

ANHÄNGE

ANHANG I

Studie 1: Qualitative Interviews zur subjektiven Perspektive auf Lebensqualität multimorbider älterer Menschen –

Rekrutierungsunterlagen: Kurzinformationen für mögliche Teilnehmer

Studienteilnehmerinnen und –teilnehmer gesucht!

Für ein Forschungsprojekt zur Lebensqualität von älteren Frauen und Männern suchen wir noch einige Studienteilnehmerinnen und –teilnehmer im Alter von 65 Jahren und älter. Im Rahmen von kurzen Interviews möchten wir Sie gerne zu einigen Aspekten Ihrer Lebenssituation befragen. Ziel des Projektes ist es, mehr darüber herauszufinden, welche Bereiche des Lebens für das Wohlbefinden ältere, mehrfach erkrankter Menschen von besonderer Bedeutung sind. Das Interview dauert etwa 20 Minuten und kann bei ihnen zu Hause stattfinden.

Wenn wir Ihr Interesse wecken konnten und Sie gerne mehr wissen möchten, rufen Sie uns bitte an:

Montags bis Freitags von 11.00 bis 15.00 können Sie Herrn Martin Holzhausen telefonisch erreichen – 030/450529187.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

ANHANG II**Studie 2: Pilotuntersuchung mit dem FLQM –****Rekrutierungsunterlagen: Kurzinformationen für mögliche Teilnehmer**



Charité | Campus Mitte | 10098 Berlin

Zentrum für Human- und Gesundheitswissenschaften

Graduiertenkolleg

Multimorbidität im Alter und ausgewählte Pflegeprobleme

Sprecherin: Prof. Dr. Adelheid Kuhlmeiy

Dipl.-Psych. Martin Holzhausen

Tel. +49 30 450 - 529187

Fax +49 30 450 - 529984

martin.holzhausen@charite.de

www.gradmap.de

Wir suchen Studienteilnehmerinnen und Teilnehmer

Für eine Forschungsarbeit über die Lebensqualität von älteren Menschen suchen wir Frauen und Männern im Alter von 65 Jahren und älter. Voraussetzung ist, dass Sie momentan mehrere körperliche Erkrankungen haben. Im Rahmen von vier kurzen Fragebögen würden wir Sie gerne zu verschiedenen Seiten Ihrer Lebensqualität befragen. Die Teilnahme dauert etwa 40 Minuten und kann bei Ihnen zu Hause stattfinden.

Wenn Ihr Interesse geweckt ist oder Sie gerne mehr darüber wissen möchten, rufen Sie uns einfach an:

Montags bis Freitags von 10.00 bis 15.00 können Sie den Studienleiter, Herrn Martin Holzhausen, telefonisch erreichen – **030/450529187**.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

ANHANG III**Studie 2: Pilotuntersuchung mit dem FLQM –
Rekrutierungsunterlagen: AOK „Bleibgesund Plus“**



Freude oder Frust?

Welche **Wünsche und Probleme** haben ältere Menschen? An der Berliner Charité gehen Wissenschaftler diesen Fragen nach.

Selbstbestimmt, dynamisch, aktiv und fit sollen die Alten sein. In den letzten 30 Jahren ist ein neues Leitbild für das Älterwerden entstanden“, schreibt Erich Schützendorf in seinem Buch „In Ruhe alt werden können“. Wir Menschen werden immer älter. Und solange wir bis ins hohe Lebensalter dem Ideal vom flotten, selbstständigen „Oldie but Goldie“ entsprechen, ist das für den Einzelnen kein Problem. Eigenverantwortlich unseren Haushalt zu bewältigen ist das kleinste Ziel. Noch besser, wenn wir auch am gesellschaftlichen Leben teilnehmen, kulturell aktiv sind und zudem Freunde oder Familienmitglieder unterstützen.

Diese Lebensentwürfe lassen sich aber nicht immer mit dem gesundheitlichen Zustand vereinbaren. Denn im Alter häufen sich viele Beschwerden. Ein Drittel der Menschen über 60 leidet an fünf oder mehr Krankheiten. Eine der häufigsten ist die Blasen- oder Darmschwäche. „Internationale Studien zeigen, dass mehr als die Hälfte der über 60-Jährigen

unter dem unfreiwilligen Verlust von Urin leiden und jeder Fünfte von einer Darmschwäche betroffen ist“, so Anne Ahnis, Doktorandin im Graduiertenkolleg der Charité Berlin. „Trotzdem weiß man wenig darüber, wie Betroffene diese Situation bewältigen“, ergänzt die Diplom-Psychologin. Gerade Erkrankungen, die weniger körperliche, aber stark soziale Auswirkungen haben, seien in der Vergangenheit nicht ausreichend im Blick von Forschung und Medizin gewesen. „Es wird zu selten nach den individuellen Bedürfnissen der alten Menschen gefragt“, so Ahnis. Zu den eigenen Beschwerden käme bei vielen die Sorge um einen engen Verwandten hinzu, der im Alltag auf Hilfe angewiesen sei. Auch hierzu gebe es wenig Kenntnisse, wie Ältere diese Situation erleben und meistern. Mit ihren Kolleginnen und Kollegen an der Charité will Ahnis nun erforschen, mit welchen positiven Erfahrungen und Belastungen Ältere konfrontiert sind und welche Unterstützung es braucht, damit sie zu Hause ein selbstständiges Leben führen können.

Zeit für ein Interview?

Sie sind **über 60 Jahre alt** und leben in Berlin?

Dann können Sie die Forschungsarbeiten über Lebenssituationen im Alter an der Berliner Charité unterstützen. Sie müssen sich nur etwas Zeit nehmen, um entweder vertraulich ■ über Ihre Blasen- und/oder Darmschwäche und damit verbundene Belastungen zu sprechen ■ oder, falls Sie an mehreren körperlichen Beschwerden leiden, allgemeine Fragen zur Lebensqualität im Alter zu beantworten ■ oder um darüber zu berichten, wenn Sie vor kurzem für sich oder einen Angehörigen einen Antrag auf Pflegegeld gestellt und Unterstützung organisiert haben. Haben Sie mit einer dieser Lebenssituationen Erfahrung und wollen hierzu einige Fragen beantworten? Dann nehmen Sie Kontakt auf zu Anne Ahnis oder Martin Holzhausen vom Graduiertenkolleg der Charité Berlin, Telefon: 030 450529-187.

ANHANG IV

**Studie 1: Qualitative Interviews zur subjektiven Perspektive auf Lebensqualität
multimorbider älterer Menschen –
Fragebogenbatterie und Interviewleitfaden**

ID _____

Datum _____

Interviewer/in _____

Uhrzeit _____

INTERVIEW

SUBJEKTIVE VORSTELLUNGEN ZUR LEBENSQUALITÄT

Verantwortlich: Dipl.-Psych. Martin Holzhausen, Charité – Universitätsmedizin Berlin,
Zentrum für Human- und Gesundheitswissenschaften, Graduiertenkolleg Multimorbidität im
Alter und ausgewählte Pflegeprobleme, Luisenstr. 13, 10117 Berlin, Tel.: 030-450529185

ID _____

SOZIODEMOGRAPHISCHER FRAGEBOGEN

1. Wie alt sind Sie? _____

2. *Geschlecht:*

männlich

weiblich

3. Was ist Ihr höchster Schulabschluss?

kein Abschluss

Grundschule

Hauptschule / Volksschule

Realschule / Polytechnische Oberschule

Fachschule

Gymnasium / Erweiterte Oberschule / Abitur

Sonstige _____

4. Wie ist Ihr Familienstand?

ledig

verheiratet

getrennt lebend

geschieden

verwitwet

in fester Partnerschaft

5. Haben Sie Kinder?

ja

→ wie viele davon leben noch? _____

nein

ID _____

6. *Wohnsituation* _____

Wenn Privathaushalt: Leben Sie hier alleine?

ja

nein

7. Haben Sie eine Pflegestufe?

ja

→ welche?

