente können benutzt werden. Die beiden Baumstämme müssen von der Gruppe mitgeführt und ebenfalls auf die andere Seite verbracht werden. Berührt ein Gruppenmitglied oder ein Teil der Baumstämme den Fluss, beginnt der Auftrag komplett von vorne.

Insgesamt haben Sie maximal 20 Minuten Zeit, den Auftrag zu erfüllen. Im Anschluss stehen Ihnen 5 Minuten zur Zwischenbesprechung zur Verfügung.

Material:

2x Bank, gleich lang

2x Kasten, groß

4x Matte, normal

1x Hochsprungmatte, quer

Station 3, Der Ballonturm

Lage:

Sie befinden sich noch auf der Wanderung und machen Rast auf einer erhöhten Lichtung.

Auftrag:

Markieren Sie den Standort, um diesen später als Orientierungspunkt zu nutzen. Bauen Sie dazu mit dem vor Ort befindlichen Material (Luftballons, Panzertape) einen Turm, der mindestens drei Meter hoch ist. Dieser muss ohne Hilfestellung oder angelehnt von selbst stabil stehen bleiben.

Sanitätsunterstützungszentrum
Neubrandenburg

Insgesamt haben Sie maximal 20 Minuten Zeit, den Auftrag zu erfüllen. Im Anschluss stehen Ihnen 5 Minuten zur Zwischenbesprechung zur Verfügung.

Material:

40x Luftballons

1,5 Meter Panzertape

1x Messstab/Maßband, 3m

Station 5, Das gefaltete Floß

Lage:

Sie befinden sich immer noch auf einer Wanderung und treffen auf einen zu überwindenden Fluss. Am Ufer befindet sich ein marodes Floß.

Auftrag:

Ihre Gruppe entscheidet sich, das Floß zur Überquerung zu nutzen. Ihr Auftrag ist es, sich alle auf das Floß (hier: Woldecke) zu stellen um den Fluss zu überqueren.

Aufgabe 1:

Das marode Floß zerfällt immer mehr in Einzelteile. Falten Sie die Decke jeweils um die Hälfte, ohne dass dabei ein Gruppenmitglied den Fluss (hier: Boden) berührt. Wiederholen Sie dies so oft wie möglich und reduzieren Sie die Größe des Floßes auf ein Minimum.

Aufgabe 2:

Das marode Floß ist sehr rutschig. Wenden Sie das Floß (die Decke ohne dass dabei ein Gruppenmitglied den Fluss (hier: Boden) berührt.

Insgesamt haben Sie maximal 20 Minuten Zeit, beide Aufgaben zu erfüllen. Im Anschluss stehen Ihnen 5 Minuten zur Zwischenbesprechung zur Verfügung.

Material:

1x Woldecke o.Ä.

Station 6, Blindes Dreieck

Lage:

Sie befinden sich immer noch auf der Wanderung. Es ist mitten in der Nacht und Neumond.

Auftrag:

Verbinden Sie sich alle die Augen. Ihr Auftrag besteht darin, mit Hilfe eines Seils insgesamt drei geometrische Formen zu bilden und diese am Boden abzulegen. Dabei muss jedes Gruppenmitglied stets mindestens eine Hand am Seil haben. Im Anschluss können Sie die Augenbinde lösen.

Insgesamt haben Sie maximal 20 Minuten Zeit, den Auftrag zu erfüllen. Im Anschluss stehen Ihnen 5 Minuten zur Zwischenbesprechung zur Verfügung.

Aufgabe 1:

Bilden Sie mit dem Seil ein Fünfeck.

Aufgabe 2:

Bilden Sie mit dem Seil ein gleichschenkliges Dreieck.

Aufgabe 3:

Bilden Sie mit dem Seil einen gleichmäßigen Kreis.

Material:

1x Tauzieh-Seil

Station 7, Der Stuhl

Auftrag:

Bauen Sie mit Hilfe des Ihnen zur Verfügung gestellten Materials einen Stuhl, der ein durch die Gruppe bestimmtes Mitglied sitzend für mindestens 1 Minute trägt, ohne dass dabei ein Körperteil den Boden berührt. Die Sitzfläche muss dabei mindestens 40 cm Bodenabstand haben.

Insgesamt haben Sie maximal 75 Minuten Zeit, den Auftrag zu erfüllen. Im Anschluss stehen Ihnen 5 Minuten zur Präsentation und 10 Minuten zur Nachbesprechung zur Verfügung.

Material:

- 1x Paket Kopierpapier, 500 Blatt DIN A4, 80g/m²
- 1x Panzertape (Rolle)
- 2x Schere
- 1x Maßband

Station 8, Der Vorgesetzte

Auftrag:

Diskutieren Sie in der Gruppe über Führungsstile und Führungskräfte bei der Bundeswehr mit dem Ziel, eine Karikatur einer Führungskraft zu erstellen. Hierbei sollen die Ihnen wichtigen Eigenschaften, Fertigkeiten und Fähigkeiten des Funktionsträgers symbolisiert werden. Nutzen Sie hierfür das Ihnen zur Verfügung gestellte Material

Insgesamt haben Sie maximal 70 Minuten Zeit, den Auftrag zu erfüllen. Im Anschluss stehen Ihnen 10 Minuten zur Präsentation und 10 Minuten zur Nachbesprechung zur Verfügung.

Material:

- 1x Moderationskoffer
- 1x Flipchart inkl. Papier

Station 9, Der Parcours

Lage:

Sie befinden sich als Betreuer einer Gruppe sehbehinderter Menschen auf einer Wanderung. Nun müssen Sie mit Ihrer Gruppe ein vor Ihnen liegendes unwegsames Gelände durchqueren

Auftrag:

Benennen Sie einen Gruppenleiter. Bis auf diesen verbinden sich alle Gruppenmitglieder die Augen. Aufgabe des Gruppenleiters ist es, die Gruppe mit Hilfe akustischer Kommandos geschlossen durch das vor Ihnen liegende Gelände (hier: Parcours) zu führen. Wird ein Hindernis von einem Gruppenmitglied beschädigt oder unsachgemäß überwunden, beginnt der Auftrag von vorne. Nach erfolgreichem Abschluss bestimmen Sie jeweils einen neuen Gruppenleiter und wiederholen den Auftrag in dem Sie den Parcours in jeweils entgegengesetzter Richtung

Sanitätsunterstützungszentrum
Neubrandenburg

überqueren. Wiederholen Sie dies so lange, bis jeder von Ihnen als Gruppenleiter eingesetzt war. Die Stationsleitung behält sich vor, den Parcours bei Wechsel des Gruppenleiters gegebenenfalls zu verändern.

Insgesamt haben Sie maximal 75 Minuten Zeit, den Auftrag zu erfüllen. Im Anschluss stehen Ihnen 15 Minuten zur Nachbesprechung zur Verfügung.

Material:

Parcours-Aufbau gem. Stationsleitung

6.7 Kognitiv-motorisches Training

siehe 6.2.2.8

6.8 Perspektivisch denkbare Ergänzungsmodule

6.8.1 Schlaf-Coaching (z.B. TrainSLEEP des BGM)

Aufgrund der Nichtabbildbarkeit der Qualifikation innerhalb des SanVersZ / FachArztZ Rostock wird Schlaf-Coaching in diesem Projekt nicht weiter betrachtet.

7 Anhang

7.1 Befehl zur Durchführung eines Pilottrainings

Sanitätsunterstützungszentrum
Neubrandenburg
- Leiter -
Az 42-13-43



17034 Neubrandenburg, 08.11.2019
Bearbeiter: HptFw Kunze
Tel. (0381) 636 - 2531
Fax (0381) 636 - 2505
AllgFspWNBw 8601 - 2531
Lotus-Notes: FachArztZRostock
@bundeswehr.org

**Befehl Nr. 03/23/19
für das Pilottraining zur dienstlichen Reintegration psychisch erkrankter Soldatinnen
und Soldaten in regionalen Sanitätseinrichtungen
im Zeitraum vom 11.11.2019 – 06.12.2019**

Bezug: 1. gemäß Workshop Reha-Behandlungspläne
Kommando Sanitätsdienst der Bundeswehr vom 09.04.2019

Anlagen:

- A. Dienstplan
- B. „Durchführungsmニュアル für Pilottraining zur dienstlichen Reintegration psychisch erkrankter Soldatinnen und Soldaten in regionalen Sanitätseinrichtungen“, Facharztzentrum ROSTOCK vom 23.10.2019
- C. „Manual zur beruflichen Rehabilitation psychisch erkrankter Soldatinnen und Soldaten in regionalen Sanitätseinrichtungen“ des Zentrums für Psychiatrie und Psychotraumatologie / Psychotraumazentrum (PTZ) des Bundeswehrkrankenhauses BERLIN vom 25.02.2019

1. Lage

Bei langzeiterkrankten Soldatinnen und Soldaten kann aufgrund von Überlagerung durch psychosoziale und andere Komponenten die ursächliche Erkrankung oftmals in den Hintergrund treten, sodass eine Rückkehr unabhängig von der ursprünglichen Erkrankung in den Dienst erschwert oder gar verhindert werden kann. Diese erfordert interdisziplinäre und professionsübergreifende Interventionen unter dienstnahen Bedingungen, welche in besonderer Weise im Setting der regionalen Sanitätseinrichtungen mit ihren (allgemeinmedizinischen) Versorgungszentren (SanVersZ'ren), den Facharztzentren (FachArztZ'ren), sowie den lokalen verfügbaren Netzwerken, sowohl im dienstlichen Umfeld als auch im Umfeld der zivilen Leistungserbringer, lebens-, wohnort- und arbeitsplatznah für die erkrankten Soldatinnen und Soldaten erbracht werden kann.

2. Auftrag

In Anlehnung an die inhaltlichen Vorgaben des Manuals zur beruflichen Rehabilitation psychisch erkrankter Soldatinnen und Soldaten in regionalen Sanitätseinrichtungen führt das Facharztzentrum ROSTOCK das Pilottraining durch, unter Bezugnahme der definierten wesentlichen Elemente.

3. Durchführung

a. Eigene Absicht

ist es, die Machbarkeit und den therapeutischen Erfolg eines dienstlichen Reintegrationstrainings unter den Rahmenbedingungen der ambulanten medizinischen Versorgung der Bundeswehr zu erproben. Hierbei sind vor allem die Durchführbarkeit, der Ressourcenbedarf, die Anwendungssicherheit der Fragebogeninstrumente, Wertigkeit einer regelmäßigen multidisziplinären Fallkonferenz, sowie die Akzeptanz bei den Teilnehmenden von besonderem Interesse.

b. Einzelaufträge

- (1) SanVersZ'en
 - priorisieren Teilnehmende des Pilottrainings, unter Beachtung der Ein- und Ausschlusskriterien,
 - weisen behandelnde Truppenärzte darauf hin, den Behandlungsort auf dem Krankmeldeschein San/Bw /0201, für den jeweiligen Teilnehmenden zu vermerken.
- (2) SanVersZ / FachArztZ ROSTOCK
 - stellt:
 - + Projektoffizier (ProjOffz),
 - + Projektfeldweibel (ProjFw).
- (3) SanUstgZ NEUBRANDENBURG Betriebliches Gesundheitsmanagement-Koordinierungsstelle (BGM-Koordinierungsstelle)
 - stellt geeignetes Personal gemäß (gem.) Weisung Ltr SanUstgZ NEUBRANDENBURG ab.
- (4) ProjOffz
 - legt in Zusammenarbeit, mit dem Reha-Team Termine und Module fest, unter Beachtung der oben genannten (o.g.) Anlagen,
 - erstellt den Dienstplan,
 - koordiniert den Ablauf vor Ort.
- (5) ProjFw
 - erstellt:
 - + Teilnahmeliste,
 - + ein Anschreiben für die Teilnehmenden zur Vorabinformation für das Pilottraining.

c. Einzelheiten für die Durchführung

- | | |
|---------------------------|--|
| (1) Leitung | Flottenarzt Dr. DIERICH
Leiter SanUstgZ
NEUBRANDENBURG |
| (2) Ort der Veranstaltung | FachArztZ ROSTOCK
Hohe Düne 30
18119 ROSTOCK |
| (3) Ablauf | gem. Dienstplan |

- | | |
|-----------------|--|
| (4) Anzug | Dienstanzug Grundform
gem. A1-2630/0-9804
Heeresuniformträger (HUT) 2.4.1
Nummer (Nr.) 237
Luftwaffenuniformträger (LUT) 2.4.2
Nr. 241
Marineuniformträger (MUT) 2.4.3
Nr. 245
oder angemessene Sportbekleidung gem.
Dienstplan |
| (5) Verpflegung | wird als Gemeinschaftsverpflegung durch
die Truppenküche Kaserne Hohe Düne
Hohe Düne 30
18119 ROSTOCK
bereitgestellt. |
| (6) Unterkunft | amtliche Unterkunft kann nicht
bereitgestellt werden |

4. Einsatzunterstützung

- a. Bundeswehrdienstleistungszentrum (BwDLZ) TORGELOW -Sozialdienst-
- wird gebeten, die Informationsveranstaltungen und sich daraus ergebenden Einzelgespräche durchzuführen.
- b. Katholische und evangelische Militärpfarrer ROSTOCK
- werden gebeten, bei Bedarf die fachliche Unterstützung im Bereich der Militärseelsorge bereitzustellen.

5. Führungsunterstützung

- | | |
|----------|---|
| ProjOffz | FitlArzt HAMM
90 8601 2430 oder 0381 636 2430
alexander3hamm@bundeswehr.org |
| ProjUstg | ORR'in HERR
90 8601 2370 oder 0381 636 2370
kerstin1herr@bundeswehr.org |
| ProjFw | HptFw KUNZE
90 8601 2531 oder 0381 636 2531
Katrina Kunze/BMVg/BUND/DE |

6. Dienstzeitregelung (Durchführungspersonal)

Es finden für Soldatinnen und Soldaten die Regelungen der Soldatenarbeitszeitverordnung (SAZV) und der hierzu erlassenen Zentralen Dienstvorschrift ZDv A-1420/34 „Anwendung der Verordnung über die Arbeitszeit der Soldatinnen und Soldaten (Anlage 19 StDO)“ einschließlich der Dienstzeitausgleichsregelungen Anwendung.

Die Soldatinnen und Soldaten leisten Dienst nach den Regelungen des Grundbetriebes. Geleistete Arbeitsstunden außerhalb der Regelarbeitszeit (zur Vermeidung von Mehrarbeit) sind zeitnah, möglichst im Befehlszeitraum abzubauen

und mit einzuplanen. Ist dies nicht möglich, und leisten Soldatinnen und Soldaten im Rahmen des Befehls Dienst über die Regelarbeitszeit hinaus (und wird hierdurch die

regelmäßige wöchentliche Arbeitszeit von 41 bzw. 40 Stunden überschritten; gilt dieses für Teilzeitbeschäftigte anteilig analog), ist die anstehende Mehrarbeit hiermit angeordnet. Die Arbeitszeiten sind aktenkundig zu dokumentieren und durch den Bearbeiter des Arbeitszeiterfassungs-Tool (AZE_TOOL) nach zu erfassen. Für die Umsetzung und Überprüfung ist der/die zuständige Disziplinarvorgesetzte verantwortlich.

Für die Tarifbeschäftigten finden die Arbeitszeitregelungen TVöD Anwendung. Tarifbeschäftigte haben eine regelmäßige Arbeitszeit von 39 Stunden. Teilzeitbeschäftigte leisten in dem Falle, dass die zu leistende Arbeitszeit über ihre regelmäßige Arbeitszeit übersteigt, Mehrarbeit.

