

Neuropsychologische Sprechstunde
Univ.-Prof. Dr. Michael Niedeggen
FB Erziehungswissenschaften und Psychologie
AB Allgemeine Psychologie und Neuropsychologie
Habelschwerdter Allee 45, D-14195 Berlin

Kontakt & Information
Telefon: +49 30 838 65230
E-Mail: neuropsychologie@fu-berlin.de
www.fu-berlin.de/neuropsychologie

Fragebogen zur Selbsteinschätzung kognitiver Leistung

Zugangsschlüssel: _____

Geburtsdatum: _____

Muttersprache: _____

Geschlecht: weiblich männlich

Familienstand: verheiratet/Lebenspartnerschaft ledig
verwitwet geschieden _____

Lebenssituation: mit Angehörigen/Partner alleine _____

Welchen allgemeinbildenden Schulabschluss haben Sie?

(Bitte nur eins wählen. Bitte geben Sie nur den höchsten an.)

kein Abschluss

Volks- Hauptschule bzw. POS 8. od. 9. Klasse

Mittlere Reife bzw. POS 10. Klasse

Fachhochschulreife (Abschluss einer Fachoberschule etc.)

Abitur bzw. EOS 12. Klasse (Hochschulreife)

anderer Schulabschluss

Welchen beruflichen Ausbildungsabschluss haben Sie?

(Bitte nur eins wählen. Geben Sie nur den letzten Abschluss an.)

Beruflich- betriebliche Anlernzeit mit Abschlusszeugnis, aber keine Lehre

Teilfacharbeiterabschluss

Abgeschlossene gewerbliche oder landwirtschaftliche Lehre

Abgeschlossene kaufmännische Lehre

Fachschulabschluss

Berufsfachschulabschluss

Meister-, Techniker- oder gleichwertiger Abschluss

Fachhochschulabschluss (auch Abschluss einer Ingenieurschule)

Hochschulabschluss

Kein beruflicher Ausbildungsabschluss

Was machen Sie derzeit hauptsächlich? Sind Sie...

(Wenn Sie z.B. als Rentner nebenbei arbeiten, geben Sie bitte Rentner an.)

vollzeiterwerbstätig

teilzeiterwerbstätig

arbeitslos

Rentner_in

Hausfrau/ Hausmann

Liegen in folgenden Bereichen chronische Erkrankungen vor? (Wenn ja, was?)

Augen (z.B. grauer Star)

nein ja

Ohren (z.B. Tinnitus)

nein ja

Herz-Kreislaufsystem

nein ja

Innere Organe (z.B. Diabetes)

nein ja

Nervensystem

nein ja

Depressionen

nein ja

Suchterkrankungen

nein ja

Sonstiges

Soziale Integration und Aktivität:

	trifft nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft teilweise zu	trifft zu	trifft genau zu
Es gibt eine Gruppe von Menschen (Freundeskreis, Clique), zu der ich gehöre und mit der ich mich häufig treffe.					
Ich kenne mehrere Menschen, mit denen ich gerne etwas unternehme.					
Ich erfahre von anderen viel Verständnis und Geborgenheit					

	Weniger als wöchentlich	wöchentlich	3-6 Mal pro Woche	täglich
Wie oft werden Sie von Familienmitgliedern oder Freunden besucht, angerufen oder per Post/E-Mail kontaktiert?				
Wie oft sind Sie wöchentlich körperlich aktiv, sodass Sie mindestens leicht außer Atem geraten?				

Hauptteil:

Bitte beantworten Sie nun folgende Fragen. Wenn die Probleme **oft** oder **sehr häufig** auftreten, geben Sie bitte an, seit wann dies der Fall ist.

Problem	Nie	selten	manchmal	Oft	Sehr häufig	Seit wann?
1. Wenn ich eine Tätigkeit ausführe, lasse ich mich schnell von anderen Dingen ablenken.						
2. Es fällt mir schwerer als sonst, zwei Dinge gleichzeitig zu erledigen (z.B. Kochen und Nachrichten hören)						
3. Ich ermüde schneller beim Lesen oder beim Fernsehen.						