PS I

PS II

PS III

Härtefall

nein

ID _____

FRAGEBOGEN ZUR GESUNDHEITSSITUATION

Ich würde Ihnen jetzt gerne zwei kurze Fragen zu Ihrer Gesundheit stellen.

1. An wie vielen körperlichen Erkrankungen leiden Sie im Augenblick? Sie müssen mir nicht sagen, um *welche* Krankheiten im Einzelnen es sich handelt, wenn Sie nicht wollen, nur wie viele.

Anzahl Erkrankungen: _____

Details (falls genannt):

2. Wie viele von diesen Erkrankungen werden behandelt?

Anzahl behandelter Erkrankungen: _____

(Falls Anzahl behandelt < Anzahl insgesamt:)

2.a Bei wie vielen von den anderen Erkrankungen würden Sie sich eine Behandlung wünschen?

Anzahl erwünschter Behandlungen: _____

ID _____

LEITFADEN

Strukturiertes Interview zur explorativen Erhebung von Lebensbereichen, die für die Lebensqualität multimorbider alter Menschen relevant sein können

(Aufzeichnungsgerät bereitstellen)

INSTRUKTION *(langsam und deutlich)*

Ich möchte Ihnen nun gerne einige Fragen dazu stellen, was in Ihrem Leben wichtig ist, was Ihr Leben schön macht, aber auch was Ihnen das Leben schwer macht. Denken Sie in Ruhe über jede Frage nach und erzählen Sie mir dann, was Ihnen dazu einfällt. Sie müssen sich nicht beeilen, im Gegenteil – auch wenn Ihnen später noch etwas zu einer Frage einfällt, sagen Sie es einfach. Es geht ja um Ihr eigenes Leben, und die guten und schlechten Seiten Ihres Lebens. Da wissen natürlich Sie selbst am allerbesten die Antworten. Deshalb gibt es auch keine richtigen oder falschen Antworten. Alles was Sie sagen, alles was Ihnen einfällt, ist für mich interessant. Wenn Sie eine Frage nicht auf Anhieb verstehen, macht das nichts – fragen Sie dann bitte einfach nach. Sagen Sie mir bitte auch, falls Sie auf eine Frage nicht antworten möchten. Können wir anfangen?

(Tonaufzeichnung beginnen)

FRAGEN ZUR LEBENSQUALITÄT *(langsam und deutlich)*

1. Was kommt Ihnen in den Sinn, wenn Sie den Begriff „Lebensqualität“ hören? Oder anders: Können Sie mir beschreiben, was für Sie Lebensqualität ausmacht?
2. Wenn Sie über ihr jetziges Leben als Ganzes nachdenken, was macht ihr Leben schön? Was trägt zu Ihrer Lebensqualität bei? Sagen Sie einfach alles was Ihnen einfällt!
3. Was macht Ihnen das Leben schwer? Was wirkt sich negativ auf Ihre Lebensqualität aus? Sagen Sie wieder alles was Ihnen dazu einfällt!
4. Wenn Sie nochmals an all die guten und schlechten Dinge in Ihrem Leben denken, die Sie mir gerade geschildert haben: Gibt es da etwas, das für Sie das Allerwichtigste ist?

ID _____

NACHFRAGEN

- 2** Fällt Ihnen sonst noch etwas ein, was Ihr Leben schön macht? usw.
- 2** (*wenn negative Aspekte genannt werden*) Das sind jetzt eher Dinge, die nicht so positiv sind. Denken Sie doch jetzt auch noch mal über die guten Seiten Ihres Lebens nach.
- 3** Fällt Ihnen sonst noch etwas ein, was in Ihrem Leben nicht so gut ist? usw.
- 2 & 3** (*wenn es zu abstrakt wird*) Sagen Sie ruhig ganz konkrete Beispiele. Was meinen Sie genau? usw.
- 2 & 3** (*wenn nur einzelne allgemeine Bereiche, z. B. „Familie“ genannt werden*) Was gibt es da im Einzelnen? usw.
- 2 & 3** *Aufgreifen der Daten des soziodemografischen Fragebogens*

ID _____

ANMERKUNGEN

ANHANG V**Studie 2: Pilotuntersuchung mit dem FLQM –
Fragebogenbatterie: Version für den Interviewer**

ID _____

Datum _____

Interviewer/in _____

Uhrzeit _____

**PILOTSTUDIE ZUR ENTWICKLUNG
EINES FRAGEBOGENS ZUR LEBENSQUALITÄT
MULTIMORBIDER ÄLTERER MENSCHEN
OHNE KOGNITIVE BEEINTRÄCHTIGUNG
FLQM**

VERSION FÜR DEN INTERVIEWER

Verantwortlich: Dipl.-Psych. Martin Holzhausen, Charité – Universitätsmedizin Berlin,
Zentrum für Human- und Gesundheitswissenschaften, Graduiertenkolleg „Multimorbidität
im Alter und ausgewählte Pflegeprobleme“, Luisenstr. 13, 10117 Berlin,
Tel.: 030-450529187, martin.holzhausen@charite.de

SOZIODEMOGRAPHISCHER FRAGEBOGEN

(vorlesen)

1. Wie alt sind Sie? _____

2. *Geschlecht:*

männlich

weiblich

3. Was ist Ihr höchster Schulabschluss?

kein Abschluss

Grundschule

Hauptschule / Volksschule

Realschule / Polytechnische Oberschule

Fachschule

Gymnasium / Erweiterte Oberschule / Abitur

Sonstige _____

4. Wie ist Ihr Familienstand?

ledig

verheiratet

getrennt lebend

geschieden

verwitwet

in fester Partnerschaft

5. Haben Sie Kinder?

ja

→ wie viele davon leben noch? _____

nein

6. *Wohnsituation* _____

Wenn Privathaushalt: Leben Sie hier alleine?

ja

nein

7. Haben Sie eine Pflegestufe?

ja

→ welche?

PS I

PS II

PS III

Härtefall

nein

FRAGEBOGEN ZUR GESUNDHEITSSITUATION

Ich würde Ihnen jetzt gerne zwei kurze Fragen zu Ihrer Gesundheit stellen.

1. An wie vielen körperlichen Erkrankungen leiden Sie im Augenblick? Sie müssen mir nicht sagen, um *welche* Krankheiten im Einzelnen es sich handelt, wenn Sie nicht wollen, nur wie viele.

Anzahl Erkrankungen: _____

Details (falls genannt):

2. Wie viele von diesen Erkrankungen werden behandelt?

Anzahl behandelter Erkrankungen: _____

(Falls Anzahl behandelt < Anzahl insgesamt:)

2.a Bei wie vielen von den anderen Erkrankungen würden Sie sich eine Behandlung wünschen?

Anzahl erwünschter Behandlungen: _____

Frage zur allgemeinen Lebenszufriedenheit vor FLQM?

J / N

Wenn ja: Siehe gesonderter Fragebogen ALZ_vor (vorlegen und vorlesen).

FRAGEBOGEN ZUR LEBENSQUALITÄT
MULTIMORBIDER ÄLTERER MENSCHEN - FLQM

(vorlesen)

Zeit (Beginn): _____

Schritt 1: Generierung der Dimensionen

Verschiedene Menschen haben ganz unterschiedliche Vorstellungen, was ihnen im Leben wichtig ist. Ich möchte jetzt gerne von Ihnen wissen, was für Sie von besonderer Bedeutung für ein gutes Leben ist. Das ist möglicherweise eine etwas ungewohnte Frage für Sie. Aber Sie sind die einzige Person die diese Frage beantworten kann, denn Menschen unterscheiden sich in ihren Bedürfnissen und Wünschen natürlich sehr stark voneinander.