7. Verwaltungsbestimmungen

Die Teilnahme des durchführenden Personals gilt mit diesem Befehl als angeordnet. Für dieses Personal richtet sich die Erstattung von Reisekosten nach dem Bundesreisekostengesetz (BRKG).

Die Teilnahme am Training erfolgt auf freiwilliger Basis. Die Erstattung von Reiseauslagen für die Teilnehmenden erfolgt auf Grundlage des § 24 der Bundeswehrheilfürsorgeverordnung (BWHFV), i.V.m. der Zentralen Dienstvorschrift A-1455/4, Anlage 30a.

Die tägliche An- und Abreise erfolgt in Eigenverantwortung. Die Nichtinanspruchnahme bereitgestellter Leistungen führt zu keiner höheren Abfindung.

8. Mitwirkung / Mitprüfung

Die militärische Gleichstellungsbeauftragte (GleiBmil) des Kdo RegSanUstg und die zivile Gleichstellungsbeauftragte (GleiBziv) beim Kdo SanDstBw haben mitgewirkt.

9. Beteiligungsgremien

- a. Die Personalvertretung beim SanUstgZ NEUBRANDENBURG wurde am 29.10.2019 beteiligt.
- b. Die örtliche Schwerbehindertenvertretung beim Kdo SanDstBw wurde am 04.11.2019 beteiligt.
- c. Der Beauftragte für den Haushalt wird entsprechend § 9 Abs. 2 Satz 2 Bundeshaushaltsordnung (BHO) beteiligt.

10. Gültigkeitsdatum

Dieser Befehl verliert mit Ablauf des 30.06.2020 seine Gültigkeit und ist bis auf ein Dokumentationsexemplar des FF OrgE gemäß der ZDv A-1130/2 lfd. Nr. 1401ff zu vernichten.

In Vertretung

Im Original gezeichnet

Dr. Barclay
Oberarzt

Verteiler:

Innenverteiler	SanUstgZ NEUBRANDENBURG Leiter SanUstgZ NEUBRANDENBURG Personalrat FachArztZ ROSTOCK Leiter FachArztZ ROSTOCK Klinische Psychologie SanVersZ ROSTOCK Leiter
Außenverteiler	Kdo SanDstBw Bezirksschwerbehindertenvertretung BwDLZ TORGELOW - BfdHH NEUBRANDENBURG - BwDLZ ROSTOCK - Sozialdienst - Kath. Militärpfarramt ROSTOCK Ev. Militärpfarramt WARNEMÜNDE

7.2 Fragebögen

7.2.1 WORQ – Work Rehabilitation Questionnaire (modifiziert)

-1-



Datum _____
Tag Monat Jahr

Ihr Pseudonym: _____

Der Work Rehabilitation Questionnaire (WORQ) wurde entwickelt, um die Schwierigkeiten zu verstehen, die Menschen in der Rehabilitation aufgrund ihres Gesundheitszustandes zu bewältigen haben. Teil 1 des WORQ enthält Fragen zu Ihrer Person und zur beruflichen Situation oder Rehabilitation. Teil 2 des WORQ enthält Fragen zu ihrer Funktionsfähigkeit. Bitte denken Sie beim Beantworten dieser Fragen an die **gesamte letzte Woche** und berücksichtigen Sie in Ihrer Antwort sowohl die guten als auch die schlechten Tage.

TEIL 1: Soziodemografische Angaben und Hintergrundinformationen

1. **Alter** _____ Jahre
2. **Geschlecht** weiblich männlich divers
3. **Familienstand**
 ledig getrennt lebend verwitwet Sonstiges:
 verheiratet geschieden in Lebensgemeinschaft _____
4. **a) Was ist ihr höchster Schulabschluss?**
 kein Abschluss Realschule / Mittlere Reife Fachoberschule (Fachhochschulreife)
 Hauptschule / Volksschule Polytechnische Oberschule Abitur / allgemeine Hochschulreife
- b) Was ist ihr höchster Berufsabschluss?**
 kein Berufsabschluss Meisterbrief (m/w) Staatsexamen
 Lehrabschluss / IHK-Abschluss Bachelor (B. A., B. Sc. ...) Promotion
 Gesellenbrief (m/w) Master (MBA, M.Sc., M.A. ...) andere: _____
5. **Was ist Ihre derzeitige Tätigkeit/ Verwendung oder, falls Sie derzeit nicht arbeiten, was war Ihre zuletzt ausgeübte dienstliche Tätigkeit/ Verwendung?**

6. **In welchem Bereich der Bundeswehr arbeiten Sie oder haben Sie zuletzt gearbeitet?**
 Führungsverwendung Zug-, Einheits- bzw. Kompanie- oder Bataillonsebene
 Stabsverwendung Brigade- oder Divisionsebene
 Lehr- oder Ausbilderverwendung Ämter/ Kommandobehörde
 Fach- oder Spezialverwendung höhere Kommandobehörde
 _____ Ministerium
 _____ NATO, EU oder andere Auslandsverwendung
 Andere: _____ Andere _____
7. **Wieviel Wochen waren Sie insgesamt durchgehend oder mit Unterbrechungen in den letzten 3 Monaten von allen Diensten befreit/ krankgeschrieben?**
 0 Wochen bis zu 2 Wochen bis zu 4 Wochen bis zu 6 Wochen bis zu 8 Wochen bis zu 10 Wochen
 bis zu 12 Wochen

WORQ wurde von der Schweizer Paraplegiker-Forschung / ICF Forschungsabteilung, Nottwil Schweiz, entwickelt. WORQ wurde von der Schweizerischen Unfallversicherung (SUVA) und der Schweizer Paraplegiker-Forschung finanziert. Modifiziert mit Genehmigung der Autoren vom 04.10.2019.

8. Was beschreibt ihre Situation bezogen auf Ihre wöchentliche Arbeitszeit am besten?

a) Ihre zuletzt geltende regelmäßige wöchentliche Arbeitszeit betrug/ beträgt:

Vollzeit mit 41 Stunden/ Woche Vollzeit mit 40 Stunden/ Woche Vollzeit mit 39 Stunden/ Woche

genehmigte Teilzeit mitStunden/ Woche

b) Ihre zuletzt tatsächlich geleistete wöchentliche Arbeitszeit betrug/ beträgt:Stunden/ Woche

b) Wenn Sie derzeit krankgeschrieben sind (befreit von allen Diensten), seit wann: _____(Datum)

9. Was waren Ihre typischen / hauptsächlichen Tätigkeiten im Tagesverlauf?

(z. B. Lastwagen fahren, Maschinen bedienen, Briefe schreiben, Telefonanrufe beantworten)

Bitte beschreiben Sie: _____

10. Falls ein Tätigkeits-/ Verwendungswechsel geplant ist, welche zukünftige Tätigkeit/ Verwendung streben Sie an? _____ Nicht zutreffend

11. An welchen Maßnahmen nehmen Sie derzeit teil? (kreuzen Sie alle zutreffenden Möglichkeiten an)

berufliche Rehabilitationsmaßnahme oder Schulung, in der Sie berufsbezogenes Wissen oder Fertigkeiten erwerben

berufliche Ausbildungsmaßnahme oder Orientierungsmaßnahme, z. B. eine Lehre oder ein Praktikum

medizinische Rehabilitationsmaßnahme, bei der Sie lernen, mit Ihrer gesundheitlichen Situation umzugehen

medizinische Rehabilitationsmaßnahme, in der Ihr Gesundheitszustand wiederhergestellt wird

andere: _____

12. Sind Sie derzeit in ärztlicher oder therapeutischer Behandlung?

Allgemeinmediziner/in (SanVersZ) Facharzt/ -ärztin (FachArztZ/ BwKrhs/ zivil) Klinik

Psychotherapie Therapeut/in (z. B. Physiotherapeut/in, Ergotherapeut/in, Logopäde/ -in)

Andere _____ Nicht zutreffend

13. Haben Sie derzeit ärztlich vorgegebene Belastungsgrenzen? Ja Nein Nicht zutreffend

(z. B. maximal 5 kg Heben, eingeschränkte körperliche Belastung, zeitliche Einschränkungen der täglichen Arbeitszeit)

Wenn ja, bitte beschreiben Sie: _____

14. An welchen Therapien und Maßnahmen nehmen Sie derzeit im Rahmen der beruflichen Rehabilitation teil? Bitte schreiben Sie alle auf, die Ihnen einfallen:

(z. B. körperliches Training, kognitives oder geistiges Training, Case Management, Berufliches Training, Anpassungen am Arbeitsplatz etc.)

Bitte beschreiben Sie: _____

15. Erhalten Sie derzeit von Ihrer Familie die Unterstützung, die Sie brauchen? (z. B. körperliche Pflege, moralische Unterstützung, finanzielle Unterstützung, Haushaltstätigkeiten, o.a.) Ja Nein Nicht zutreffend

Wenn ja, bitte geben Sie die Art der Unterstützung an/ Wenn nein, was würden Sie sich wünschen?

16. Erhalten Sie von Ihrer/ Ihrem/ Ihren Vorgesetzten die Unterstützung, die Sie brauchen? Ja Nein Nicht zutreffend

Wenn ja, bitte geben Sie die Art der Unterstützung an/ Wenn nein, was würden Sie sich wünschen?

17. Erhalten Sie derzeit von Ihrer Personalführung (BAPersBw), Ihrer zuständigen Heilfürsorge, vom Sozialdienst, Militärseelsorge oder anderen Einrichtungen/ Systemen innerhalb der Bundeswehr die Unterstützung, die Sie brauchen? Ja Nein Nicht zutreffend

Wenn ja, bitte geben Sie die Art der Unterstützung an/ Wenn nein, was würden Sie sich wünschen?

WORQ wurde von der Schweizer Paraplegiker-Forschung / ICF Forschungsabteilung, Nottwil Schweiz, entwickelt. WORQ wurde von der Schweizerischen Unfallversicherung (SUVA) und der Schweizer Paraplegiker-Forschung finanziert. Modifiziert mit Genehmigung der Autoren vom 04.10.2019.

Teil 2: Funktionsfähigkeit

Bitte beurteilen Sie das Ausmass ihrer Schwierigkeiten in der vergangenen Woche. *Die Beurteilungsskala geht von 0 = keine Schwierigkeiten zu 10 = maximale Schwierigkeiten bzw. kann nicht.*

- Bitte markieren Sie das Kästchen, welches Ihrer Situation am besten entspricht.
Je grösser die Zahl, desto größere Schwierigkeiten haben Sie in der letzten Woche erfahren, je kleiner die Zahl, desto kleiner waren Ihre Schwierigkeiten.
- Bitte beantworten Sie alle Fragen so genau wie möglich, auch wenn sie Ihnen unwichtig erscheinen und Sie in diesen Bereichen keine Schwierigkeiten hatten.
- Ihre Antwort bezieht sich immer auf Ihre Fähigkeit eine Funktion oder Tätigkeit ohne Hilfe von Personen oder Hilfsmitteln durchzuführen, ausser ein Hilfsmittel wird in der jeweiligen Frage eindeutig erlaubt.

Wie große Schwierigkeiten hatten Sie in der letzten Woche

1	... weil Sie sich während des Tages schlapp und nicht ausgeruht fühlten?	Keine Schwierigkeiten	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Extreme Schwierigkeiten
			<input type="checkbox"/>											
2	... mit Schlafen, z. B. mit Einschlafen, in der Nacht häufig Aufwachen oder morgens zu früh Erwachen?	Keine Schwierigkeiten	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Extreme Schwierigkeiten
			<input type="checkbox"/>											
3	... sich daran zu erinnern, wichtige Dinge auszuführen?	Keine Schwierigkeiten	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Extreme Schwierigkeiten
			<input type="checkbox"/>											
4	... mit Ihren gewohnten täglichen Aktivitäten, weil Sie sich traug oder deprimiert fühlten?	Keine Schwierigkeiten	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Extreme Schwierigkeiten
			<input type="checkbox"/>											
5	... mit Ihren gewohnten täglichen Aktivitäten weil Sie sich besorgt oder ängstlich fühlten?	Keine Schwierigkeiten	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Extreme Schwierigkeiten
			<input type="checkbox"/>											
6	... damit reizbar / launisch zu sein?	Keine Schwierigkeiten	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Extreme Schwierigkeiten
			<input type="checkbox"/>											
7	... mit Ihrem Temperament und eigenen persönlichen Merkmalen umzugehen?	Keine Schwierigkeiten	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Extreme Schwierigkeiten
			<input type="checkbox"/>											
8	... mit Ihrem Selbstvertrauen?	Keine Schwierigkeiten	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Extreme Schwierigkeiten
			<input type="checkbox"/>											
9	... klar zu denken?	Keine Schwierigkeiten	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Extreme Schwierigkeiten
			<input type="checkbox"/>											

Wie große Schwierigkeiten hatten Sie in der letzten Woche

WORQ wurde von der Schweizer Paraplegiker-Forschung / ICF Forschungsabteilung, Nottwil Schweiz, entwickelt. WORQ wurde von der Schweizerischen Unfallversicherung (SUVA) und der Schweizer Paraplegiker-Forschung finanziert. Modifiziert mit Genehmigung der Autoren vom 04.10.2019.

10	... Ihre alltäglichen Probleme zu analysieren und Lösungen zu finden?	Keine Schwierigkeiten	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Extreme Schwierigkeiten
11	... mit dem Hören?	Keine Schwierigkeiten	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Extreme Schwierigkeiten
12	... in einer Körperstellung oder bei einer Bewegung Ihr Gleichgewicht zu halten?	Keine Schwierigkeiten	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Extreme Schwierigkeiten
13	... mit körperlichem Unbehagen und Schmerzen?	Keine Schwierigkeiten	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Extreme Schwierigkeiten
14	... mit der allgemeinen Ausdauerleistung bei einer körperlichen Anstrengung?	Keine Schwierigkeiten	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Extreme Schwierigkeiten
15	... mit Ihrer Muskelkraft?	Keine Schwierigkeiten	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Extreme Schwierigkeiten
16	... mit Hautproblemen, wie z. B. rissiger Haut, offenen Stellen, Druckgeschwüren oder dünner Haut?	Keine Schwierigkeiten	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Extreme Schwierigkeiten
17	... eine neue Fertigkeit zu lernen? (z. B. neue Spielregeln, den Gebrauch eines Computers bzw. Computerprogramms oder die Handhabung eines neuen Werkzeugs etc.)	Keine Schwierigkeiten	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Extreme Schwierigkeiten
18	... Ihre Aufmerksamkeit auf eine spezifische Aufgabe zu konzentrieren und Ablenkungen z. B. Lärm zu ignorieren?	Keine Schwierigkeiten	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Extreme Schwierigkeiten
19	... mit Lesen?	Keine Schwierigkeiten	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Extreme Schwierigkeiten
20	... Entscheidungen zu treffen?	Keine Schwierigkeiten	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Extreme Schwierigkeiten
21	... eine einzelne Aufgaben zu beginnen oder auszuführen z. B. Ihr Bett machen oder Ihren Arbeitsplatz aufräumen?	Keine Schwierigkeiten	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Extreme Schwierigkeiten
22	... Ihre täglichen Aufgaben und Aktivitäten auszuführen?	Keine Schwierigkeiten	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Extreme Schwierigkeiten

Wie große Schwierigkeiten hatten Sie in der letzten Woche

WORQ wurde von der Schweizer Paraplegiker-Forschung / ICF Forschungsabteilung, Nottwil Schweiz, entwickelt. WORQ wurde von der Schweizerischen Unfallversicherung (SUVA) und der Schweizer Paraplegiker-Forschung finanziert. Modifiziert mit Genehmigung der Autoren vom 04.10.2019.