Problem	Nie	selten	manchmal	Oft	Sehr häufig	Seit wann?
4. Ich muss länger nach Gegenständen suchen (z.B. Schlüssel).						
5. Ich bemerke, dass ich alltägliche Verrichtungen langsamer ausführe.						
6. An frühere Ereignisse (z.B. Urlaube, Geburtstagsfeiern) kann ich mich nur lückenhaft erinnern.						
7. Mir früher bekannte Telefonnummern, muss ich in letzter Zeit nachschauen.						
8. Wenn mir jemand etwas sagt, muss ich die Information sofort notieren, damit ich sie nicht vergesse.						
9. An den Artikel, den ich morgens in der Zeitung gelesen habe, kann ich mich am Nachmittag nicht mehr erinnern.						
10. Den Gesichtern von Personen, die mir vorgestellt worden sind, kann ich später den richtigen Namen nicht zuordnen.						
11. Ich komme in der zeitlichen Reihenfolge von Ereignissen durcheinander.						
12. Mir fällt es zunehmend schwerer, komplizierte Sätze zu verstehen.						
13. Mir fallen Wörter, die ich sagen will, nicht mehr ein.						
14. Ich muss häufiger überlegen, wie ein Wort geschrieben wird (auch bei einfachen Wörtern).						
15. Ich habe Probleme, eine Aufgabe zu Ende zu bringen, da ich mehrere Tätigkeiten gleichzeitig beginne.						
16. Ich fühle mich überfordert, wenn etwas nicht routinemäßig verläuft und ich mich auf neue Bedingungen einstellen muss.						
17. Wenn ich sehr viel zu erledigen habe, fällt es mir schwer, dies zu koordinieren.						

Zusatzfragen:

Frage	JA	NEIN
Sind Sie grundsätzlich mit Ihrem Leben zufrieden?		
Haben Sie viele Ihrer Aktivitäten und Interessen aufgegeben?		
Haben Sie das Gefühl, Ihr Leben sei unausgefüllt?		
Ist Ihnen oft langweilig?		
Sind Sie die meiste Zeit guter Laune?		
Haben Sie Angst, dass Ihnen etwas Schlimmes zustoßen wird?		
Fühlen Sie sich die meiste Zeit glücklich?		
Fühlen Sie sich oft hilflos?		
Bleiben Sie lieber zuhause, anstatt auszugehen und Neues zu unternehmen?		
Glauben Sie, mehr Probleme mit dem Gedächtnis zu haben als die meisten anderen?		
Finden Sie, es sei schön, jetzt zu leben?		
Kommen Sie sich in Ihrem jetzigen Zustand ziemlich wertlos vor?		
Fühlen Sie sich voller Energie?		
Finden Sie, dass Ihre Situation hoffnungslos ist?		
Glauben Sie, dass es den meisten Leuten besser geht als Ihnen?		

Abschließende Fragen (ERA-12):

Die nächsten Fragen beziehen sich auf Ihre Erwartungen an das Älterwerden.

Bitte kreuzen Sie diejenige Antwort an, die am besten mit Ihrer Meinung bezüglich der vorangestellten Aussage übereinstimmt.

	Stimmt völlig	Stimmt ziemlich	Stimmt kaum	Stimmt gar nicht
Wenn Menschen älter werden, müssen sie ihre Erwartungen an ihre Gesundheit herabsetzen.				
Der menschliche Körper ist wie ein Auto: wenn er älter wird, nutzt er sich ab.				
Stärkere Schmerzen zu haben gehört zum Älterwerden.				
Mit jedem zunehmenden Lebensjahr nimmt die Energie ein bisschen ab.				
Wenn ich älter werde, erwarte ich, dass ich weniger Zeit mit Freunden und Familie verbringe.				
Sich einsam zu fühlen ist etwas das passiert, wenn Menschen älter werden.				
Wenn Menschen älter werden, machen sie sich mehr Sorgen.				
Es ist normal, niedergeschlagen zu sein, wenn man älter wird.				
Ich erwarte, dass ich vergesslicher werde, wenn ich älter werde.				
Es gehört zum Älterwerden dazu, Probleme zu haben, sich an Namen zu erinnern.				
Vergesslichkeit ist eine natürliche Alterserscheinung.				
Es ist unmöglich, sich der geistigen Verlangsamung zu entziehen, die einsetzt, wenn man älter wird.				