Wenn man anderen Menschen diese Frage stellt, nennen viele zum Beispiel
den Kontakt zu ihrer Familie,
ihren eigenen Gesundheitszustand
oder wie gut sie sich bewegen können.

Es können aber auch ganz andere Dinge eine wichtige Rolle spielen:

die eigenen geistigen Fähigkeiten, zum Beispiel das Gedächtnis,
die Art, wie die Wohnung gestaltet ist,
die Pflege von Freundschaften.

Anderen Personen ist wichtig,

am Leben aktiv teilnehmen zu können,
noch etwas dazulernen und sich weiter zu bilden
oder ihren Hobbys nachzugehen, zum Beispiel zu musizieren oder
Sportveranstaltungen zu besuchen.

Sie sehen also: Es gibt viele Möglichkeiten, was für Ihr Leben bedeutsam sein kann. Deshalb nehmen Sie sich etwas Zeit und denken darüber nach.

Es müssen nicht unbedingt positive Dinge sein - vielleicht vermissen Sie auch etwas Wichtiges in Ihrem Leben oder können Ihre Bedürfnisse in bestimmten Bereichen nicht ganz erfüllen.

Bitte nennen Sie mir in etwa fünf Bereiche in Ihrem Leben (es können auch vier oder sechs sein), die am meisten damit zu tun haben, wie zufrieden Sie mit Ihrem Leben sind.

(Bereiche in Tabelle I und ggf. Teilnehmertabelle eintragen)

Schritt 2: Bewertung der Dimensionen

Ich möchte Sie jetzt bitten, dass Sie sich jeden dieser Punkte einmal genauer betrachten. *(Teilnehmertabelle vorlegen)* Wie zufrieden sind Sie in Ihrer momentanen Situation mit diesem Lebensbereich?

Sie sehen unten eine Skala *(Skala I vorlegen)* mit sechs Punkten – so ähnlich wie die Schulnoten. Eine 1 bedeutet, dass sie mit diesem Lebensbereich so sehr zufrieden sind, dass es praktisch nichts zu verbessern gibt. Eine 6 bedeutet, dass Sie so unzufrieden mit diesem Lebensbereich sind, dass Sie es sich fast nicht schlimmer vorstellen können. Bitte geben Sie für jeden Lebensbereich eine Zahl zwischen 1 und 6 an. Damit zeigen Sie, wie zufrieden oder unzufrieden Sie mit jedem einzelnen Bereich sind. Sie können natürlich mit mehreren oder allen Bereiche gleich zufrieden sein - geben Sie ihnen dann einfach die gleiche Note.

(Genannten Skalenwert in Tabelle I und ggf. Teilnehmertabelle eintragen)

Schritt 3: Gewichtung der Lebensbereiche

Bitte schauen Sie sich nun noch einmal in aller Ruhe die einzelnen Lebensbereiche an. Vermutlich sind sie unterschiedlich wichtig für Sie. Ich würde Sie bitten, für jeden Punkt anzugeben, wie wichtig er Ihnen ist. Sie sehen hier wieder eine Skala (*Skala II vorlegen*) zwischen 1 und 6: Eine 1 bedeutet, dass dieser Lebensbereich für Sie zu den wichtigsten Dingen gehört, die es in Ihrem Leben gibt. Eine 6 bedeutet, dass dieser Lebensbereich für Sie eher unbedeutend ist. Bitte geben Sie für jeden Lebensbereich eine Zahl zwischen eins und sechs an. Damit zeigen Sie, wie wichtig Ihnen jeder einzelne Bereich ist. Sie können natürlich mehrere oder alle Bereiche gleich wichtig finden - geben Sie ihnen dann einfach die gleiche Zahl auf der Skala.

(Genannten Skalenwert in Tabelle I und ggf. Teilnehmertabelle eintragen.)

Zur Auswertung genannte Skalenwerte entsprechend Skala I und II umpolen und in Tabelle I eintragen. Auswertung gemäß der Formel unter Tabelle I vornehmen.)

Zeit (Ende): _____

Meta-Fragebogen zum FLQM

Siehe gesonderter Fragebogen (vorlesen).

Frage zur allgemeinen Lebenszufriedenheit nach FLQM? J / N

Wenn ja: Siehe gesonderter Fragebogen ALZ_nach (vorlegen und vorlesen).

Tabelle I

i	Dimension	Bewertung*		Gewicht**		∏
		genannt	zählt	genannt	zählt	
1		(___)		(___)		
2		(___)		(___)		
3		(___)		(___)		
4		(___)		(___)		
5		(___)		(___)		
6		(___)		(___)		
7		(___)		(___)		
∑	--	--	--	--		

* siehe Skala I; ** siehe Skala II.

Auswertung

QoL-Index = $\Sigma(\Pi_i) / \Sigma(\text{Gewicht}_i) = \underline{\quad} / \underline{\quad} = \underline{\quad}$

Skala I: Bewertung

Genannt:					
1	2	3	4	5	6
Es gibt praktisch nichts zu verbessern	Sehr zufrieden	Zufrieden	Unzufrieden	Sehr unzufrieden	Es könnte fast nicht schlimmer sein
Zählt:					
6	5	4	3	2	1

Skala II: Gewichtung

Genannt:					
1	2	3	4	5	6
Eigentlich das Allerwichtigste, was es für mich gibt	Sehr wichtig	Wichtig	Ziemlich wichtig	Eher unwichtig	Hat im Vergleich mit den anderen keine besondere Bedeutung für mich
Zählt:					
6	5	4	3	2	1

POSITIVE AND NEGATIVE AFFECT SCHEDULE¹

(vorlesen)

Ich würde nun gerne mit Ihnen darüber sprechen, wie Sie sich im Moment fühlen. Man kann sehr unterschiedliche Begriffe verwenden, um seinen Gefühlszustand zu beschreiben. Ich werde Ihnen jetzt eine Liste mit Wörtern vorlesen, die Menschen häufig benutzen, wenn sie ihre Gefühlslage beschreiben. Ich bitte Sie, für jeden dieser Begriffe anzugeben, wie sehr er Ihrem momentanen Gefühlszustand entspricht. Sie haben dafür die Wahl zwischen fünf Abstufungen (*PANAS-Skala vorlegen*): Eine 1 bedeutet, dass Sie sich überhaupt nicht so fühlen, wie es der Begriff beschreibt. Eine 5 bedeutet, dass Sie sich im Moment äußerst stark so fühlen, wie es der Begriff beschreibt.

Wie fühlen Sie sich im Moment?

1 = gar nicht, 2 = ein bisschen, 3 = einigermaßen, 4 = erheblich, 5 = äußerst

- | | | | |
|-------------------|-----|------------------|-----|
| 1. begeistert | ___ | 11. reizbar | ___ |
| 2. bedrückt | ___ | 12. hellwach | ___ |
| 3. erwartungsvoll | ___ | 13. beschämt | ___ |
| 4. verärgert | ___ | 14. angeregt | ___ |
| 5. stark | ___ | 15. nervös | ___ |
| 6. schuldig | ___ | 16. entschlossen | ___ |
| 7. verängstigt | ___ | 17. aufmerksam | ___ |
| 8. feindselig | ___ | 18. unruhig | ___ |
| 9. interessiert | ___ | 19. aktiv | ___ |
| 10. stolz | ___ | 20. ängstlich | ___ |

¹ (Watson, Clark & Tellegen, 1988; dt. Krohne, Egloff, Kohlmann & Tausch, 1996)

PHILADELPHIA GERIATRIC CENTRE MORALE SCALE²

(vorlesen)

Ich werde Ihnen nun eine Reihe von Aussagen vorlesen, mit denen Menschen sich manchmal selbst beschreiben. Ich möchte Sie bitten, für jede dieser Aussagen anzugeben, in wieweit sie auf Sie selbst zutrifft. Sie haben dafür wieder die Wahl zwischen fünf Abstufungen, ähnlich den Schulnoten (*PGCMS-Skala vorlegen*). Eine 1 bedeutet, dass die Aussage sehr gut auf Sie zutrifft. Eine 5 bedeutet, dass diese Aussage nur sehr schlecht auf Sie zutrifft.