23	... mit Stress, Krisen oder Konflikten umzugehen?	Keine Schwierigkeiten	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Extreme Schwierigkeiten
24	... Körpersprache, Symbole und Zeichnungen zu verstehen?	Keine Schwierigkeiten	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Extreme Schwierigkeiten
25	... ein Gespräch zu beginnen und aufrechtzuerhalten?	Keine Schwierigkeiten	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Extreme Schwierigkeiten
26	... Kommunikationstechnologie zu benutzen wie Telefon oder Computer?	Keine Schwierigkeiten	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Extreme Schwierigkeiten
27	... Gegenstände, die <u>bis zu 5 kg</u> wiegen, hochzuheben und zu tragen?	Keine Schwierigkeiten	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Extreme Schwierigkeiten
28	... Gegenstände, die <u>über 5 kg</u> wiegen, hochzuheben und zu tragen?	Keine Schwierigkeiten	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Extreme Schwierigkeiten
29	... mit feinmotorischen Handbewegungen z. B. Gegenstände mit Zeigefinger und Daumen aufheben, handhaben, manipulieren oder loslassen?	Keine Schwierigkeiten	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Extreme Schwierigkeiten
30	... kurze Strecken zu gehen (weniger als 1 km)?	Keine Schwierigkeiten	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Extreme Schwierigkeiten
31	... lange Strecken zu gehen (weiter als 1 km)?	Keine Schwierigkeiten	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Extreme Schwierigkeiten
32	... sich fortzubewegen inkl. kriechen, Treppe steigen und rennen?	Keine Schwierigkeiten	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Extreme Schwierigkeiten
33	... ein Transportmittel als Passagier zu benutzen?	Keine Schwierigkeiten	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Extreme Schwierigkeiten
34	... ein Auto oder ein anderes Fahrzeug zu fahren?	Keine Schwierigkeiten	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Extreme Schwierigkeiten
35	... sich anzuziehen?	Keine Schwierigkeiten	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Extreme Schwierigkeiten

Wie große Schwierigkeiten hatten Sie in der letzten Woche ...

WORQ wurde von der Schweizer Paraplegiker-Forschung / ICF Forschungsabteilung, Nottwil Schweiz, entwickelt. WORQ wurde von der Schweizerischen Unfallversicherung (SUVA) und der Schweizer Paraplegiker-Forschung finanziert. Modifiziert mit Genehmigung der Autoren vom 04.10.2019.

- | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|--|-----------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------|
| 36 | ... auf Ihre Gesundheit zu achten z. B. sich ausgewogen zu ernähren, auf genügend Bewegung zu achten und sich wenn nötig, regelmässig untersuchen zu lassen? | Keine Schwierigkeiten | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Extreme Schwierigkeiten |
| | | | <input type="checkbox"/> | |
| 37 | ... mit zwischenmenschlichen oder persönlichen Beziehungen? | Keine Schwierigkeiten | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Extreme Schwierigkeiten |
| | | | <input type="checkbox"/> | |
| 38 | ... finanzieller Art z. B. beim Decken Ihrer Lebenshaltungskosten? | Keine Schwierigkeiten | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Extreme Schwierigkeiten |
| | | | <input type="checkbox"/> | |

➤ Tragen Sie eine Brille oder Kontaktlinsen? Ja Nein

Wie große Schwierigkeiten hatten Sie in der letzten Woche

a) mit Brille oder anderen Hilfsmitteln

b) ohne Brille oder anderen Hilfsmitteln

- | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|--|-----------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------|
| 39 | ... beim Sehen oder Erkennen von Gegenständen, die eine Armlänge weit entfernt sind? | Keine Schwierigkeiten | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Extreme Schwierigkeiten |
| | | | <input type="checkbox"/> | |
| 40 | ... beim Sehen oder Erkennen einer Ihnen bekannten Person, die sich auf der anderen Straßenseite befindet? (im Abstand von etwa 20 Metern) | Keine Schwierigkeiten | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Extreme Schwierigkeiten |
| | | | <input type="checkbox"/> | |

Wie lange brauchten Sie in der letzten Woche

- 41 ... durchschnittlich am Morgen, um aufzustehen und sich bereit zu machen, um das Haus zu verlassen? (z. B. Waschen, Anziehen, Frühstück etc.) Stunden Minuten pro Tag
- 42 ... um alles für Ihre Gesundheit Notwendige zu erledigen z. B. Therapien besuchen, ärztliche Konsultationen oder ein tägliches Heimprogramm durchführen? Stunden pro Woche

-Ende-

Vielen Dank für Ihre Teilnahme!

7.2.2 ZUF 8 – Fragebogen

Z U F - 8 – Fragebogen zur Patientenzufriedenheit

1. Wie würden Sie die Qualität der Behandlung, welche Sie erhalten haben, beurteilen?			
ausgezeichnet <input type="checkbox"/>	gut <input type="checkbox"/>	weniger gut <input type="checkbox"/>	schlecht <input type="checkbox"/>
2. Haben Sie die Art von Behandlung erhalten, die Sie wollten?			
eindeutig nicht <input type="checkbox"/>	eigentlich nicht <input type="checkbox"/>	im Allgemeinen ja <input type="checkbox"/>	eindeutig ja <input type="checkbox"/>
3. In welchem Maße hat unsere Einrichtung Ihren Bedürfnissen entsprochen?			
sie hat fast allen mei- nen Bedürfnissen entsprochen <input type="checkbox"/>	sie hat den meisten meiner Bedürfnisse entsprochen <input type="checkbox"/>	sie hat nur wenigen meiner Bedürfnisse entsprochen <input type="checkbox"/>	sie hat meinen Be- dürfnissen nicht entsprochen <input type="checkbox"/>
4. Würden Sie einem Freund / einer Freundin unsere Einrichtung empfehlen, wenn er / sie eine ähnliche Hilfe benötigen würde?			
eindeutig nicht <input type="checkbox"/>	ich glaube nicht <input type="checkbox"/>	ich glaube ja <input type="checkbox"/>	eindeutig ja <input type="checkbox"/>
5. Wie zufrieden sind Sie mit dem Ausmaß der Hilfe, welche Sie hier erhalten haben?			
ziemlich unzufrieden <input type="checkbox"/>	leidlich oder leicht unzufrieden <input type="checkbox"/>	weitgehend zufrieden <input type="checkbox"/>	sehr zufrieden <input type="checkbox"/>
6. Hat die Behandlung, die Sie hier erhielten, Ihnen dabei geholfen, angemessener mit Ihren Problemen umzugehen?			
ja, sie half eine ganze Menge <input type="checkbox"/>	ja, sie half etwas <input type="checkbox"/>	nein, sie half eigentlich nicht <input type="checkbox"/>	nein, sie hat mir die Dinge schwerer gemacht <input type="checkbox"/>
7. Wie zufrieden sind Sie mit der Behandlung, die Sie erhalten haben, im Großen und Ganzen?			
sehr zufrieden <input type="checkbox"/>	weitgehend zufrieden <input type="checkbox"/>	leidlich oder leicht unzufrieden <input type="checkbox"/>	ziemlich unzufrieden <input type="checkbox"/>
8. Würden Sie wieder in unsere Einrichtung kommen, wenn Sie eine Hilfe bräuchten?			
eindeutig nicht <input type="checkbox"/>	ich glaube nicht <input type="checkbox"/>	ich glaube ja <input type="checkbox"/>	eindeutig ja <input type="checkbox"/>

▼ J. Schmidt et al. 1989, 1994; J. Schmidt & R. Nübling 2002

7.2.3 SF 36

Die verwendete, 2. Auflage des SF36-Fragebogens ist Lizenz- und Urheberrechtlich geschützt und daher hier nicht abgebildet.

7.2.4 Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebensmuster AVEM

Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebensmuster (AVEM-44)

Uwe Schaarschmidt & Andreas W. Fischer

Name Geschlecht

Vorname Alter

Beruf Schulabschluss

© 2011 Pearson Assessment & Information GmbH, Frankfurt am Main

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieser Veröffentlichung darf reproduziert, übertragen, überschrieben, gespeichert oder in eine Fremd- oder Programmiersprache übersetzt werden, gleich in welcher Form, ob elektronisch, mechanisch, magnetisch, optisch oder sonstwie, ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Verlages.

Wir bitten Sie, einige Ihrer üblichen Verhaltensweisen, Einstellungen und Gewohnheiten zu beschreiben, wobei vor allem auf Ihr Arbeitsleben Bezug genommen wird. Dazu finden Sie im Folgenden eine Reihe von Aussagen. Lesen Sie jeden dieser Sätze gründlich durch und entscheiden Sie, in welchem Maße er auf Sie persönlich zutrifft.

Bitte kreuzen Sie das jeweilige Zeichen an:

Bitte beachten Sie:
Voller Kreis heißt, dass Sie der Aussage **völlig** zustimmen,
leerer Kreis heißt, dass Sie **überhaupt nicht** zustimmen.

Die Aussage...	völlig zu überwiegend	überwiegend nicht teils/teils	teils/teils überwiegend nicht	überhaupt nicht
	●	◐	◑	○
1. Die Arbeit ist für mich der wichtigste Lebensinhalt	●	◐	◑	○
2. Was meine berufliche Entwicklung angeht, so halte ich mich für ziemlich ehrgeizig	●	◐	◑	○
3. Wenn es sein muss, arbeite ich bis zur Erschöpfung	●	◐	◑	○
4. Meine Arbeit soll stets ohne Fehl und Tadel sein	●	◐	◑	○
5. Auch in der Freizeit beschäftigen mich viele Arbeitsprobleme	●	◐	◑	○
6. Wenn ich keinen Erfolg habe, resigniere ich schnell	●	◐	◑	○
7. Ein Misserfolg kann bei mir neue Kräfte wecken	●	◐	◑	○
8. Mich bringt so leicht nichts aus der Ruhe	●	◐	◑	○
9. Mein bisheriges Berufsleben war recht erfolgreich	●	◐	◑	○
10. Ich habe allen Grund, meine Zukunft optimistisch zu sehen	●	◐	◑	○
11. Mein Partner/meine Partnerin ¹ zeigt Verständnis für meine Arbeit	●	◐	◑	○
12. Die Arbeit ist mein Ein und Alles	●	◐	◑	○
13. Ich strebe nach höheren beruflichen Zielen als die meisten anderen	●	◐	◑	○
14. Bei der Arbeit kenne ich keine Schonung	●	◐	◑	○
15. Ich kontrolliere lieber noch dreimal nach, als dass ich fehlerhafte Arbeitsergebnisse abliefern	●	◐	◑	○
16. Nach der Arbeit kann ich ohne Probleme abschalten	●	◐	◑	○
17. Misserfolge kann ich nur schwer verkraften	●	◐	◑	○
18. Wenn mir etwas nicht gelingt, bleibe ich hartnäckig und strenge mich um so mehr an	●	◐	◑	○
19. Ich glaube, dass ich ziemlich hektisch bin	●	◐	◑	○
20. In meiner bisherigen Berufslaufbahn habe ich mehr Erfolge als Enttäuschungen erlebt	●	◐	◑	○

¹ bzw. die Person, zu der die engste persönliche Beziehung besteht.

Die Aussage...	trifft überhaupt nicht				
	überwiegend völlig zu	überwiegend nicht teils/teils	teils/teils	überwiegend nicht	nicht
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. Ich kann mich über mein Leben in keiner Weise beklagen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. Meine Familie interessiert sich nur wenig für meine Arbeitsprobleme	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. Ich brauche die Arbeit wie die Luft zum Atmen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24. Für meine berufliche Zukunft habe ich mir viel vorgenommen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25. Ich arbeite wohl mehr als ich sollte	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26. Was immer ich tue, es muss perfekt sein	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27. Arbeitsprobleme beschäftigen mich eigentlich den ganzen Tag	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28. Berufliche Fehlschläge können mich leicht entmutigen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29. Misserfolge werfen mich nicht um, sondern veranlassen mich zu noch stärkerer Anstrengung	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30. Hektik und Aufregung um mich herum lassen mich kalt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
31. In meiner beruflichen Entwicklung ist mir bisher fast alles gelungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
32. Mit meinem bisherigen Leben kann ich zufrieden sein	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
33. Von meinem Partner/meiner Partnerin ² wünschte ich mir mehr Rücksichtnahme auf meine beruflichen Aufgaben und Probleme	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
34. Ich wüsste nicht, wie ich ohne Arbeit leben sollte	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
35. Beruflicher Erfolg ist für mich ein wichtiges Lebensziel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
36. Ich neige dazu, über meine Kräfte hinaus zu arbeiten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
37. Für mich ist die Arbeit erst dann getan, wenn ich rundum mit dem Ergebnis zufrieden bin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
38. Meine Gedanken kreisen fast nur um die Arbeit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
39. Wenn ich in der Arbeit erfolglos bin, deprimiert mich das sehr	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
40. Falls mir etwas nicht gelingen will, sage ich mir: „Jetzt erst recht!“	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
41. Ich kann mich in fast allen Situationen ruhig und bedächtig verhalten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
42. Mein bisheriges Leben ist durch beruflichen Erfolg gekennzeichnet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
43. Im Großen und Ganzen bin ich glücklich und zufrieden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
44. Bei meiner Familie finde ich jede Unterstützung	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

² bzw. von der Person, zu der die engste persönliche Beziehung besteht.

Der Fragebogen beinhaltet elf Skalen. Jeder Skala sind vier Fragen zugeordnet (siehe unten).
Für jede Ihrer Einschätzungen wird eine bestimmte Punktzahl vergeben.

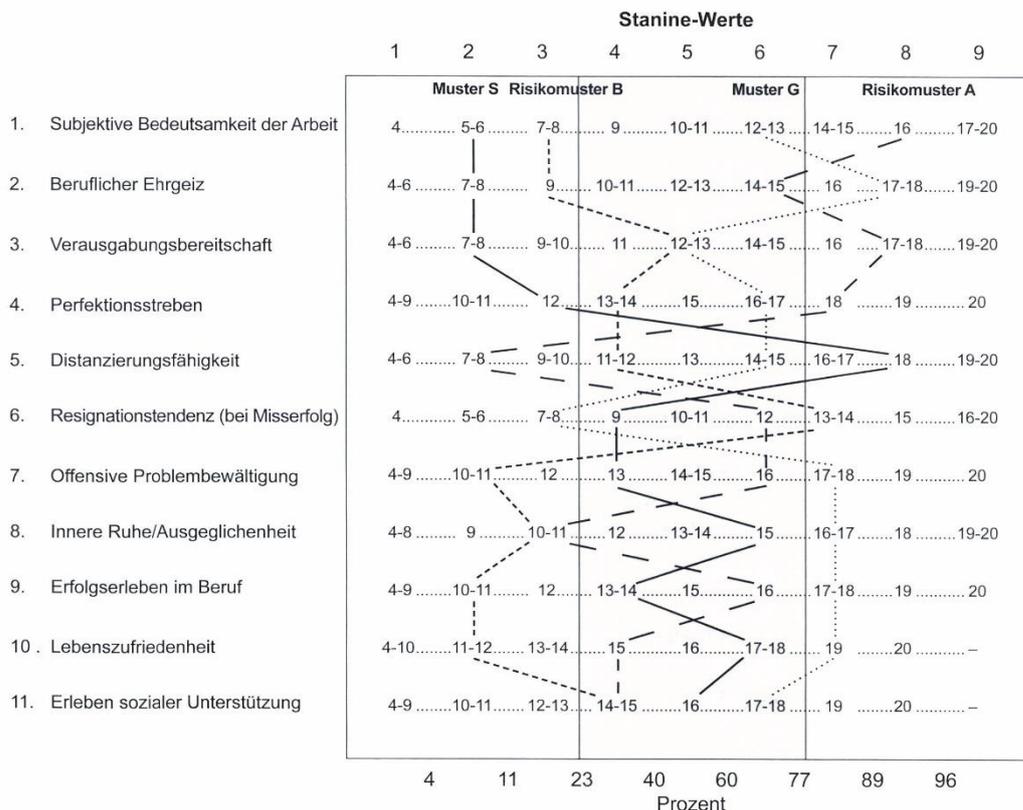
Sie vergeben für ... 
Punkte ... 5 4 3 2 1

Tragen Sie nun die entsprechenden Punkte für jede Antwort ein und rechnen Sie diese zusammen:

1. Subjektive Bedeutsamkeit der Arbeit	Frage	1.	12.	23.	34.	
	Punkte	<input type="text"/>	+ <input type="text"/>	+ <input type="text"/>	+ <input type="text"/>	= <input type="text"/>
2. Beruflicher Ehrgeiz	Frage	2.	13.	24.	35.	
	Punkte	<input type="text"/>	+ <input type="text"/>	+ <input type="text"/>	+ <input type="text"/>	= <input type="text"/>
3. Verausgabungsbereitschaft	Frage	3.	14.	25.	36.	
	Punkte	<input type="text"/>	+ <input type="text"/>	+ <input type="text"/>	+ <input type="text"/>	= <input type="text"/>
4. Perfektionsstreben	Frage	4.	15.	26.	37.	
	Punkte	<input type="text"/>	+ <input type="text"/>	+ <input type="text"/>	+ <input type="text"/>	= <input type="text"/>
5. Distanzierungsfähigkeit	Frage	5.	16.	27.	38.	
	Punkte	<input type="text" value="18"/>	- <input type="text"/>	+ <input type="text"/>	- <input type="text"/>	- <input type="text"/>
6. Resignationstendenz (bei Misserfolg)	Frage	6.	17.	28.	39.	
	Punkte	<input type="text"/>	+ <input type="text"/>	+ <input type="text"/>	+ <input type="text"/>	= <input type="text"/>
7. Offensive Problembewältigung	Frage	7.	18.	29.	40.	
	Punkte	<input type="text"/>	+ <input type="text"/>	+ <input type="text"/>	+ <input type="text"/>	= <input type="text"/>
8. Innere Ruhe/ Ausgeglichenheit	Frage	8.	19.	30.	41.	
	Punkte	<input type="text" value="6"/>	+ <input type="text"/>	- <input type="text"/>	+ <input type="text"/>	+ <input type="text"/>
9. Erfolgserleben im Beruf	Frage	9.	20.	31.	42.	
	Punkte	<input type="text"/>	+ <input type="text"/>	+ <input type="text"/>	+ <input type="text"/>	= <input type="text"/>
10. Lebenszufriedenheit	Frage	10.	21.	32.	43.	
	Punkte	<input type="text"/>	+ <input type="text"/>	+ <input type="text"/>	+ <input type="text"/>	= <input type="text"/>
11. Erleben sozialer Unterstützung	Frage	11.	22.	33.	44.	
	Punkte	<input type="text" value="12"/>	+ <input type="text"/>	- <input type="text"/>	- <input type="text"/>	+ <input type="text"/>

Übertragen Sie bitte die Summenwerte in das untenstehende Auswertungsschema und verbinden Sie die Punkte. Ihr persönliches Profil können Sie nun mit den Ergebnissen einer Stichprobe von 2499 Personen vergleichen. Die bereits eingetragenen Referenzprofile kennzeichnen vier Muster arbeitsbezogenen Verhaltens und Erlebens, die vor allem unter Gesundheitsaspekt von Bedeutung sind.

AVEM-44 (Kurzform) – Norm:
Berufs- und länderübergreifende Eichstichprobe gesamt (n = 2499; 2008)



Muster G – gesundheitsförderliches Verhaltens- und Erlebensmuster:

Deutliche, aber nicht exzessive Ausprägung im Arbeitsengagement bei erhaltener Distanzierungsfähigkeit in Bezug auf die Arbeitsprobleme, offensives Bewältigungsverhalten und Widerstandsfähigkeit gegenüber Belastungen, positives Lebensgefühl („psychische Gesundheit“).
Intervention unter Gesundheitsaspekt nicht erforderlich!

Muster S – auf Schonung (oder auch Schutz) orientiertes Verhaltens- und Erlebensmuster:

Geringes Arbeitsengagement bei starker Distanzierung gegenüber den Arbeitsproblemen, psychische Widerstandsfähigkeit gegenüber Belastungen, (relative) Zufriedenheit.
Intervention ist weniger unter Gesundheitsaspekt, eher unter Motivationsaspekt zu empfehlen!

Risikomuster A – gesundheitsgefährdendes Verhaltens- und Erlebensmuster:

Überhöhtes Engagement und geringe Distanzierung in Bezug auf die Arbeitsprobleme (Tendenz zur Selbstüberforderung), verminderte psychische Widerstandsfähigkeit gegenüber Belastungen, eingeschränktes Lebensgefühl.
Intervention unter Gesundheitsaspekt erforderlich!

Risikomuster B – gesundheitsgefährdendes Verhaltens- und Erlebensmuster:

Geringere Ausprägungen im Arbeitsengagement (bevorzugt in der Bedeutsamkeit der Arbeit und im beruflichen Ehrgeiz), starke Resignationstendenz und verminderte psychische Widerstandsfähigkeit gegenüber Belastungen, deutlich eingeschränktes Lebensgefühl.
Intervention unter Gesundheitsaspekt erforderlich!

7.2.5 ASKU - Allgemeine Selbstwirksamkeitswahrnehmung Kurzskale

	ASKU								
ProbandenID <div style="border: 1px solid black; width: 200px; height: 50px; margin: 5px auto;"></div>	Ausfülldatum <table border="1" style="margin: 5px auto;"><tr><td style="width: 20px; height: 20px;"></td><td style="width: 20px; height: 20px;"></td><td style="width: 10px; text-align: center;">.</td><td style="width: 20px; height: 20px;"></td><td style="width: 20px; height: 20px;"></td><td style="width: 10px; text-align: center;">.</td><td style="width: 20px; height: 20px;"></td><td style="width: 20px; height: 20px;"></td></tr></table>			.			.		
		.			.				
Die folgenden Aussagen können mehr oder weniger auf Sie zutreffen. Bitte geben Sie bei jeder Aussage an, inwieweit diese auf Sie persönlich zutrifft.									
	<table border="0" style="margin: 0 auto;"><tr><td></td><td style="text-align: center;"><i>trifft gar nicht zu</i></td><td style="text-align: center;"><i>trifft wenig zu</i></td><td style="text-align: center;"><i>trifft etwas zu</i></td><td style="text-align: center;"><i>trifft ziemlich zu</i></td><td style="text-align: center;"><i>trifft voll und ganz zu</i></td></tr></table>		<i>trifft gar nicht zu</i>	<i>trifft wenig zu</i>	<i>trifft etwas zu</i>	<i>trifft ziemlich zu</i>	<i>trifft voll und ganz zu</i>		
	<i>trifft gar nicht zu</i>	<i>trifft wenig zu</i>	<i>trifft etwas zu</i>	<i>trifft ziemlich zu</i>	<i>trifft voll und ganz zu</i>				
1. In schwierigen Situationen kann ich mich auf meine Fähigkeiten verlassen.	<table border="0" style="margin: 0 auto;"><tr><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td></tr></table>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
2. Die meisten Probleme kann ich aus eigener Kraft gut meistern.	<table border="0" style="margin: 0 auto;"><tr><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td></tr></table>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
3. Auch anstrengende und komplizierte Aufgaben kann ich in der Regel gut lösen.	<table border="0" style="margin: 0 auto;"><tr><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td></tr></table>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					

7.2.6 PCL 5

LEC-5

Nachfolgend sind eine Anzahl schwieriger oder belastender Dinge aufgelistet, die Menschen manchmal zustoßen. Kreuzen Sie für jedes Ereignis eines oder mehrere Felder auf der rechten Seite an, um anzugeben, dass (a) es Ihnen persönlich zugestoßen ist; (b) Sie Zeuge davon waren, als es jemand anderem zugestoßen ist; (c) Sie davon erfahren haben, dass es einem nahen Angehörigen oder engen Freund zugestoßen ist; (d) Sie damit im Rahmen Ihres Berufes konfrontiert wurden (z.B. Rettungssanitäter, Polizist, Soldat oder anderer Ersthelfer); oder (e) Sie unsicher sind, ob es zutrifft.

Bitte achten Sie darauf, Ihr gesamtes Leben zu berücksichtigen (Kindheit/Jugend und Erwachsenenalter), wenn Sie die Liste der Ereignisse durchgehen.

<i>Ereignis</i>	<i>mir persönlich zugestoßen</i>	<i>Zeuge davon gewesen</i>	<i>davon erfahren</i>	<i>im Rahmen meines Berufs</i>	<i>unsicher</i>
1. Naturkatastrophe (z.B. Überschwemmung, Orkan, Tornado, Erdbeben)					
2. Feuer oder Explosion					
3. Verkehrsunfall (z.B. Autounfall, Schiffsunglück, Zugunglück, Flugzeugabsturz)					
4. Schwere Unfall bei der Arbeit, zuhause oder während einer Freizeitaktivität					
5. Einem Schadstoff ausgesetzt sein (z.B. gefährliche Chemikalien, Strahlung)					
6. Gewalttätiger Angriff (z.B. überfallen, geschlagen, getreten oder zusammengeschlagen werden)					
7. Angriff mit einer Waffe (z.B. verletzt oder bedroht werden mit einer Schusswaffe, einem Messer oder einer Bombe)					
8. Sexueller Übergriff (Vergewaltigung, versuchte Vergewaltigung, zu irgendeiner Art von sexueller Handlung durch Gewalt oder Androhung von Gewalt gezwungen werden)					
9. Andere unerwünschte oder unangenehme sexuelle Erfahrung					
10. Kampfhandlungen oder Aufenthalt in einem Kriegsgebiet (beim Militär oder als Zivilist)					
11. Gefangenschaft (z.B. gekidnappt, entführt, als Geisel genommen werden, Kriegsgefangener)					
12. Lebensbedrohliche Erkrankung oder Verletzung					
13. Schweres menschliches Leid					
14. Plötzlicher gewalttätiger Tod (z.B. Mord, Suizid)					
15. Plötzlicher Unfalltod					
16. Schwere Verletzung, Schaden oder Tod, die/den Sie jemand anderem zugefügt haben					
17. Irgendein anderes sehr belastendes Ereignis oder Erlebnis					

BITTE FÜLLEN SIE TEIL 2 AUF DER FOLGENDEN SEITE AUS

TEIL 2:

A. Falls Sie irgendetwas bei Nr. 17 in TEIL 1 angekreuzt haben, benennen Sie kurz das Ereignis, an das Sie gedacht haben:

B. Falls Sie mehr als eines der in TEIL 1 genannten Ereignisse erlebt haben, denken Sie bitte an das Ereignis, das Sie als das *schlimmste Ereignis* betrachten; das bedeutet für diesen Fragebogen das Ereignis, das Sie zurzeit am meisten belastet. Falls Sie nur eines der in TEIL 1 genannten Ereignisse erlebt haben, nehmen Sie dieses als das schlimmste Ereignis. Bitte beantworten Sie die folgenden Fragen in Bezug auf das schlimmste Ereignis (*kreuzen Sie alle Auswahlmöglichkeiten an, die zutreffen*):

1. Beschreiben Sie kurz das schlimmste Ereignis (z.B. was passierte, wer beteiligt war, usw.)

2. Wie lange ist es her? _____ (Bitte schätzen, falls Sie sich nicht sicher sind)

3. Auf welche Weise haben Sie es erlebt?

Es ist mir selbst passiert.

Ich habe es beobachtet

Ich habe erfahren, dass es einem nahen Angehörigen oder engen Freund passiert ist

Ich wurde im Rahmen meines Berufes wiederholt mit Details des Ereignisses konfrontiert (z.B. Rettungssanitäter, Polizist, Soldat oder anderer Ersthelfer)

Sonstiges, bitte beschreiben: _____

4. War jemand in Lebensgefahr?

Ja, ich

Ja, jemand anderes

Nein

5. Wurde jemand schwer verletzt oder getötet?

Ja, ich wurde schwer verletzt

Ja, jemand anderes wurde schwer verletzt oder getötet

Nein

6. Beinhaltete es sexuelle Gewalt? Ja Nein

7. Falls das Ereignis den Tod eines nahen Angehörigen oder engen Freundes beinhaltete, war das die Folge eines Unfalls oder von Gewalt, oder war es die Folge natürlicher Umstände?

Unfall oder Gewalt

Natürliche Umstände

Nicht zutreffend (Das Ereignis beinhaltete nicht den Tod eines nahen Angehörigen oder Freundes)

8. Wie häufig haben Sie insgesamt ein ähnliches Ereignis erlebt, das genauso belastend oder fast genauso belastend war wie das schlimmste Ereignis?

Nur einmal

Mehr als einmal (Bitte nennen oder schätzen Sie die Anzahl, wie häufig Sie dieses Erlebnis hatten: _____)

BITTE FÜLLEN SIE TEIL 3 AUF DER FOLGENDEN SEITE AUS

Teil 3: Nachfolgend sind Probleme aufgelistet, die Menschen manchmal als Reaktion auf ein sehr belastendes Erlebnis haben. Bitte lesen Sie jedes Problem sorgfältig, denken Sie dabei an Ihr schlimmstes Ereignis, und markieren Sie dann eine der Zahlen auf der rechten Seite um anzugeben, wie stark Sie im letzten Monat durch dieses Problem belastet waren.