Inwieweit treffen folgende Aussagen auf Sie zu?

1 = sehr gut, 2 = gut, 3 = befriedigend, 4 = ausreichend, 5 = mangelhaft

1. Dieses Jahr rege ich mich über Kleinigkeiten auf. ____
2. Ich mache mir oft solche Sorgen, dass ich nicht einschlafen kann. ____
3. Ich habe vor vielen Dingen Angst. ____
4. Ich werde häufiger wütend als früher. ____
5. Ich nehme die Dinge schwer. ____
6. Ich rege mich leicht auf. ____
7. Je älter ich werde, desto schlimmer wird alles. ____
8. Ich habe noch genauso viel Schwung wie letztes Jahr. ____
9. Je älter ich werde, desto weniger nützlich bin ich. ____
10. Mit zunehmendem Alter ist mein Leben besser als ich erwartet habe. ____
11. Ich bin genauso glücklich, wie ich es in jungen Jahren war. ____
12. Manchmal glaube ich, dass das Leben nicht lebenswert ist. ____
13. Das Leben ist die meiste Zeit hart für mich. ____
14. Zur Zeit bin ich zufrieden mit meinem Leben. ____
15. Ich bin über vieles traurig. ____

² (Lawton, 1975; dt. Smith, Fleeson, Geiselman, Settersten & Kunzmann, 1996)

FRAGEBOGEN ZUM ALLGEMEINEN GESUNDHEITZUSTAND SF 36

(Zeitfenster 4 Wochen)

Siehe gesonderter Fragebogen (vorlesen).

MINI-MENTAL-STATUS-TEST

Siehe gesonderter Fragebogen (vorlesen).

ANMERKUNGEN

FRAGE ZUR ALLGEMEINEN LEBENSZUFRIEDENHEIT

Version vor FLQM

Ich möchte Ihnen zunächst eine ziemlich allgemeine Frage stellen:

(Frage mit Antwortliste vorlegen)

Alles in allem betrachtet – wie zufrieden sind Sie insgesamt mit Ihrem Leben?

Würden Sie sagen, ...

1 = *es gibt praktisch nichts zu verbessern*

2 = Sie sind *sehr zufrieden*

3 = Sie sind *zufrieden*

4 = Sie sind *unzufrieden*

5 = Sie sind *sehr unzufrieden*

6 = *es könnte fast nicht schlimmer sein*

FRAGE ZUR ALLGEMEINEN LEBENSZUFRIEDENHEIT

Version *nach* Meta-FLQM

Ich möchte Ihnen nun eine ziemlich allgemeine Frage stellen:

(Frage mit Antwortliste vorlegen)

Alles in allem betrachtet – wie zufrieden sind Sie insgesamt mit Ihrem Leben?

Würden Sie sagen, ...

1 = *es gibt praktisch nichts zu verbessern*

2 = Sie sind *sehr zufrieden*

3 = Sie sind *zufrieden*

4 = Sie sind *unzufrieden*

5 = Sie sind *sehr unzufrieden*

6 = *es könnte fast nicht schlimmer sein*

ANHANG VI**Studie 2: Pilotuntersuchung mit dem FLQM –
Fragebogenbatterie: Teilnehmerversion**

ID _____

Datum _____

Interviewer/in _____

Uhrzeit _____

**FRAGEBOGEN ZUR LEBENSQUALITÄT
MULTIMORBIDER ÄLTERER MENSCHEN
FLQM**

TEILNEHMERVERSION

Verantwortlich: Dipl.-Psych. Martin Holzhausen, Charité – Universitätsmedizin Berlin,
Zentrum für Human- und Gesundheitswissenschaften, Graduiertenkolleg „Multimorbidität
im Alter und ausgewählte Pflegeprobleme“, Luisenstr. 13, 10117 Berlin,
Tel.: 030-450529187, martin.holzhausen@charite.de

Was ist in Ihrem Leben wichtig?

Verschiedene Menschen haben ganz unterschiedliche Vorstellungen, was ihnen im Leben wichtig ist. Ich möchte jetzt gerne von Ihnen wissen, was für Sie von besonderer Bedeutung für ein gutes Leben ist. Das ist möglicherweise eine etwas ungewohnte Frage für Sie. Aber Sie sind die einzige Person die diese Frage beantworten kann, denn Menschen unterscheiden sich in ihren Bedürfnissen und Wünschen natürlich sehr stark voneinander.

Wenn man anderen Menschen diese Frage stellt, nennen viele zum Beispiel

**den Kontakt zu ihrer Familie,
ihren eigenen Gesundheitszustand
oder wie gut sie sich bewegen können.**

Es können aber auch ganz andere Dinge eine wichtige Rolle spielen:

**die eigenen geistigen Fähigkeiten, zum Beispiel das Gedächtnis,
die Art, wie die Wohnung gestaltet ist,
die Pflege von Freundschaften.**

Anderen Personen ist wichtig,

**am Leben aktiv teilnehmen zu können,
noch etwas dazulernen und sich weiter zu bilden
oder ihren Hobbys nachzugehen, zum Beispiel zu musizieren oder
Sportveranstaltungen zu besuchen.**

Sie sehen also: Es gibt viele Möglichkeiten, was für Ihr Leben bedeutsam sein kann. Deshalb nehmen Sie sich etwas Zeit und denken darüber nach.

Es müssen nicht unbedingt positive Dinge sein - vielleicht vermissen Sie auch etwas Wichtiges in Ihrem Leben oder können Ihre Bedürfnisse in bestimmten Bereichen nicht ganz erfüllen.

Bitte nennen Sie mir in etwa fünf Bereiche in Ihrem Leben (es können auch vier oder sechs sein), die am meisten damit zu tun haben, wie zufrieden Sie mit Ihrem Leben sind.

Bitte blättern Sie noch nicht um!

Wie zufrieden oder unzufrieden sind Sie mit den einzelnen Punkten?

Ich möchte Sie jetzt bitten, dass Sie sich jeden dieser Punkte einmal genauer betrachten: Wie zufrieden oder unzufrieden sind Sie in Ihrer momentanen Situation mit diesem Lebensbereich?

Sie sehen unten eine Skala mit sechs Punkten – so ähnlich wie die Schulnoten. Eine 1 bedeutet, dass sie mit diesem Lebensbereich so sehr zufrieden sind, dass es praktisch nichts zu verbessern gibt. Eine 6 bedeutet, dass Sie so unzufrieden mit diesem Lebensbereich sind, dass Sie es sich fast nicht schlimmer vorstellen können. Bitte geben Sie für jeden Lebensbereich eine Zahl zwischen 1 und 6 an. Damit zeigen Sie, wie zufrieden oder unzufrieden Sie mit jedem einzelnen Bereich sind. Sie können natürlich mit mehreren oder allen Bereiche gleich zufrieden sein - geben Sie ihnen dann einfach die gleiche Zahl auf der Skala.

1	2	3	4	5	6
Es gibt praktisch nichts zu verbessern	Sehr zufrieden	Zufrieden	Unzufrieden	Sehr unzufrieden	Es könnte fast nicht schlimmer sein

Bitte blättern Sie noch nicht um!

Wie wichtig sind Ihnen die einzelnen Punkte?

Bitte schauen Sie sich nun noch einmal in aller Ruhe die einzelnen Lebensbereiche an. Vermutlich sind sie unterschiedlich wichtig für Sie. Ich würde Sie bitten, für jeden Punkt anzugeben, wie wichtig er Ihnen ist. Sie sehen hier wieder eine Skala zwischen 1 und 6: Eine 1 bedeutet, dass dieser Lebensbereich für Sie zu den wichtigsten Dingen gehört, die es in Ihrem Leben gibt. Eine 6 bedeutet, dass dieser Lebensbereich im Vergleich zu den anderen Punkten für Sie eher unbedeutend ist. Bitte geben Sie für jeden Lebensbereich eine Zahl zwischen eins und sechs an. Damit zeigen Sie, wie wichtig Ihnen jeder einzelne Bereich ist. Sie können natürlich mehrere oder alle Bereiche gleich wichtig finden - geben Sie ihnen dann einfach die gleiche Zahl auf der Skala.

1	2	3	4	5	6
Eigentlich das Allerwichtigste, was es für mich gibt	Sehr wichtig	Ziemlich wichtig	Wichtig	Eher unwichtig	Hat im Vergleich mit den anderen keine besondere Bedeutung für mich

Vielen Dank!

#	Lebensbereich	Zufriedenheit	Wichtigkeit
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

ID _____

ALZ

**Alles in allem betrachtet –
wie zufrieden sind Sie insgesamt mit Ihrem Leben?**

1	2	3	4	5	6
es gibt praktisch nichts zu verbessern	sehr zufrieden	zufrieden	unzufrieden	sehr unzufrieden	es könnte fast nicht schlimmer sein

PANAS

Wie fühlen Sie sich im Moment?

1	2	3	4	5
gar nicht	ein bisschen	einiger- maßen	erheblich	äußerst

PGCMS

Inwieweit treffen folgende Aussagen auf Sie zu?

1	2	3	4	5
sehr gut	gut	befriedigend	ausreichend	mangelhaft

ANHANG VII

**Studie 2: Pilotuntersuchung mit dem FLQM –
Meta-Fragebogen zum FLQM**

META-FRAGEBOGEN ZUM FLQM FÜR DIE STUDIENTEILNEHMER

Ich würde jetzt gerne mit Ihnen kurz über den Fragebogen sprechen, den Sie gerade beantwortet haben.

1. Fanden Sie den Fragebogen insgesamt schwierig?

ja mittel nein

Wenn ja oder mittel: Was genau fanden Sie schwierig?

2. Wie fanden Sie die Länge des Fragebogens?

zu lang in Ordnung zu knapp

3. Fanden Sie die Anweisungen zu den einzelnen Schritten verständlich?

ja geht so nein

Wenn nein oder geht so: Was war unverständlich? Was könnte man besser machen?

4. Fanden Sie die Beispiele am Anfang der Anweisungen hilfreich?

ja geht so nein

5. Haben Sie das Gefühl, die Beispiele haben Sie in Ihrer Auswahl beeinflusst?

ja teilweise nein

6. Wie sind Sie mit den „Notenskalen“ bei der Bewertung zurecht gekommen?

gut geht so schlecht

7. Fanden Sie die Beschriftungen an den Notenskalen hilfreich?

ja geht so nein

8. Wie hätten Sie den Fragebogen am liebsten vorgelegt bekommen:

- Nur selber lesen.
- Nur vorlesen.
- Vorlesen und selber mitlesen.

9. Glauben Sie, dass andere Menschen in einer ähnlichen Situation wie Sie mit dem Fragebogen zurecht kommen?

ja weiß nicht nein

10. Ist Ihnen irgendetwas aufgefallen, was man an dem Fragebogen verbessern könnte?

ja weiß nicht nein

Wenn ja: Was?

ANHANG VIII**Short-Form 36 (SF 36; Bullinger & Kirchberger, 1998)**

1234567891Pseudonym

Fragebogen zum Allgemeinen Gesundheitszustand SF 36

Selbstbeurteilungsbogen

In diesem Fragebogen geht es um die Beurteilung Ihres Gesundheitszustandes. Der Bogen ermöglicht es, im Zeitverlauf nachzuvollziehen, wie Sie sich fühlen und wie Sie im Alltag zurechtkommen.

Bitte beantworten Sie jede der Fragen, indem Sie bei den Antwortmöglichkeiten die Zahl im Kästchen ankreuzen, die am besten auf Sie zutrifft. (Beispiel:)

	Ausgezeichnet	Sehr gut	Gut	Weniger gut	Schlecht
1. Wie würden Sie Ihren Gesundheitszustand im allgemeinen beschreiben?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

	Derzeit viel besser	Derzeit etwas besser	Etwa wie vor einem Jahr	Derzeit etwas schlechter	Derzeit viel schlechter
2. Im Vergleich zum vergangenen Jahr, wie würden Sie Ihren derzeitigen Gesundheitszustand beschreiben?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

	Ja, stark eingeschränkt	Ja, etwas eingeschränkt	Nein, überhaupt nicht eingeschränkt
3. Im folgenden sind einige Tätigkeiten beschrieben, die Sie vielleicht an einem normalen Tag ausüben. Sind Sie durch Ihren derzeitigen Gesundheitszustand bei diesen Tätigkeiten eingeschränkt? Wenn ja, wie stark?			
3.a anstrengende Tätigkeiten, z.B. schnell laufen, schwere Gegenstände heben, anstrengenden Sport treiben	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
3.b mittelschwere Tätigkeiten, z.B. einen Tisch verschieben, staubsaugen, kegeln, Golf spielen	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
3.c Einkaufstaschen heben oder tragen	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
3.d mehrere Treppenabsätze steigen	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
3.e einen Treppenabsatz steigen	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
3.f sich beugen, knien, bücken	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
3.g mehr als 1 Kilometer zu Fuß gehen	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
3.h mehrere Straßenkreuzungen weit zu Fuß gehen	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
3.i eine Straßenkreuzung weit zu Fuß gehen	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
3.j sich baden oder anziehen	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3

123456789123456789123

Hatten Sie in den vergangenen 4 Wochen aufgrund ihrer körperlichen Gesundheit irgendwelche Schwierigkeiten bei der Arbeit oder anderen alltäglichen Tätigkeiten im Beruf bzw. zu Hause?	Ja	Nein	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	4.a Ich konnte nicht so lange wie üblich tätig sein	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	4.b Ich habe weniger geschafft als ich wollte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	4.c Ich konnte nur bestimmte Dinge tun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.d Ich hatte Schwierigkeiten bei der Ausführung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Hatten Sie in den vergangenen 4 Wochen aufgrund seelischer Probleme irgendwelche Schwierigkeiten bei der Arbeit oder anderen alltäglichen Tätigkeiten im Beruf bzw. zu Hause (z.B. weil Sie sich niedergeschlagen oder ängstlich fühlten)?	Ja	Nein	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	5.a Ich konnte nicht so lange wie üblich tätig sein	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	5.b Ich habe weniger geschafft als ich wollte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.c Ich konnte nicht so sorgfältig wie üblich arbeiten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

6. Wie sehr haben Ihre körperliche Gesundheit oder seelische Probleme in den <i>vergangenen 4 Wochen</i> Ihre normalen Kontakte zu Familienangehörigen, Freunden, Nachbarn oder zum Bekanntenkreis beeinträchtigt?	Überhaupt nicht	Etwas	Mäßig	Ziemlich	Sehr
	<input type="checkbox"/>				

7. Wie stark waren Ihre Schmerzen in den <i>vergangenen 4 Wochen</i> ?	Keine Schmerzen	Sehr leicht	Leicht	Mäßig	Stark	Sehr stark
	<input type="checkbox"/>					

8. Inwieweit haben die Schmerzen Sie in den <i>vergangenen 4 Wochen</i> bei der Ausübung Ihrer Alltagstätigkeiten zu Hause und im Beruf behindert?	Überhaupt nicht	Ein bißchen	Mäßig	Ziemlich	Sehr
	<input type="checkbox"/>				