<i>Im letzten Monat, wie sehr waren Sie belastet durch:</i>	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
1. Wiederholte, beunruhigende und ungewollte Erinnerungen an das belastende Erlebnis?	0	1	2	3	4
2. Wiederholte, beunruhigende Träume von dem belastenden Erlebnis?	0	1	2	3	4
3. Sich plötzlich fühlen oder sich verhalten, als ob das belastende Erlebnis tatsächlich wieder stattfinden würde (<i>als ob Sie tatsächlich wieder dort wären und es wiedererleben würden</i>)?	0	1	2	3	4
4. Sich emotional sehr belastet fühlen, wenn Sie etwas an das Erlebnis erinnert hat?	0	1	2	3	4
5. Starke körperliche Reaktionen haben, wenn Sie etwas an das belastende Erlebnis erinnert hat (<i>z.B. Herzklopfen, Schwierigkeiten beim Atmen, Schwitzen</i>)	0	1	2	3	4
6. Vermeidung von Erinnerungen, Gedanken oder Gefühlen in Bezug auf das belastende Erlebnis?	0	1	2	3	4
7. Vermeidung äußerer Auslöser für Erinnerungen an das belastende Erlebnis (<i>z.B. Personen, Plätze, Gespräche, Aktivitäten, Gegenstände oder Situationen</i>)?	0	1	2	3	4
8. Schwierigkeiten, sich an wichtige Teile des belastenden Erlebnisses zu erinnern?	0	1	2	3	4
9. Starke negative Überzeugungen über sich selbst, andere Menschen oder die Welt haben (<i>z.B. Gedanken haben wie: Ich bin schlecht, mit mir stimmt ernsthaft etwas nicht, man kann niemandem vertrauen, die Welt ist absolut gefährlich</i>)?	0	1	2	3	4
10. Sich selbst oder jemand anderem Vorwürfe machen in Bezug auf das belastende Erlebnis oder was danach passiert ist?	0	1	2	3	4
11. Starke negative Gefühle haben, wie zum Beispiel Angst, Schrecken, Ärger, Schuld oder Scham?	0	1	2	3	4
12. Verlust von Interesse an Aktivitäten, die Ihnen früher Spaß gemacht haben?	0	1	2	3	4
13. Sich von anderen Menschen entfernt oder wie abgeschnitten fühlen?	0	1	2	3	4
14. Schwierigkeiten, positive Gefühle zu erleben (<i>z.B. keine Freude empfinden können oder keine liebevollen Gefühle haben können gegenüber Menschen, die Ihnen nahestehen</i>)?	0	1	2	3	4
15. Reizbares Verhalten, Wutausbrüche oder aggressives Verhalten?	0	1	2	3	4
16. Zu viele Risiken eingehen oder Dinge tun, die Ihnen Schaden zufügen könnten?	0	1	2	3	4
17. In erhöhter Alarmbereitschaft, wachsam oder auf der Hut sein?	0	1	2	3	4
18. Sich nervös oder schreckhaft fühlen?	0	1	2	3	4
19. Konzentrationsschwierigkeiten haben?	0	1	2	3	4
20. Schwierigkeiten, ein- oder durchzuschlafen?	0	1	2	3	4

LEC-5 (10/11/2013) Weathers, Blake, Schnurr, Kaloupek, Marx, & Keane – National Center for PTSD
PCL-5 (10/3/2013) Weathers, Litz, Keane, Palmieri, Marx, & Schnurr – National Center for PTSD
deutsche Übersetzung (21/01/2014): Ehring, Knaevelsrud, Krüger, Schäfer

7.2.7 PHQ-D Gesundheitsfragebogen für Patienten

Gesundheitsfragebogen für Patienten (PHQ-D)

12 Wie stark fühlten Sie sich im Verlauf der letzten 4 Wochen durch die folgenden Beschwerden beeinträchtigt?

	Nicht beeinträchtigt	Wenig beeinträchtigt	Stark beeinträchtigt
a. Sorgen über Ihre Gesundheit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Sorgen über Ihr Gewicht oder Ihr Aussehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Wenig oder kein sexuelles Verlangen oder Vergnügen beim Geschlechtsverkehr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. Schwierigkeiten mit dem Ehepartner, Lebensgefährten, Freundin/Freund	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e. Belastung durch die Versorgung von Kindern, Eltern oder anderen Familienangehörigen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f. Stress bei der Arbeit oder in der Schule	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g. Finanzielle Probleme oder Sorgen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h. Niemanden zu haben, mit dem man Probleme besprechen kann	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i. Etwas Schlimmes, das vor kurzem passiert ist	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j. Gedanken an schreckliche Ereignisse von früher oder Träume darüber – z. B. die Zerstörung des eigenen Heimes, ein schwerer Unfall, körperliche Gewalt oder eine sexuelle Handlung unter Zwang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

13 Sind Sie im letzten Jahr geschlagen, getreten oder anderweitig von jemandem körperlich verletzt worden oder hat Sie jemand zu einer ungewünschten sexuellen Handlung gezwungen?

	NEIN	JA
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

14 Was belastet Sie zur Zeit in Ihrem Leben am meisten? _____

15 Nehmen Sie Medikamente gegen Angst, Depressionen oder Stress?

	NEIN	JA
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

16 Nur für Frauen: Fragen zum Thema Monatsblutung, Schwangerschaft und Geburt

a. Wodurch wird Ihre Monatsblutung am besten beschrieben?

Monatsblutung ist unverändert	Keine Monatsblutung aufgrund von Schwangerschaft oder kürzlicher Geburt	Monatsblutung ist unregelmäßig geworden bzw. Dauer, Abstand oder Stärke haben sich verändert	Keine Monatsblutung seit mindestens einem Jahr	Monatsblutung bei Hormontherapie (Einnahme von Östrogenen) oder Verhütung durch die Pille
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			NEIN (oder trifft nicht zu)	JA
b. Haben Sie in der Woche vor dem Beginn Ihrer Monatsblutung ausgeprägte Probleme mit Ihrer Stimmung – z. B. Depressionen, Angst, Reizbarkeit, Aggressivität oder Stimmungsschwankungen?			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Wenn „JA“: Verschwinden diese Probleme am Ende Ihrer Monatsblutung wieder?			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. Haben Sie während der letzten 6 Monate ein Kind geboren?			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e. Hatten Sie während der letzten 6 Monate eine Fehlgeburt?			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f. Haben Sie Schwierigkeiten, schwanger zu werden?			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4 Deutsche Übersetzung und Validierung des „Patient Health Questionnaire (PHQ)“ durch B. Löwe, S. Zipfel und W. Herzog, Medizinische Universitätsklinik Heidelberg. (Englische Originalversion: Spitzer, Kroenke & Williams, 1999). © 2002 Pfizer

Gesundheitsfragebogen für Patienten (PHQ-D)

Dieser Fragebogen ist ein wichtiges Hilfsmittel, um Ihnen die bestmögliche Behandlung zukommen zu lassen. Ihre Antworten können Ihrem Arzt helfen, Ihre Beschwerden besser zu verstehen. Bitte beantworten Sie jede Frage, so gut Sie können. Überspringen Sie Fragen bitte nur, wenn Sie dazu aufgefordert werden.

Name: _____ Alter: _____ Geschlecht: weiblich männlich Datum: _____

1 Wie stark fühlten Sie sich im Verlauf der letzten 4 Wochen durch die folgenden Beschwerden beeinträchtigt?

	Nicht beeinträchtigt	Wenig beeinträchtigt	Stark beeinträchtigt
a. Bauchschmerzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Rückenschmerzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Schmerzen in Armen, Beinen oder Gelenken (Knie, Hüften usw.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. Menstruationsschmerzen oder andere Probleme mit der Menstruation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e. Schmerzen oder Probleme beim Geschlechtsverkehr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f. Kopfschmerzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g. Schmerzen im Brustbereich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h. Schwindel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i. Ohnmachtsanfälle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j. Herzklopfen oder Herzasen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
k. Kurzatmigkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
l. Verstopfung, nervöser Darm oder Durchfall	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
m. Übelkeit, Blähungen oder Verdauungsbeschwerden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2 Wie oft fühlten Sie sich im Verlauf der letzten 2 Wochen durch die folgenden Beschwerden beeinträchtigt?

	Überhaupt nicht	An einzelnen Tagen	An mehr als der Hälfte der Tage	Beinahe jeden Tag
a. Wenig Interesse oder Freude an Ihren Tätigkeiten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Niedergeschlagenheit, Schwermut oder Hoffnungslosigkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Schwierigkeiten, ein- oder durchzuschlafen, oder vermehrter Schlaf	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. Müdigkeit oder Gefühl, keine Energie zu haben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e. Verminderter Appetit oder übermäßiges Bedürfnis zu essen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f. Schlechte Meinung von sich selbst; Gefühl, ein Versager zu sein oder die Familie enttäuscht zu haben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g. Schwierigkeiten, sich auf etwas zu konzentrieren, z. B. beim Zeitunglesen oder Fernsehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h. Waren Ihre Bewegungen oder Ihre Sprache so verlangsamt, dass es auch anderen auffallen würde? Oder waren Sie im Gegenteil „zappelig“ oder ruhelos und hatten dadurch einen stärkeren Bewegungsdrang als sonst?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i. Gedanken, dass Sie lieber tot wären oder sich Leid zufügen möchten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Gesundheitsfragebogen für Patienten (PHQ-D)

3 Fragen zum Thema „Angst“

	NEIN	JA
a. Hatten Sie in den <u>letzten 4 Wochen</u> eine Angstattacke (plötzliches Gefühl der Furcht oder Panik)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenn „NEIN“, gehen Sie bitte weiter zu Frage 5.		
b. Ist dies bereits früher einmal vorgekommen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Treten manche dieser Anfälle <u>völlig unerwartet</u> auf – d. h. in Situationen, in denen Sie nicht damit rechnen, dass Sie angespannt oder beunruhigt reagieren?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. Empfinden Sie diese Anfälle als stark beeinträchtigend, und/oder haben Sie Angst vor erneuten Anfällen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4 Denken Sie bitte an Ihren letzten schlimmen Angstanfall.

	NEIN	JA
a. Bekamen Sie schlecht Luft?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Hatten Sie Herzrasen, Herzklopfen oder unregelmäßigen Herzschlag?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Hatten Sie Schmerzen oder ein Druckgefühl in der Brust?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. Haben Sie geschwitzt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e. Hatten Sie das Gefühl zu ersticken?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f. Hatten Sie Hitzewallungen oder Kälteschauer?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g. Wurde Ihnen übel, hatten Sie Magenbeschwerden oder das Gefühl, Sie würden Durchfall bekommen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h. Fühlten Sie sich schwindelig, unsicher, benommen oder einer Ohnmacht nahe?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i. Spürten Sie ein Kribbeln oder hatten Sie ein Taubheitsgefühl in Teilen Ihres Körpers?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j. Zitterten oder bebten Sie?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
k. Hatten Sie Angst, Sie würden sterben?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5 Wie oft fühlten Sie sich im Verlauf der letzten 4 Wochen durch die folgenden Beschwerden beeinträchtigt?

	Überhaupt nicht	An einzelnen Tagen	An mehr als der Hälfte der Tage
a. Nervosität, Ängstlichkeit, Anspannung oder übermäßige Besorgnis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wenn „Überhaupt nicht“, gehen Sie bitte weiter zu Frage 6.

b. Gefühle der Unruhe, sodass Stillsitzen schwer fällt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Leichte Ermüdbarkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. Muskelverspannungen, Muskelschmerzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e. Schwierigkeiten beim Ein- oder Durchschlafen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f. Schwierigkeiten, sich auf etwas zu konzentrieren, z. B. beim Lesen oder beim Fernsehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g. Leichte Reizbarkeit, Überempfindlichkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Gesundheitsfragebogen für Patienten (PHQ-D)

	NEIN	JA
6 Fragen zum Thema „Essen“		
a. Haben Sie öfter das Gefühl, Sie könnten nicht kontrollieren, wie viel und was Sie essen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Essen Sie öfter – in einem Zeitraum von 2 Stunden – Mengen, die andere Leute als <u>ungewöhnlich groß</u> bezeichnen würden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenn „NEIN“ bei a oder b, gehen Sie bitte zu Frage 9.		
c. Ist dies während der letzten 3 Monate im Durchschnitt mindestens zweimal in der Woche vorgekommen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	NEIN	JA
7 Haben Sie während der letzten 3 Monate öfter eine oder mehrere der folgenden Maßnahmen unternommen, um eine Gewichtszunahme zu vermeiden?		
a. Sich selbst zum Erbrechen gebracht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Mehr als die doppelte empfohlene Dosis eines Abführmittels eingenommen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Gefastet, d. h. mindestens 24 Stunden lang nichts gegessen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. Mehr als eine Stunde Sport getrieben mit dem ausschließlichen Ziel, nicht zuzunehmen, wenn Sie wie oben beschrieben (6a oder 6b) gegessen haben?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	NEIN	JA
8 Wenn Sie bei einer oder mehrerer dieser Maßnahmen, die eine Gewichtszunahme vermeiden sollen, „JA“ angekreuzt haben, kam eine davon im Durchschnitt mindestens zweimal in der Woche vor?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	NEIN	JA
9 Trinken Sie manchmal Alkohol (einschließlich Bier oder Wein)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wenn „NEIN“, gehen Sie bitte weiter zu Frage 11.

	NEIN	JA
10 Ist bei Ihnen im Laufe der letzten 6 Monate mehr als einmal eine der folgenden Situationen eingetreten?		
a. Sie haben Alkohol getrunken, obwohl Ihnen ein Arzt angeraten hat, aus gesundheitlichen Gründen mit dem Trinken aufzuhören?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Sie haben bei der Arbeit, in der Schule, bei der Versorgung der Kinder oder bei der Wahrnehmung anderer Verpflichtungen Alkohol getrunken, waren angetrunken oder „verkatert“?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Sie sind der Arbeit, der Schule oder anderen Verpflichtungen fern geblieben oder sind zu spät gekommen, weil Sie getrunken hatten oder „verkatert“ waren?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. Sie hatten Schwierigkeiten, mit anderen auszukommen, weil Sie getrunken hatten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e. Sie sind Auto gefahren, nachdem Sie mehrere Gläser Alkohol bzw. zu viel getrunken hatten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

11 Wenn eines oder mehrere der bisher in diesem Fragebogen beschriebenen Probleme bei Ihnen vorliegen, geben Sie bitte an, wie sehr diese Probleme es Ihnen erschwert haben, Ihre Arbeit zu tun, Ihren Haushalt zu regeln oder mit anderen Menschen zurecht zu kommen:

Überhaupt nicht erschwert

Etwas erschwert

Relativ stark erschwert

Sehr stark erschwert

7.2.8 WHOQOL-BREF – Quality Of Live

Fragebogen

WHOQOL-BREF

Ines Conrad
Herbert Matschinger
Reinhold Kilian
Steffi Riedel-Heller

Über Sie:

Name/Codenummer: _____

Heutiges Datum: _____

Ihr Geschlecht: männlich weiblich Wann sind Sie geboren? _____

Was ist Ihr höchster Schulabschluss? Kein Abschluss Abitur
 Hauptschule Fachhochschule
 Mittlere Reife Universität
 Fachhochschulreife Postgraduiert (Dr.)

Wie ist Ihr Familienstand? Allein lebend Getrennt lebend
 Verheiratet Geschieden
 Mit Partner lebend Verwitwet

Sind Sie gegenwärtig krank? ja nein

Wenn ja, was ist Ihre Diagnose? _____



Instruktionen

In diesem Fragebogen werden Sie danach gefragt, wie Sie Ihre Lebensqualität, Ihre Gesundheit und andere Bereiche Ihres Lebens beurteilen. **Bitte beantworten Sie alle Fragen.** Wenn Sie sich bei der Beantwortung einer Frage nicht sicher sind, wählen Sie bitte die Antwortkategorie, die Ihrer Meinung nach am ehesten zutrifft. Oft ist dies die Kategorie, die Ihnen als erstes in den Sinn kommt.

Bitte beantworten Sie alle Fragen auf der Grundlage Ihrer eigenen Beurteilungskriterien, Hoffnungen, Vorlieben und Interessen. Bitte denken Sie bei der Beantwortung der Fragen an Ihr Leben **während der vergangenen zwei Wochen**. So könnte eine Frage zum Beispiel lauten:

	Überhaupt nicht	Eher nicht	Halbwegs	Überwiegend	Völlig
Bekommen Sie von anderen Menschen die Unterstützung, die Sie brauchen?	1	2	3	X	5

Bei dieser Frage sollen Sie das Feld ankreuzen, das am besten ausdrückt, in welchem Umfang Sie während der vergangenen zwei Wochen von anderen Menschen die Unterstützung erhalten haben, die Sie brauchen. Wenn Sie während der vergangenen zwei Wochen von anderen Menschen *überwiegend* die Unterstützung erhalten haben, die sie brauchen, kreuzen Sie das Feld mit der Zahl 4 an.