123456789123456789123

In diesen Fragen geht es darum, wie Sie sich fühlen und wie es Ihnen in den vergangenen 4 Wochen gegangen ist. (Bitte kreuzen Sie in jeder Zeile die Zahl an, die Ihrem Befinden am ehesten entspricht). Wie oft waren Sie in den vergangenen 4 Wochen	Immer	Meistens	Ziemlich oft	Manchmal	Selten	Nie
9.a ... voller Schwung?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
9.b ... sehr nervös?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
9.c ... so niedergeschlagen, dass Sie nichts aufheitem konnte?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
9.d ... ruhig und gelassen?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
9.e ... voller Energie?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
9.f ... entmutigt und traurig?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
9.g ... erschöpft?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
9.h ... glücklich?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
9.i ... müde?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6

	Immer	Meistens	Manchmal	Selten	Nie
10. Wie häufig haben Ihre körperliche Gesundheit oder seelischen Probleme in den vergangenen 4 Wochen Ihre Kontakte zu anderen Menschen (Besuche der Freunde, Verwandten usw.) beeinträchtigt?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

Inwieweit trifft jede der folgenden Aussagen auf Sie zu?	trifft ganz zu	trifft weitgehend zu	weiß nicht	trifft weitgehend nicht zu	trifft überhaupt nicht zu
11.a Ich scheine etwas leichter als andere krank zu werden	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
11.b Ich bin genauso gesund wie alle anderen, die ich kenne	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
11.c Ich erwarte, dass meine Gesundheit nachlässt	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
11.d Ich erfreue mich ausgezeichneter Gesundheit	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

Vielen Dank.

© by Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG. Nachdruck und jegliche Art der Vervielfältigung verboten. Best.-Nr. 01 195 05
Nachdruck mit freundlicher Genehmigung des Hogrefe Verlages im Rahmen des Behandlungsprogramms DMP.
Vervielfältigung und Nutzung außerhalb des DMP sind nicht gestattet.

ANHANG IX**Mini-Mental Status Test (MMST; Folstein, Folstein & McHugh, 1975)**

Mini-Mental-Status-Test MMST

Name _____ Alter _____ Jahre

Testdatum _____ Geschlecht: männl. weibl.

Schulbildung _____ Beruf _____

1. Orientierung

- | | Score |
|------------------------------------|--------------------------|
| 1. Jahr | <input type="checkbox"/> |
| 2. Jahreszeit | <input type="checkbox"/> |
| 3. Datum | <input type="checkbox"/> |
| 4. Wochentag | <input type="checkbox"/> |
| 5. Monat | <input type="checkbox"/> |
| 6. Bundesland/Kanton | <input type="checkbox"/> |
| 7. Land | <input type="checkbox"/> |
| 8. Stadt/Ortschaft | <input type="checkbox"/> |
| 9. Klinik/Spital/Praxis/Altersheim | <input type="checkbox"/> |
| 10. Stockwerk | <input type="checkbox"/> |

2. Merkfähigkeit

- | | |
|-------------|--------------------------|
| 11. „Auto“ | <input type="checkbox"/> |
| 12. „Blume“ | <input type="checkbox"/> |
| 13. „Kerze“ | <input type="checkbox"/> |

Anzahl der Versucher bis zur vollständigen Reproduktion der 3 Wörter: **3. Aufmerksamkeit**

- | | |
|----------|--------------------------|
| 14. „93“ | <input type="checkbox"/> |
| 15. „86“ | <input type="checkbox"/> |
| 16. „79“ | <input type="checkbox"/> |
| 17. „72“ | <input type="checkbox"/> |
| 18. „65“ | <input type="checkbox"/> |

In Ausnahmefällen alternativ bei mathematisch ungebildeten Personen:

- | | |
|---------------------------------------|--------------------------|
| 19. o - i - d - a - r (max. 5 Punkte) | <input type="checkbox"/> |
|---------------------------------------|--------------------------|

4. Erinnerungsfähigkeit

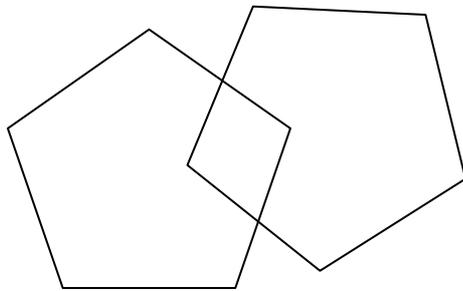
- | | |
|-------------|--------------------------|
| 20. "Auto" | <input type="checkbox"/> |
| 21. "Blume" | <input type="checkbox"/> |
| 22. "Kerze" | <input type="checkbox"/> |

5. Sprache

- | | |
|---|--|
| 23. Armbanduhr benennen | <input type="checkbox"/> |
| 24. Bleistift benennen | <input type="checkbox"/> |
| 25. Nachsprechen des Satzes:
„Sie leiht mir kein Geld mehr“ | <input type="checkbox"/> |
| 26. Kommandos befolgen:
-Blatt Papier in die rechte Hand,
-in der Mitte falten,
-auf den Boden legen | <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> |
| 27. Anweisung auf der Rückseite dieses Blattes
vorlesen und befolgen | <input type="checkbox"/> |
| 28. Schreiben eines vollständigen Satzes
(Rückseite) | <input type="checkbox"/> |
| 29. Nachzeichnen (s. Rückseite) | <input type="checkbox"/> |

Gesamtpunktwert:

Bitte schließen Sie die Augen!



ANHANG X**Studie 1: Qualitative Interviews zur subjektiven Perspektive auf Lebensqualität multimorbider älterer Menschen –
Transkripte der Interviews**

ID 12102

*Frage 1: Was kommt Ihnen in den Sinn, wenn Sie den Begriff „Lebensqualität“ hören?
Oder anders: Können Sie mir beschreiben, was für Sie Lebensqualität ausmacht?*

Es...Ich würde sagen, es ist eine gewisse Selbstständigkeit auch motorisch und intellektuell. Also ich möchte nicht irgendwie am Rande stehen, sondern ich möchte, obwohl ich ja nun schon nicht mehr so ganz taufrisch bin, trotzdem im Leben mitspielen. Das heißt nicht, dass ich also unbedingt eine führende Rolle einnehmen möchte. Das habe ich lange genug gemacht. Also jetzt will ich meine Ruhe haben. In dieser Beziehung. Es bleibt ja trotzdem für mich viel noch zu tun, was mir manchmal leichter manchmal etwas schwerer fällt. Aber zur Lebensqualität gehört für mich eben auch selbst sagen zu können: das gefällt mir, das gefällt mir nicht. Ich bin neugierig oder wissbegierig muss man da wohl eher sagen. Ich möchte auch immer am Ball bleiben. Und das vor allem eben in kultureller Hinsicht. Und dazu bin ich ja zum Beispiel hier in dieser Seniorenuniversität. Da nehme ich einfach teil, weil, auch wenn die Themen manchmal sehr weit gefächert sind, es ist immer etwas dabei, was mich interessiert. Mehr oder weniger. Ich nehme es erstmal zur Kenntnis. Und im Bezug auf Fernsehen sind nicht etwa irgendwelche Krimis oder solche Soaps. Das habe ich nicht drauf. Sondern eben wir, auch mein Mann, der übrigens auch Arzt ist oder war. Wir sind naturwissenschaftlich erstmal ja sowieso vorgebildet. Aber eben auch nach wie vor sind wir immer am Ball. Und sonst Literatur gehört für mich dazu. Sie haben vielleicht gesehen (*zeigt auf Bücherregale*). Das ist 2%. Wir lesen viel. Also das gehört dazu. Lesen, Theater, Konzert. Einer unserer Söhne ist Musiker. Also nicht...Der hier (*zeigt auf Photo des Sohnes*). Und...ja...Ich bin zum Beispiel sehr froh an diesen Vorlesungen und auch an der Sommeruniversität immer teilnehmen zu können. Und vor allen Dingen bei diesen Kursen bei Frau N. Es gibt so ein paar Bereiche, für die ich sonst keine Zeit hatte, als ich noch gearbeitet habe. Zum Beispiel mich mit was ist Kunst? Wie wird die definiert? Was versteht man unter dem oder jenen? Das will ich jetzt lernen. Also da bin ich eisern. Ja und das ist Lebensqualität für mich. Ja. Mehr fällt mir im Augenblick nicht ein. Kommt vielleicht noch.

Frage 2 Wenn Sie über ihr jetziges Leben als Ganzes nachdenken, was Sie macht ihr Leben schön? Was trägt zu Ihrer Lebensqualität bei? Sagen Sie einfach alles was Ihnen einfällt!

Schön macht es, dass ich noch leben kann. Dass ich mich also auch noch voll bewegen kann und verreisen und außer die Nase in die Bücher zu stecken, eben auch sonst kucke, was ist noch. Und wirklich bereichert hat mich auch, dass wir äh, dass ich da in diesen Kursen. Bei denen (*zeigt auf Broschüre der Seniorenuniversität*) und bei Frau N. gleich gesinnte Damen gefunden habe, die mit denen wir uns austauscht. Man sich also außer diesem häuslichen Kreis. Die Kinder sind weg. Mein Mann...ja...ich mein, der ist zwar immer da, aber er ist körperlich nicht so sehr beweglich mehr. Und äh er liest möglichst sechsundzwanzig Stunden am Tag. Und äh ja. Also dass ich da auch noch einen weitere Kreis hab. Dass wir uns auch...Es ist so mit diesen Damen, wenn...in der Sommerpause, da finden wir alle, wir sind also fünf oder sechs. Dass das also so nicht geht. Wir müssen uns doch wieder mal sehen. So dass wir also auch entweder die eine hat einen Garten. Sie sagt kommt mal alle zu mir, wir machen mal einen schönen Nachmittag. Oder hier da ist ein Konzert oder da ist eine Ausstellung wir gehen mal zusammen hin. Also dass wir...dass ich außerhalb des häuslichen Kreises noch so viele Kontakte habe, dass wir also auch gemeinsam äh also gemeinsame Interessen haben. Und das gehört für mich auch wirklich dazu.

Interviewer: Und da unternehmen Sie also vor allem kulturell viel?

Ja, Ja. Also zu irgendwelchen Konzerten. Oder wir...äh bei Frau N. ist das so in diesem Kunstgeschichte. Sie organisiert auch immer irgendwelche Exkursionen. Größere Exkursionen. Also jetzt nächste Woche fahren zwanzig aus dem Kurs nach K.

Interviewer: Ach so. Richtig groß?

Richtig groß. Ja, ja. Also nicht so bloß so mal...Also bei einem Tag hier ist Treffpunkt Museum und wir sprechen über dieses oder jenes Thema. Sondern wir fahren auch mal eine Woche weg. Nach B. oder nach N. Wo waren wir denn noch? Ach eigentlich jedes Jahr irgendwo. Ach in W. waren wir vorige Woche zehn Tage. Ja und jetzt wie gesagt K. Ich kann bloß nicht mitfahren. Das passt mit dem Termin nicht. Aber so, so ungefähr. Der Horizont ist weit. Also es nicht, dass man wenn man alt ist so sagt, na ja es wir immer weniger. Also diese Mauern versuchen wir einzureißen.

Interviewer: Das klingt fast nach dem Gegenteil. Dass Sie sich noch mal in Richtungen erweitern, die sie vorher gar nicht so...

Ja, ja also wie gesagt. Es ist vieles wozu ich früher nicht gekommen bin. Ich hätte irgendwie... Ins Museum sind wir immer gegangen. Schon mit den Kindern. Also da ging von vornherein. Also hier ist eine Ausstellung. Da gehen wir hin. Und äh...aber es ist alles nicht so intensiv gewesen. Wir haben also einen Haufen Bücher. Vor der Wende kam man ja auch nicht weg. Aber da haben wir eben über Museensammlungen und so was. Das hat man dann zu Hause angekuckt. Aber das ist alles nicht so. Manchmal braucht man eben doch eine sachkundige Führung. Und auch mal hingewiesen werden auf dieses oder jenes Problem. Oder kucken sie sich das mal an. Man kann das so sehen oder anders. Also das ist was ich liebe.

Interviewer: Ihre Kinder leben die in B. oder in der Umgebung?

Die Tochter ist Krankenschwester und hat im R. einen Hauspflagedienst. Also einen eigenen. Und der eine Sohn ist Mitglied in der Staatskapelle bei ((B.))...also in der Staatskapelle B. Und der andere ist technisch sehr begabt. Der ist äh hat sich jetzt vor kurzem selbstständig gemacht mit einer Tiefbaufirma. Das sind die Drei.

Interviewer: Die Tochter im R. ist ja relativweit weg. Aber sonst, Ihre Söhne treffen...?

Also meine Mutter lebt noch. Die ist vierundneunzig und jetzt seit zwei Jahren auch in D. Also im R. in einem Seniorenstift. Und die ist ja na ja altersdement. Und ich fahre also sehr häufig da hin. So alle sechs Wochen. Vier Wochen manchmal. Und dann besuche ich natürlich auch die Tochter. Da wohne ich ja dann auch. Ja also da bin ich die Tochter ist ja. Die hat selber zwei Töchter. Hier die (*zeigt auf Photos*). Aber die sind ja jetzt auch schon zwanzig und dreiundzwanzig. Aber als die noch klein waren. Gleich nach der Wende. Die Tochter ist noch vor dem Mauerfall nach dem Westen gegangen. War das sehr schwierig. Und als ich dann aufgehört hatte zu arbeiten bin ich also sehr häufig hingefahren und habe sie da unterstützt. Aber jetzt steht sie auf den eigenen Beinen und es geht alles gut. Ja das sind so meine Verpflichtungen. Mein Mann hat den Parkinson. Und das ist...Im Augenblick geht es ihm gut. Aber ja ich muss eben doch...ich muss für ihn auch da sein.

Und das ist etwas, was zusätzlich mich beflügelt da mit den Damen noch Kontakte zu haben. Mein Mann weiß es auch. Der hat da auch nichts dagegen. Und wenn wir irgendwie mal verreisen. Wir waren mal alle zusammen. Die Damen an der Loire. Die Schlösser der Loire. Über das Reisebüro. Da ist mein Mann mitgefahren. Das ist also kein...nicht das Problem. Und ja also wenn ich dann sage: „Also heute habe ich Vorlesung, Du machst Dir selber Mittag oder mach Dir das warm. Ich geh nachher mit den Damen essen“. Das ist so ganz selbstverständlich. Wir gehen dann immer dienstags gehen wir zusammen Mittag essen. Und da wird dann erzählt. Ja wie das so ist.

Frage 3 Was macht Ihnen das Leben schwer? Was wirkt sich negativ auf Ihre Lebensqualität aus? Sagen Sie wieder alles was Ihnen dazu einfällt!

Ja, die Erkrankung meines Mannes ist schon ein Handicap. Ja also manches muss eben doch auch zurückstecken und sagen, also das geht jetzt halt nicht mehr. Ja also das ist schon. Und sonst na ja die Begrenzung liegt zum Großteil eben auch in den Finanzen. Denn wir sind alle beide Ostärzte mit entsprechend weniger Rente. Das ist ja...Ich weiß nicht. Aber sicher wissen sie, dass die Ärzte in der DDR Angestellte waren und die Renten nach diesen Verhältnissen zugeschnitten werden. Und da muss man eben manchmal sagen „Das geht halt nicht“. Und ich war ... habe sowieso etwas kürzer gearbeitet als mein Mann. Ich...als die Kinder klein waren, habe ich gar nicht gearbeitet. Da bin ich zu Hause geblieben. Der Kleinste war sowieso immerzu krank. Also es ging nicht. Das sind natürlich Jahre die mir jetzt auch bei der Rente fehlen. Das ist klar. Na ja, aber was nicht geht, geht eben nicht. Da muss man dann halt sehen bis dahin kann ich mit und...Wir sind bei diesen fünf, sechs Damen sind Westberlinerinnen, Beamte Westberlinerinnen dabei und die fahren natürlich da und dort hin. Aber da freue ich mich, dass die das können. Das ist also nicht irgendwie so ein Neidfaktor oder so was. Das kenn ich sowieso nicht. Ich freue mich, dass die das können. Und ich kann das eben nicht. Na ja, ist nicht weiter schlimm.