	Überhaupt nicht	Eher nicht	Halbwegs	Überwiegend	Völlig
Bekommen Sie von anderen Menschen die Unterstützung, die Sie brauchen?	X	2	3	4	5

Wenn Sie während der letzten zwei Wochen von anderen Menschen die Unterstützung, die Sie brauchen, *überhaupt nicht* erhalten haben, kreuzen Sie das Feld mit der Zahl 1 an.

Bitte lesen Sie jede Frage, überlegen Sie, wie Sie sich in den vergangenen zwei Wochen gefühlt haben, und kreuzen Sie die Zahl auf der Skala an, die für Sie am ehesten zutrifft.

	Sehr schlecht	Schlecht	Mittelmäßig	Gut	Sehr gut	
1 Wie würden Sie Ihre Lebensqualität beurteilen?	1	2	3	4	5	(Bref1)
	Sehr unzufrieden	Unzufrieden	Weder zufrieden noch unzufrieden	Zufrieden	Sehr zufrieden	
2 Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Gesundheit?	1	2	3	4	5	(Bref2)

In den folgenden Fragen geht es darum, **wie stark** Sie während der vergangenen zwei Wochen bestimmte Dinge erlebt haben.

	Überhaupt nicht	Ein wenig	Mittelmäßig	Ziemlich	Äußerst	
3 Wie stark werden Sie durch Schmerzen daran gehindert, notwendige Dinge zu tun?	1	2	3	4	5	(Bref3)
4 Wie sehr sind Sie auf medizinische Behandlung angewiesen, um das tägliche Leben zu meistern?	1	2	3	4	5	(Bref4)
5 Wie gut können Sie Ihr Leben genießen?	1	2	3	4	5	(Bref5)
6 Betrachten Sie Ihr Leben als sinnvoll?	1	2	3	4	5	(Bref6)
7 Wie gut können Sie sich konzentrieren?	1	2	3	4	5	(Bref7)
8 Wie sicher fühlen Sie sich in Ihrem täglichen Leben?	1	2	3	4	5	(Bref8)
9 Wie gesund sind die Umweltbedingungen in Ihrem Wohngebiet?	1	2	3	4	5	(Bref9)

In den folgenden Fragen geht es darum, **in welchem Umfang** Sie während der vergangenen zwei Wochen bestimmte Dinge erlebt haben oder in der Lage waren, bestimmte Dinge zu tun.

	Überhaupt nicht	Eher nicht	Halbwegs	Überwiegend	Völlig	
10 Haben Sie genug Energie für das tägliche Leben?	1	2	3	4	5	(Bref10)
11 Können Sie Ihr Aussehen akzeptieren?	1	2	3	4	5	(Bref11)
12 Haben Sie genug Geld, um Ihre Bedürfnisse erfüllen zu können?	1	2	3	4	5	(Bref12)
13 Haben Sie Zugang zu den Informationen, die Sie für das tägliche Leben brauchen?	1	2	3	4	5	(Bref13)
14 Haben Sie ausreichend Möglichkeiten zu Freizeitaktivitäten?	1	2	3	4	5	(Bref14)
	Sehr schlecht	Schlecht	Mittelmäßig	Gut	Sehr gut	
15 Wie gut können Sie sich fortbewegen?	1	2	3	4	5	(Bref15)

In den folgenden Fragen geht es darum, wie **zufrieden, glücklich oder gut** Sie sich während der vergangenen zwei Wochen hinsichtlich verschiedener Aspekte Ihres Lebens gefühlt haben.

	Sehr unzufrieden	Unzufrieden	Weder zufrieden noch unzufrieden	Zufrieden	Sehr zufrieden	
16 Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Schlaf?	1	2	3	4	5	(Bref16)
17 Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Fähigkeit, alltägliche Dinge erledigen zu können?	1	2	3	4	5	(Bref17)
18 Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Arbeitsfähigkeit?	1	2	3	4	5	(Bref18)
19 Wie zufrieden sind Sie mit sich selbst?	1	2	3	4	5	(Bref19)
20 Wie zufrieden sind Sie mit Ihren persönlichen Beziehungen?	1	2	3	4	5	(Bref20)
21 Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Sexualleben?	1	2	3	4	5	(Bref21)

	Sehr unzu- frieden	Unzu- frieden	Weder zufrieden noch unzu- frieden	Zufrie- den	Sehr zu- frie- den	
22 Wie zufrieden sind Sie mit der Unterstützung durch Ihre Freunde?	1	2	3	4	5	(Bref22)
23 Wie zufrieden sind Sie mit Ihren Wohnbedingungen?	1	2	3	4	5	(Bref23)
24 Wie zufrieden sind Sie mit Ihren Möglichkeiten, Gesundheitsdienste in Anspruch nehmen zu können?	1	2	3	4	5	(Bref24)
25 Wie zufrieden sind Sie mit den Beförderungsmitteln, die Ihnen zur Verfügung stehen?	1	2	3	4	5	(Bref25)

In der folgenden Frage geht es darum, **wie oft** sich während der vergangenen zwei Wochen bei Ihnen negative Gefühle eingestellt haben, wie zum Beispiel Angst oder Traurigkeit.

	Niemals	Nicht oft	Zeitweilig	Oftmals	Immer	
26 Wie häufig haben Sie negative Gefühle wie Traurigkeit, Verzweiflung, Angst oder Depression?	1	2	3	4	5	(Bref26)

Hat Ihnen jemand beim Ausfüllen dieses Fragebogens geholfen? Ja Nein

Wie lange hat es gedauert, den Fragebogen auszufüllen? _____ Minuten

Haben Sie irgendwelche Anmerkungen zu diesem Fragebogen?

Vielen Dank für Ihre Hilfe.

7.3 Patienteninformation

Facharztzentrum Rostock

Der Leiter

Hohe Düne 30

18119 Rostock

Patienteninformation

Pilotstudie zur dienstlichen Reintegration psychisch erkrankter Soldatinnen und Soldaten

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

wir möchten Sie fragen, ob Sie an einer wissenschaftlichen Studie teilnehmen möchten. Bei Ihnen besteht eine psychische Erkrankung. Ziel der Pilotstudie ist es, die Machbarkeit und den therapeutischen Erfolg eines dienstlichen Reintegrationstrainings unter den Rahmenbedingungen der ambulanten medizinischen Versorgung der Bundeswehr zu erproben. Dabei bieten wir Ihnen ein 4-wöchiges ambulantes Reintegrationstraining an, welches in Zusammenarbeit mit dem Psychotraumazentrum am Bundeswehrkrankenhaus Berlin entwickelt wurde. Die Studie wird am Facharztzentrum Rostock (Marinestützpunkt Hohe Düne) durchgeführt und von Flottenarzt Dr. Andreas Dierich, Leiter des Sanitätsunterstützungszentrum Neubrandenburg, geleitet. Es werden insgesamt max. 6 Patienten an der Pilotstudie teilnehmen.

Ihre Teilnahme an der Studie hat keinen Einfluss auf Ihre medizinische Behandlung, über die Sie bereits von Ihrem behandelnden Arzt aufgeklärt worden sind. Zusätzliche Besuche in der Klinik/Praxis sind nicht erforderlich.

Im Rahmen der Studie sollen ausschließlich Daten, welche mittels wissenschaftlich anerkannter Fragebögen erhoben werden, ausgewertet werden. Wir möchten Sie bitten, diese Fragebögen zu Beginn des Trainings, am Ende des 4-wöchigen Trainings sowie 3 und 6 Monate nach Abschluss des Trainings im Rahmen eines Wiedervorstellungstermins im Facharztzentrum Rostock auszufüllen. Insgesamt haben wir max. 10 Fragebögen vorgesehen, für die Sie voraussichtlich nicht mehr als 90 Minuten Zeit benötigen.

Die Teilnahme an dieser Studie ist freiwillig. Sie werden nur dann einbezogen, wenn Sie dazu schriftlich Ihre Einwilligung erklären. Sofern Sie nicht an der Studie teilnehmen oder später aus ihr ausscheiden möchten, entstehen Ihnen dadurch keine Nachteile. Sie können jederzeit, auch ohne Angabe von Gründen, Ihre Einwilligung mündlich oder schriftlich widerrufen.

Die Studie wurde der zuständigen Ethikkommission vorgelegt. Sie hat keine Einwände erhoben.

Mögliche Risiken, Beschwerden und Begleiterscheinungen

Neben dem eigentlichen therapeutischen Angebot werden im Rahmen unserer Studie nur Daten erhoben werden, sind mit der Teilnahme keine medizinischen Risiken verbunden.

Möglicher Nutzen aus Ihrer Teilnahme an der Studie

Sie werden durch Ihre Teilnahme an dieser Studie ganz persönlich einen Nutzen für Ihre Gesundheit haben, da wir mit Ihnen gemeinsam in einem multiprofessionellem Team (Ärzte, Psychotherapeutin, Sportwissenschaftler, Physiotherapeuten u.a.) Ihre persönlichen Ressourcen steigern und mögliche Barrieren mindern wollen. Die Ergebnisse dieser Studie können dazu beitragen, dass auch für andere Patienten, die an Ihrer Erkrankung leiden, die Versorgung verbessert wird.

Datenschutz

- Rechtsgrundlage für die Datenverarbeitung ist Ihre freiwillige Einwilligung (Art. 6 Abs. 1 Buchst. c) DSGVO).

- Der Verantwortliche für die Datenverarbeitung ist:¹ *Dienststellenleiter Flottenarzt Dr. Andreas Dierich, Leiter Sanitätsunterstützungszentrum Neubrandenburg, Südstr./ Fliegerhorstkaserne, 17034 Neubrandenburg, Tel: 0395-463-4000, Fax: 0395-463-4008, eMail: SanUstaZNeubrandenburgLeiter@bundeswehr.org;*

Die Daten werden zu jeder Zeit vertraulich behandelt. Die Daten werden in pseudonymisierter Form an das Sanitätsunterstützungszentrum Neubrandenburg -Ärztliches Qualitätsmanagement und Controlling zum Zweck der wissenschaftlichen Auswertung weitergeleitet. Zugriff auf die personenbezogenen Daten haben nur die zuständigen Personen im jeweiligen Facharztzentrum Rostock.

Pseudonymisieren bedeutet, dass die personenbezogenen Daten wie der Name und das Geburtsdatum ohne Hinzuziehung einer Liste nicht mehr einer konkreten Person zugeordnet werden können. Die personenbezogenen Daten werden durch einen Nummern- und/oder Buchstabencode ersetzt; die Angabe des Geburtsdatums wird auf das Geburtsjahr beschränkt. Beim Datenschutzbeauftragten des Sanitätsunterstützungszentrum Neubrandenburg ist eine Liste hinterlegt, auf der die Namen den Nummern- und/oder Buchstabencodes zugeordnet sind. Diese Liste wird beim Datenschutzbeauftragten der Dienststelle treuhänderisch gesondert aufbewahrt und unterliegt dort technischen und organisatorischen Maßnahmen, die gewährleisten, dass die personenbezogenen Daten Ihnen durch unbefugte Personen nicht zugeordnet werden können. Eine Entschlüsselung ist grundsätzlich nicht vorgesehen, da Sie die Fragebögen ausschließlich mit Ihrem Pseudonym beschriften. Sollte im begründeten Einzelfall eine Entschlüsselung erforderlich werden, kann diese nur auf Vorschlag des Leiter Facharztzentrum Rostock und Entscheidung durch den Leiter Sanitätsunterstützungszentrum Neubrandenburg, beide unterliegen der ärztlichen Schweigepflicht, erfolgen.

Die Daten werden 10 Jahre nach Beendigung oder Abbruch der Studie aufbewahrt. Sie sind gegen unbefugten Zugriff gesichert. Spätestens nach 10 Jahren werden sie gelöscht.

Zuständige und zur Verschwiegenheit verpflichtete Mitarbeiter des Initiators der Studie oder von ihm zum Zweck der wissenschaftlichen Auswertung beauftragter Unternehmen (Näheres dazu in der datenschutzrechtlichen Einwilligungserklärung) können, auch nachdem alle relevanten Daten bereits übermittelt wurden, Einsicht in die beim Studienzentrum vorhandenen Behandlungsunterlagen nehmen, um die Datenübertragung zu überprüfen. Durch Ihre Unterschrift entbinden Sie zu diesem Zweck Ihre Ärzte von der ärztlichen Schweigepflicht.

Sind mit der Datenverarbeitung Risiken verbunden?

Bei jeder Erhebung, Speicherung, Nutzung und Übermittlung von Daten bestehen Vertraulichkeitsrisiken (z.B. die Möglichkeit, die betreffende Person zu identifizieren). Diese Risiken lassen sich nicht völlig ausschließen und steigen, je mehr Daten miteinander verknüpft werden können. Der Initiator der Studie versichert Ihnen, alles nach dem Stand der Technik Mögliche zum Schutz Ihrer Privatsphäre zu tun und Daten nur an Stellen weiterzugeben, die ein geeignetes Datenschutzkonzept vorweisen können. Medizinische Risiken sind mit der Datenverarbeitung nicht verbunden.

Kann ich meine Einwilligung widerrufen?

Sie können Ihre jeweilige Einwilligung jederzeit ohne Angabe von Gründen schriftlich oder mündlich widerrufen, ohne dass Ihnen daraus ein Nachteil entsteht. Wenn Sie Ihre Einwilligung widerrufen, werden keine weiteren Daten mehr erhoben. Die bis zum Widerruf erfolgte Datenverarbeitung bleibt jedoch rechtmäßig.

Sie können im Fall des Widerrufs auch die Löschung Ihrer Daten verlangen.

Welche weiteren Rechte habe ich bezogen auf den Datenschutz?

¹ Verantwortlicher für die Datenverarbeitung ist derjenige, der über Zwecke und Mittel der Datenverarbeitung entscheidet (Art. 4 Nr. 7 DSGVO). Das ist jedenfalls der Initiator der Studie, so dass dieser und die Kontaktdaten seines Datenschutzbeauftragten zu nennen sind. Daneben kommt – je nach Studiendesign – auch eine zusätzliche Verantwortlichkeit des lokalen Studienzentrums infrage.

Sie haben das Recht, vom Verantwortlichen Auskunft über die von Ihnen gespeicherten personenbezogenen Daten (einschließlich der kostenlosen Überlassung einer Kopie der Daten) zu verlangen. Ebenfalls können Sie die Berichtigung unzutreffender Daten sowie gegebenenfalls eine Übertragung der von Ihnen zur Verfügung gestellten Daten und die Einschränkung ihrer Verarbeitung verlangen.

Bitte wenden Sie sich im Regelfall an das Sanitätsunterstützungszentrum Neubrandenburg bzw. Facharztzentrum Rostock, denn allein diese können aufgrund des Pseudonymisierungsprozesses vollumfänglich auf Ihre Daten zugreifen bzw. entsprechende Auskünfte geben. Bei Anliegen zur Datenverarbeitung und zur Einhaltung der datenschutzrechtlichen Anforderungen können Sie sich auch an den Datenschutzbeauftragten der Dienststelle wenden:

eMail: SanUstgZNeubrandenburgADSB@bundeswehr.org

Sie haben ein Beschwerderecht bei jeder Aufsichtsbehörde für den Datenschutz. Eine Liste der Aufsichtsbehörden in Deutschland finden Sie unter

https://www.bfdi.bund.de/DE/Infothek/Anschriften_Links/anschriften_links-node.html

Ansprechpartner für Fragen zur Studie

Wenn Sie Fragen zu dieser Studie haben, wenden Sie sich bitte an:

Herr Flottillenarzt Alexander Hamm
Facharztzentrum Rostock/ Leiter
Tel: 0381-636-2500 o. 2512

E-Mail: FachArztZRostockLeiter@bundeswehr.org

7.4 Einwilligungserklärung

Einwilligungserklärung

Seite 1 von 2

Facharztzentrum Rostock

Hohe Düne 30

Der Leiter

18119 Rostock

Einwilligungserklärung

Pilotstudie zur dienstlichen Reintegration psychisch erkrankter Soldatinnen und Soldaten

Name des Patienten in Druckbuchstaben:.....

- Ich bin von Herrn / Frau _____ über Wesen, Bedeutung und Tragweite der Studie sowie die sich für mich daraus ergebenden Anforderungen aufgeklärt worden. Ich habe darüber hinaus den Text der Patientenaufklärung und dieser Einwilligungserklärung gelesen.
- Ich hatte ausreichend Zeit, Fragen zu stellen und mich zu entscheiden. Aufgetretene Fragen wurden mir vom Studienarzt beantwortet.
- Ich weiß, dass ich meine freiwillige Mitwirkung jederzeit beenden kann, ohne dass mir daraus Nachteile entstehen.

Ich erkläre mich bereit, an der Studie teilzunehmen.

1. Ich willige ein, dass personenbezogene Daten über mich, insbesondere die Daten aus den Fragebögen, wie in der Informationsschrift beschrieben, erhoben und in Papierform sowie auf elektronischen Datenträgern im Facharztzentrum Rostock aufgezeichnet werden. Zu diesem Zweck entbinde ich die mich behandelnden Ärzte und Psychotherapeuten von der ärztlichen Schweigepflicht.

Soweit erforderlich, dürfen die erhobenen Daten pseudonymisiert (verschlüsselt) weitergegeben werden:

- a) an Sanitätsunterstützungszentrum Neubrandenburg oder von diesem beauftragte Stellen zum Zweck der wissenschaftlichen Auswertung,
- b) im Falle unerwünschter Ereignisse: Sanitätsunterstützungszentrum Neubrandenburg], an die jeweils zuständige Ethik-Kommission und zuständige Behörden sowie von dieser an die Europäische Datenbank.

2. Außerdem willige ich ein, dass autorisierte und zur Verschwiegenheit verpflichtete Beauftragte des Initiators der Studie Einsicht in die Behandlungsunterlagen bei meinem behandelnden Arzt nehmen, soweit dies zur Überprüfung der Datenübertragung erforderlich ist. Für diese Maßnahme entbinde ich die jeweiligen Ärzte von der Schweigepflicht.

3. Ich bin darüber aufgeklärt worden, dass ich meine Einwilligung jederzeit widerrufen kann. Im Falle des Widerrufs werden keine weiteren Daten mehr erhoben. Ich kann in diesem Fall die Löschung der Daten verlangen

4. Ich willige ein, dass die Daten nach Beendigung oder Abbruch der klinischen Prüfung mindestens 10 Jahre aufbewahrt werden.

7.5 Anamnesebogen

Sanitätsunterstützungszentrum Neubrandenburg
Facharztzentrum Rostock – FU XIV
Hohe Düne 30 - 18119 Rostock



BUNDESWEHR

Anamnesefragebogen

Name, Vorname(n):

PK:

Privatanschrift:

Dienstanschrift:

Telefon. Erreichbarkeit:

Anamnese – jetzige Beschwerden

Erläutern Sie die derzeitigen Beschwerden (körperlich und psychisch, Konflikte, Probleme)?

Wann traten die Beschwerden/ Probleme erstmalig auf?

Beschreiben Sie die Entwicklung möglichst genau!

Wie machen sich Ihre Beschwerden im Alltag bemerkbar?

Wie machen sich Ihre Beschwerden im Beruf bemerkbar?

Welche Arbeiten konnten Sie aus welchem Grund nicht mehr verrichten?

Name, Vorname:

PK:

Welche Diagnostik und Behandlungen wurden bisher wegen dieser Beschwerden durchgeführt?

Was waren Ihrer Meinung nach die Ursache/ Auslöser für Ihre Beschwerden?

Wie würden Sie sich selbst beschreiben bzw. wie würden andere Sie beschreiben?

Haben Sie bisher eine stationäre Psychotherapie bzw. psychosomatische/ medizinische/ psychiatrische Rehabilitationsmaßnahmen wahrgenommen?

Wegen?

Wann?

Wo?

Erfolg: ja nein

Welche psychotherapeutischen Behandlungen haben Sie bisher in Anspruch genommen?

- keine Psychotherapie
- ambulante Psychotherapie

wegen:

von:

bis:

Name und Adresse des Therapeuten:

Name, Vorname:

PK:

Sozialmedizinische Anamnese

- bin alleinlebend lebe mit jemanden zusammen
 bin verheiratet bin geschieden bzw. lebe z.Zt. in Scheidung
 bin alleinerziehend

Was mögen Sie an Ihrem Partner bzw. was stört Sie?

Haben Sie Kinder aus Ihrer derzeitigen oder aus früheren Beziehungen? (Name, Geschlecht, Alter)

Wie ist das Verhältnis zu Ihren Kindern?

Wohnsituation:

- Mietwohnung Eigentumswohnung eigenes Haus Garten

Wie ist Ihre finanzielle Situation?

Mit dem monatlichen Einkommen komme ich gut zurecht?

- Ja nein manchmal

Ich habe Schulden?

- Ja nein weiß nicht

Meine Schulden werden geregelt/ Kontakt Sozialdienst/ Schuldnerberatung?

- Ja nein

Beschreiben Sie Ihre Interessen und Hobbys! Wie und mit wem verbringen Sie Ihre Freizeit?

Name, Vorname:

PK:

Halten irgendwelche körperlichen oder psychischen Erkrankungen Sie im Moment von Aktivitäten ab, die Sie gerne wahrnehmen würden?

Wie sind Ihre sozialen Kontakte?

Wer sind momentan die wichtigsten Personen in Ihrem Leben?

Gibt es etwas an Ihren gegenwärtigen Verhaltensweisen, Gefühlen und Einstellungen, dass Sie gerne verändern möchten?

Sind oder waren Sie in den letzten 2 Jahren vor Beginn Ihrer jetzigen Erkrankung in bestimmten Bereich besonderen Konflikten oder Belastungen ausgesetzt? Bitte ankreuzen!

	Erläuterung
Familiensituation	
Berufliche Situation	
Wohnsituation	
Finanzielle Situation	
Gesundheitszustand	
Sexualität	
Sonstiges	

Haben Sie Geschwister? Wenn ja, wie alt sind diese?

Beschreiben Sie bitte die Beziehung zu Ihren Geschwistern?

früher:

heute:

Name, Vorname:

PK:

Welche Person hatte den wichtigsten Einfluss auf Ihre Kindheit?

Wo sind Sie aufgewachsen? (Eltern, Großeltern, Heim ect...)

Beschreiben Sie bitte die Atmosphäre in Ihrem Elternhaus! Wie gingen Ihre Eltern miteinander und mit den Kindern um? Gab es bestimmte Werte, die für Ihre Familie besonders wichtig waren?

Welche zusätzlichen Belastungen gab es in Ihrer Kindheit? (z.B. Scheidung der Eltern, Mobbing in der Schule, Gewalt/ Alkohol in der Familie)

Besteht bei Ihnen ein Grad der Behinderung (GdB)? ja, % / nein

Haben Sie eine anerkannte Wehrdienstbeschädigung?

Ja nein Verfahren/ Antrag läuft

Schule/ Berufsausbildung

Höchster erzielter Schulabschluss:

Wann?

Abgeschlossene Berufsausbildung als:

Wann?

Eintritt in die Bundeswehr:

Soldat auf Zeit: Jahre Berufssoldat

Voraussichtliches DZE: Ab wann BfD-Anspruch:

Name, Vorname:

PK:

Beschreiben Sie bitte ausführlich, was Sie bei der Arbeit machen bzw. mit welchen Aufgaben Sie betreut sind?

Sie arbeiten:

- Vollzeit Stunden pro Tag pro Woche
 Teilzeit Stunden pro Tag pro Woche
 im Schichtbetrieb

Sie erreichen Ihren Arbeitsplatz:

- mit dem Auto mit dem Fahrrad zu Fuß mit öffentlichen VKM

Die Entfernung vom Wohnort zum Arbeitsplatz beträgt km.

In welcher Körperhaltung verbringen Sie Ihren Arbeitstag?

- ca. Stunden stehend ca. Stunden gehend ca. Stunden sitzend

Sicherheit des Arbeitsplatzes Ja Nein

Genussmittel/ Essverhalten

Konsumieren Sie Suchtmittel oder gab es Zeiten in Ihrem Leben, in denen Suchtmitteln verstärktem Maße konsumiert wurden? Wieviel und wie oft?

- Alkohol
 Nikotin
 andere Suchtmittel (Schlaftabletten, Drogen)

Haben oder hatten Sie Probleme mit Ihrem Essverhalten (Kalorienzählen, Diäten, Fressanfälle, Erbrechen, Abführmittel, Appetitzügler ect.)?

Anamnese - Medizinischer Teil

Aktuelle körperliche Beschwerden:

Vorerkrankungen seit der Kindheit und bestehende Erkrankungen:

Welche Operationen wurden wann durchgeführt?

Auslandsaufenthalte in den letzten 6 Monaten?

Vegetative Anamnese:

Appetit: Normal
 Vermehrt (Sättigungsgefühl?)
 Vermindert
 Schwankend

Unter Stress:
 Vermehrt
 Vermindert
 Unabhängig

Liegt oder lag eine Essstörung vor? Nein Ja, in welcher Form

Wie war die Gewichtsentwicklung in den letzten 6 Monaten?

Aktuelles Gewicht kg/ Körpergröße cm
 Zunahme kg Abnahme kg Konstant

Name, Vorname:

PK:

Wieviel und was trinken Sie täglich (ca. in Litern)?

Wasserlassen: Ohne Beschwerden Beschwerden, welche

Stuhlgang: Regelmäßig Unregelmäßig, weil

Schlaf: Ungestört/ gut
 Einschlafstörung
 Durchschlafstörung
 Schlafmittel

Schwitzen Sie häufig?

Nein Ja, nur nachts Ja, auch tagsüber

Leiden Sie unter Allergien? Welche?

Leiden Sie unter Lebensmittelunverträglichkeiten?

Familienanamnese?

Gynäkologische Anamnese:

Erste Regelblutung mit Jahren

Regelblutung: Regelmäßig Unregelmäßig

Anzahl der Schwangerschaft:

Anzahl der Geburten:

Kontrazeption:

Suchtanamnese:

Nikotin: Nein Ja, wie viele? Seit wann?

Alkohol: Täglich Gelegentlich Regelmäßig

Wieviel?

Was (Bier, Schnaps, Wein...)?

Drogen- bzw. Medikamentenmissbrauch?

Nein Ja, welche?

Aktuelle Medikation:

Medikament	früh	mittags	abends	zur Nacht

Name, Vorname:

PK:

Befunde der körperlichen Untersuchung:

Pulmo:

Cor:

Abdomen:

Hals/ Schilddrüse:

Kopf (Augen, Nase, Rachen, Ohren):

Grob neurologische Untersuchung:

Wirbelsäule/ große Gelenke:

Haut:

Gefäßsystem:

Sonstiges:

Sanitätsversorgungszentrum Rostock
Marinestützpunkt Warnemünde / Hohe Düne 30 / 18119 Rostock



CHECK-UP – Eingang **Name:** _____

Alter: _____

1. Calipometrie / 7-Hautfaltenmethode (Jackson & Pollock, 1980)

Brustfalte: _____ mm	Gewicht: _____ kg
Achselfalte: _____ mm	Größe _____ cm
Bauchfalte: _____ mm	Taillenumfang _____ cm
Hüftfalte: _____ mm	BMI _____ kg/m ²
Rückenfalte: _____ mm	WHtR _____
Trizepsfalte: _____ mm	Fettfreies Gewicht: _____ kg
Beinfalte: _____ mm	Fettgewebsgewicht: _____ kg
	Körperfettanteil: _____ %

2. Bewegungsmusteranalyse (Functional Movement Screen)

Test	Links	Rechts	Total	Bemerkung
Deep Squat				
Hurdle Step <small>(Spielbein)</small>				
In-Line Lunge <small>(vorderes Bein)</small>				
Shoulder Mobility <small>(oberer Arm)</small>				
Clearing Test <small>(+ Schmerzen)</small>				
Active Straight Leg Raise				
Trunk Stability Push Up				
Clearing Test <small>(+ Schmerzen)</small>				
Rotary Stability				
Clearing Test <small>(+ Schmerzen)</small>				

0-13 **Rot**
14-16 **Gelb**
17-21 **Grün**

Bemerkung:

WWW.BUNDESWEHR.DE

SANITÄTSDIENST

7.6 Epikrise

Sanitätsunterstützungszentrum Neubrandenburg
Facharztzentrum Rostock – FU XIV
Hohe Düne 30 - 18119 Rostock



Epikrise

Datum 22.10.19

Sehr geehrte Frau Kollegin, sehr geehrter Herr Kollege,

wir berichten Ihnen über

Herrn /Frau, PK

der/die vom ...bis ... an einem Pilottraining zur dienstlichen Reintegration psychisch erkrankter Soldatinnen und Soldaten in regionalen Sanitätseinrichtungen teilnahm.

Diagnosen:

- (1) F..
- (2)
- (3)

Anamnese:

Jetzige Beschwerden:

Aktuelle psychische Beschwerden:

Aktuelle körperliche Beschwerden:

Subjektive Beeinträchtigung im Alltag und im Beruf:

Dauermedikation:

Bedarfsmedikation:

Eigenanamnese:

Risikofaktoren, Suchtmittelanamnese:

Vegetative Anamnese:

Sozialanamnese:

Beruflicher Werdegang und aktuelle dienstliche Situation:



SANITÄTSUNTERSTÜTZUNGSZENTRUM
NEUBRANDENBURG
-FACHARZTZENTRUM ROSTOCK-

Hohe Düne 30
18119 Rostock

Tel. +49 (0) 381 636-2513

Fax +49 (0) 381 636-2505

WWW.BUNDESWEHR.DE

SANITÄTSDIENST

Patienten Name, PK

Befunde:

Körperlicher Befund:

Psychopathologischen Befund zum Zeitpunkt der Aufnahme:

Testpsychologische Befunde:

Störungsbezogene Diagnostik:

Rehabilitationsorientierte Testung:

Laborbefunde:

Weitere Befunde:

Ruhe-EKG vom....

LuFu vom...

Therapie und Verlauf:

Der multimodale Ansatz des Trainings beinhaltete folgende Maßnahmen:

...

Behandlungsziele:

Behandlungsverlauf und -ergebnis:

Psychotherapeutischer Verlauf:

Medizinischer Verlauf:

Beruflicher Reintegrationsverlauf:

Behandlungsergebnis aus Sicht des/ der Pat.:

Empfohlene Medikation:

Empfehlungen zur weiteren dienstlichen Reintegration:

Weitere Empfehlungen:

Mit freundlichen Grüßen

7.7 Auswertung / Score Sheets

7.7.1 Auswertung

Ausfüllanleitung

Dateneingabe:

1. Wählen Sie zur Dateneingabe das Tabellenblatt *"Eingabemaske"* aus.
2. Klicken Sie auf das erste Feld links oben *"Prob_ID"* und geben das Pseudonym ein z.B. *"A-KS13"*
3. Bestätigen Sie die Eingabe durch Drücken der Return- oder der Tabulator-Taste.
4. Geben Sie nur die Rohwerte aus den Fragebögen ein (Reihenfolge ist identisch zum Fragebogen).
5. Hat ein Patient eine Frage nicht beantwortet, so bleibt das Feld leer! (keine "0" oder ein anderes Zeichen eintragen!)
6. Freitext-Felder werden nicht befüllt.

Ergebnisse:

In den einzelnen Tabellenblättern der Fragebögen werden die Ergebnisse der Auswertung angezeigt.
Eventuelle Umkodierungen, Transformationen und andere Berechnungen erfolgen automatisch.

Drucken:

Menü *"Datei"* - *"Drucken"* auswählen.
Der Druckbereich aller Seiten ist voreingestellt.

Speichern als PDF:

Menü *"Datei"* - *"Drucken"* *"Drucker auswählen"* - *"Adobe PDF"*
"PDF-Datei speichern unter" - *"Dateiname"* - *"Speichern"*

7.7.2 Eingabemaske

Auswertung

Gesundheitsfragebogen für Patienten (WORQ)

Eingabemaske

Prob_ID: A-KS13 Messzeitpunkt: T0 am (Datum): 19.10.2019 ausgewertet am (Datum):

WORQ Teil 1	WOR1_1	WOR1_2	WOR1_3	WOR1_4	WOR1_5	WOR1_6	WOR1_7	WOR1_8a	WOR1_8b	WOR1_8c	WOR1_9	WOR1_10
	30	m	ledig					41	20			
WORQ Teil 2	WOR2_1	WOR2_2	WOR2_3	WOR2_4	WOR2_5	WOR2_6	WOR2_7	WOR2_8	WOR2_9	WOR2_10	WOR2_11	WOR2_12
	10	10	10	9	9	9	9	10	10	10	10	10
WHOQOL BREF	who1	who2	who3r	who4r	who5	who6	who7	who8	who9	who10	who11	who12
	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1
SF-36	sf_1	sf_2	sf_3a	sf_3b	sf_3c	sf_3d	sf_3e	sf_3f	sf_3g	sf_3h	sf_3i	sf_3j
	3	2	2	2	2	2	2	2	4	4	2	2
ASKU	ask_1	ask_2	ask_3									
	1	2	2									
PCL-5	pcl1	pcl2	pcl3	pcl4	pcl5	pcl6	pcl7	pcl8	pcl9	pcl10	pcl11	pcl12
PHQ	phq_1a	phq_1b	phq_1c	phq_1d	phq_1e	phq_1f	phq_1g	phq_1h	phq_1i	phq_1j	phq_1k	phq_1l
	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
AVEM	avem1	avem2	avem3	avem4	avem5	avem6	avem7	avem8	avem9	avem10	avem11	avem12
ZUF-8	zuf1	zuf2	zuf3	zuf4	zuf5	zuf6	zuf7	zuf8				
	1	2	4	4	3	3	2	4				

Auswertung

Gesundheitsfragebogen für Patienten (WORQ)

Eingaben

Prob_ID: 21.10.2019

WORQ Teil 1	WOR1_11	WOR1_12	WOR1_13	WOR1_14	WOR1_15	WOR1_16	WOR1_17					
WORQ Teil 2	WOR2_13	WOR2_14	WOR2_15	WOR2_16	WOR2_17	WOR2_18	WOR2_19	WOR2_20	WOR2_21	WOR2_22	WOR2_23	WOR2_24
	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	6	4
WHOQOL BREF	who13	who14	who15	who16	who17	who18	who19	who20	who21	who22	who23	who24
	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
SF-36	sf_4a	sf_4b	sf_4c	sf_4d	sf_5a	sf_5b	sf_5c	sf_6	sf_7	sf_8	sf_9a	sf_9b
	1	1	1	1	2	2	2	2	4	2	2	2
ASKU												
PCL-5	pcl13	pcl14	pcl15	pcl16	pcl17	pcl18	pcl19	pcl20	pcl21	pcl22	pcl23	pcl24
PHQ	phq_1m	phq_2a	phq_2b	phq_2c	phq_2d	phq_2e	phq_2f	phq_2g	phq_2h	phq_2i	phq_3a	phq_3b
	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
AVEM	avem13	avem14	avem15	avem16	avem17	avem18	avem19	avem20	avem21	avem22	avem23	avem24
ZUF-8												

Sanitätsunterstützungszentrum Neubrandenburg

Auswertung

Gesundheitsfragebogen für Patienten (WORQ)

Eingaben

Prob_ID:

WORQ
Teil 1

WORQ Teil 2	WOR2_25	WOR2_26	WOR2_27	WOR2_28	WOR2_29	WOR2_30	WOR2_31	WOR2_32	WOR2_33	WOR2_34	WOR2_35	WOR2_36
	8	9	2	4	5	7	7	7	8	4	5	6

WHOQOL BREF	who25	who26r
	5	1

SF-36	sf_9c	sf_9d	sf_9e	sf_9f	sf_9g	sf_9h	sf_9i	sf_10	sf_11a	sf_11b	sf_11c	sf_11d
	2	2	2	2	2	2	2	2	5	1	5	1

ASKU

PCL-5	pcl25	pcl26	pcl27	pcl28	pcl29	pcl30	pcl31	pcl32	pcl33	pcl34	pcl35	pcl36

PHQ	phq_3c	phq_3d	phq_4a	phq_4b	phq_4c	phq_4d	phq_4e	phq_4f	phq_4g	phq_4h	phq_4i	phq_4j

AVEM	avem25	avem26	avem27	avem28	avem29	avem30	avem31	avem32	avem33	avem34	avem35	avem36

ZUF-8

Auswertung

Gesundheitsfragebogen für Patienten (WORQ)

Eingaben

Prob_ID:

WORQ
Teil 1

WORQ Teil 2	WOR2_37	WOR2_38	WOR2_39	WOR2_40	WOR2_41	WOR2_42
	7	5	6	9	9	10

WHOQOL
BREF

SF-36

ASKU

PCL-5	pcl37	pcl38	pcl39	pcl40	pcl41	pcl42	pcl43	pcl44	pcl45

PHQ	phq_4k	phq_5a	phq_5b	phq_5c	phq_5d	phq_5e	phq_5f	phq_5g	phq_6a	phq_6b	phq_6c	phq_7a

AVEM	avem37	avem38	avem39	avem40	avem41	avem42	avem43	avem44	avem45	avem46	avem47	avem48

ZUF-8

Auswertung

Gesundheitsfragebogen für Patienten (WORQ)

Eingaben

Prob_ID:

WORQ
Teil 1

WORQ
Teil 2

WHOQOL
BREF

SF-36

ASKU

PCL-5

PHQ	phq_7b	phq_7c	phq_7d	phq_8	phq_9	phq_10a	phq_10b	phq_10c	phq_10d	phq_10e	phq_11	phq_12a
												2

AVEM	avem49	avem50	avem51	avem52	avem53	avem54	avem55	avem56	avem57	avem58	avem59	avem60

ZUF-8

Auswertung

Gesundheitsfragebogen für Patienten (WORQ)

Eingaben

Prob_ID:

WORQ
Teil 1

WORQ
Teil 2

WHOQOL
BREF

SF-36

ASKU

PCL-5

PHQ	phq_12b	phq_12c	phq_12d	phq_12e	phq_12f	phq_12g	phq_12h	phq_12i	phq_12j	phq_13	phq_14	phq_15
	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		

AVEM	avem61	avem62	avem63	avem64	avem65	avem66

ZUF-8

Auswertung

Gesundheitsfragebogen für Patienten (WORQ)

Eingaben

Prob_ID:

WORQ
Teil 1

WORQ
Teil 2

WHOQOL
BREF

SF-36

ASKU

PCL-5

PHQ	phq_16a	phq_16b	phq_16c	phq_16d	phq_16e	phq_16f

AVEM

ZUF-8

7.7.3 WORQ

Gesundheitsfragebogen für Patienten (WORQ)

Prob_ID: A-KS13

Messzeitpunkt: T0

am (Datum): 19.10.2019

Domäne	Frage	Ergebnis	
Körperfunktionen	Mentale Funktionen	1	10
		2	10
		3	10
		4	9
		5	9
		6	9
		7	9
		8	10
		9	10
		10	10
	weitere Körperfunktionen	39	6
		40	9
		11	10
		12	10
		13	10
		14	10
Aktivitäten und Teilhabe	Lernen und Wissensanwendung	15	10
		16	10
		17	10
		18	10
	Allgemeine Aufgaben und Anforderungen	19	10
		20	10
		21	10
	Kommunikation	22	10
		23	6
	Mobilität	24	4
		25	8
		26	9
27		2	
28		4	
29		5	
30		7	
31		7	
32		7	
33		8	
34	4		
Selbstversorgung	35	5	
	36	6	
	Beziehungen	37	7
		Finanzen	38

Auswertung:

Anzahl beantworteter Fragen: 40 von 40

Kriterien zur Auswertung: gültig

Gesamtpunktzahl: 325 (0- 400)

WORQ-Score: 8,13 (0- 10)

WORQ Subscore KF: Mental 9,25

WORQ Subscore KF: Physisch 10,00

WORQ Subscore AP: Lernen & Wissen 10,00

WORQ Subscore AP: Aufgaben & Anforderungen 8,67

WORQ Subscore AP: Kommunikation 7,00

WORQ Subscore AP: Mobilität 5,50

WORQ Subscore AP: Selbstversorgung 5,50

WORQ Subscore AP: Beziehungen 7,00

WORQ Subscore AP: Finanzen 5,00

Fehlende Werte:

Frage 34 und eine weitere Frage darf zur Auswertung fehlen.

7.7.4 SF 36

SF-36

Prob_ID: 0 Messzeitpunkt: T0 am (Datum): 19.10.2019

Frage	Ergebnis
1	3,4
2	2
3a	2
3b	2
3c	2
3d	2
3e	2
3f	2
3g	4
3h	4
3i	2
3j	2
4a	1
4b	1
4c	1
4d	1
5a	2
5b	2
5c	2
6 (re)	4
7	3,1
8	2
9a (re)	5
9b	2
9c	2
9d (re)	5
9e (re)	5
9f	2
9g	2
9h (re)	5
9i	2
10	2
11a	5
11b (re)	5
11c	5
11d (re)	5

Auswertung:

Anzahl beantworteter Fragen: 36 von 36
Gesamtpunkte: 100,5

Subskala	Item										Summe	Subskalenwert
KÖFU	3a	3b	3c	3d	3e	3f	3g	3h	3i	3j	24	70
	2	2	2	2	2	2	4	4	2	2		
KÖRU	4a	4b	4c	4d	4	0						
	1	1	1	1								
SCHM	7	8	5,1	31								
	3,1	2										
AGES	1	11a	11b	11c	11d	23,4	92					
	3,4	5	5	5	5							
VITA	9a	9e	9g	9i	14	50						
	5	5	2	2								
SOFU	6	10	6	50								
	4	2										
EMRO	5a	5b	5c	6	100							
	2	2	2									
PSYC	9b	9c	9d	9f	9h	16	44					
	2	2	5	2	5							

Körperliche Summenskala KSK	
Psychische Summenskala PSK	

7.7.5 WHOQOF-BREF

WHOQOL-BREF

Prob_ID: 0 Messzeitpunkt: T0 am (Datum): 19.10.2019

Auswertung

Anzahl beantworteter Fragen: 26 von 26

Gesamtscore: 348,2 (0 - 500)

									Score 0-100
Physische Gesundheit	F3r	F4r	F10	F15	F16	F17	F18		85,7
	5	5	1	5	5	5	5		
Psychologische Gesundheit	F5	F6	F7	F11	F19	F26r			50,0
	1	1	1	5	5	5			
soziale Beziehungen	F20	F21	F22						100,0
	5	5	5						
Umwelt	F8	F9	F12	F13	F14	F23	F24	F25	62,5
	1	1	1	5	5	5	5	5	
Globalwert	F1	F2							50,0
	1	5							

7.7.6 ASKU

ASKU

Prob_ID: 0

Messzeitpunkt: T0

am (Datum): 19.10.2019

Frage	Ergebnis
1	1
2	2
3	2

Auswertung:

Anzahl beantworteter Fragen: 3 von 3

Gesamtpunkte: 5 (3 - 15)

Gesamtscore: 1,67 (1 - 5)

7.7.7 ZUF 8

Fragebogen zur Messung der Patientenzufriedenheit (ZUF-8)

Prob_ID: 0

Messzeitpunkt: T0

am (Datum): 19.10.2019

Frage	Ergebnis
1	1
2	2
3	4
4	4
5	3
6	3
7	2
8	4

Auswertung:

Anzahl beantworteter Fragen: 8 von 8

Gesamtscore: 23 (8 - 32)

Hohe Skalenwerte kennzeichnen eine große, niedrige Skalenwerte eine geringe „Zufriedenheit“.

7.7.8 Score Sheet

Patienten-ID: Geschlecht: Alter:

Messzeitpunkt:

Wöchentliche Arbeitszeit

festgesetzte regelmäßige wöchentliche Arbeitszeit
absolut (Stunden/ Woche)
relativ zur Vollarbeitszeit (%)

Wert Problem

WORQ - Berufliche Funktionsfähigkeitseinschränkungen

Gesamtscore

Subscores

KF: Mental
KF: Physisch
AP: Lernen & Wissen
AP: Aufgaben & Anforderungen
AP: Kommunikation
AP: Mobilität
AP: Selbstversorgung
AP: Beziehungen
AP: Finanzen
Umweltfaktoren
Personbezogene Faktoren

SF-36 - Gesundheitsbezogene Lebensqualität

Hauptdimensionen

Physische Gesundheit
Psychische Gesundheit

Subscores

Körperliche Funktionsfähigkeit (KÖFU)
Körperliche Rollenfunktion (KÖRO)
Schmerz (SCHM)
Allgemeine Gesundheitswahrnehmung (AGES)
Vitalität (VITA)
Soziale Funktionsfähigkeit (SOFU)
Emotionale Rollenfunktion (EMRO)
Psychisches Wohlbefinden (PSYC)

WHOQOL - BREF - Gesundheitszustand/ Lebensqualität

Domänen

Physische Gesundheit
Psychologische Gesundheit
Soziale Beziehungen
Umwelt
Globalwert

ASKU - Allg. Selbstwirksamkeitswahrnehmung Kurzskala

Gesamtscore

ZUF-8 - Patientenzufriedenheit

Gesamtscore

PHQ

somatische Symptome
Depressive Störungen
Stress

PCL-5

Gesamtschwere (Item 1 bis 20)

Intrusive Symptomatik (Item 1 bis 5)
Vermeidungsverhalten (Item 6 bis 7)
Neg. Kognitionen/ Emotionen (Item 8 bis 14)
Übererregung (Item 15 bis 20)