Interviewer: Das ist ja eine gute Einstellung.

Das hilft. Denn das war...wissen sie in der DDR man konnte unterschiedlich unzufrieden sein. Wenn man immer sich...Mal ein ganz einfaches Beispiel. Wenn ich jetzt mal nicht

weiß, was ich zum Mittag kochen soll, dann gehe ich eben mal durch die Kaufhalle und kuck, was gibt es überhaupt ach das und das könntest Du heute mal machen. Das war ja in der DDR ja nicht möglich. Beziehungsweise es war nur so, dass man da zwar auch gegangen ist und kuckt, was gibt es denn überhaupt. Gibt es was, kann ich heute was kochen, was schmeckt. Also irgendwas, sich was vornehmen, also heute machst Du mal Ente oder so. Gab keine Ente. Das könntest Du nichts machen. Das war also völlig gestrichen. Ente gibt es nicht. Aus. Wenn man dann aber an diesem Tag dann sagt ganz großer Mist und so und dieses gab es ja immer noch. Das sind so Kleinigkeiten. Das es nicht gab das gab es halt nicht anders. Augen zu und durch.

Frage 4 Wenn Sie nochmals an all die guten und schlechten Dinge in Ihrem Leben denken, die Sie mir gerade geschildert haben: Gibt es da etwas, das für Sie das Allerwichtigste ist?

Wissen sie das kann ich jetzt nicht. Es war in meiner beruflichen Laufbahn. Ich war ich sag immer: „in meinem früheren Leben“ war ich Gynäkologin. Und war das sehr gerne. War das echt sehr, sehr gerne. Und dann sind wir...Das war in T. Und dann sind wir nach R. gezogen. Weil mein Mann so die Ambitionen hatte in die Tropenmedizin zu gehen. Na ja, da habe ich gesagt OK ich gehe mit. Wir hatten damals nur eine Tochter. Diese eine Tochter. Die anderen beiden sind ja Söhne. Die Familie geht eben mit. Hat ich mir da so gedacht. Und da kriegte ich in R. keine Stelle. Das gab es ja damals auch. Und dann kamen noch zwei Söhne und der Jüngste immerzu krank. Ich musste also zu Hause bleiben. Keinen Krippenplatz. Der war gar nicht krippenfähig. Das ging nicht. Ich musste also zu Hause bleiben. Und dann mit drei Kinder und mit einem der sich dann zwar erholt hatte. Das war dann also so, dass als er in die Schule kam, eigentlich nicht mehr so viel krank war. Aber eine Arbeit mit Patienten das war nicht möglich. Weil wissen sie man kann zwar eine theoretische Arbeit mal auch weglegen, aber man kann die Patienten nicht weglegen. Und dann habe ich noch mal einen Anlauf genommen und habe mit vierzig noch einen zweiten Facharzt angefangen. Und bin dann also Fachärztin für Mikrobiologie geworden. Mein Mann ist auch Mikrobiologe. Ja und das war bitter. Das war sehr bitter. Mal ganz davon abgesehen, dass es natürlich auch nicht so ganz einfach war. Ja aber ich habe also nicht gedacht, ach Du bist zu alt oder so. Das habe ich eigentlich nie gedacht. Ich habe die Ärmel aufgekrempelt und dann ging es los. Aber Laborarbeit.

Interviewer: Ganz was anderes.

Das war ganz schlimm. Das war also wirklich eine ganz unglückliche Zeit für mich. Ich bin dann bei der ersten Gelegenheit bin ich aus dem Laborbereich ausgestiegen und bin in die Hygieneinspektion gegangen. Das wird ihnen jetzt auch nichts sagen. Das war in der DDR war die ganze Säule Hygiene mit allen also was Ernährung, Kommunalhygiene, Seuchenschutz das war, war ein äh...ja Komplex. Der heute ja aufgeteilt ist. Die Lebensmittelüberwachung haben die Tierärzte und Umweltschutz macht ...ja? Es bleibt also für die Hygiene nicht allzu viel übrig. Das war in der DDR anders. Da musste ich mich ja dann noch mal auf den Hosenboden setzten. Denn Mikrobiologie alleine reicht da nicht. Ich habe dann zwar keinen Facharzt für Hygiene mehr gemacht. Aber ich habe eine Inspektion geleitet 30 Jahre lang. Und nach dem Mauerfall als dann alles neu geordnet wurde. Da habe ich mit einem Mal gemerkt, Mensch also irgendwie, das kapiert Du jetzt nicht mehr. Das ist zuviel Schreibung. Und die ganze Selbstständigkeit war weg. Ich hatte mit einem Mal einen Amtsarzt vor der Nase. In der DDR war ich praktisch der Amtsarzt für den Bereich Hygiene. Und da war ich dann froh, dass ich sechzig war und aufhören konnte. Ja also da muss ich sagen, also das war damals eine schwierige Zeit. Also, das waren so zwei ganz schwierige Abschnitte. Einmal aus der Klinik raus und dann dieser na ja also der Neuanfang der war sicher der war nicht leicht. Aber so negativ habe ich das nicht gesehen. Wir wohnten damals noch in R. und sind nach B. gezogen wegen des Jüngsten. Der hat also das Klima da nicht vertragen. Sondern... In B. ging es dem immer gut. Mein Mann hatte dann hier eine Abteilungsleiterstelle. Er war in R. war er an der Uni. Na ja ich wollte immer nicht nach B. Mir war B. ... Aber inzwischen möchte ich da nicht mehr weg. Das waren so die... Ich weiß nicht, ob das die Antwort auf die Frage ist, die sie gestellt haben.

Interviewer: Ich will noch mal anders dann nachfragen. Auf Ihre momentane Situation bezogen gibt es da irgendwas, wo sie sagen, das ist am wichtigsten?

Also da fällt mir im Augenblick nichts weiter ein. Ich muss sagen...denn so wie das jetzt läuft, bin ich eigentlich ganz zufrieden.

Interviewer: Gut, ja also wenn Ihnen sonst... Sie können noch mal kurz nachdenken, ob Ihnen noch irgendwas einfällt, was Sie uns gerne noch sagen wollen.

Ja...Tja...Also...

Interviewer: Sie müssen überhaupt nicht...

Das ist mir ja klar. Dass ich...Aber...Mir fällt im Augenblick auch nichts ein.

ID 21102

*Frage 1: Was kommt Ihnen in den Sinn, wenn Sie den Begriff „Lebensqualität“ hören?
Oder anders: Können Sie mir beschreiben, was für Sie Lebensqualität ausmacht?*

Tja, Lebensqualität. Ja, was ich jetzt hier habe. Das ist für mich die Lebensqualität. Dass ich frei bin. Dass ich, jetzt wo sie nicht mehr ist. Ja jetzt fahr ich ja überall hin. Ich fahr nach B. Kostet mich ja gar kein Geld. Ich hab ja den Schein für den ganzen Verbund B. Und dann nehm ich immer den Dicken mit. Sozusagen mein Pflegesohn und seine Freundin. Und dann fahren wir los. Da waren wir zum H.-Fest, waren wir runter. Und eben so. Ich gehe jetzt wieder angeln. Das war immer schon. Früher bin ich immer angeln gewesen vor dem Unfall. Und jetzt fahre ich wieder. Da haben sie ihn H. die haben einen schönen Behindertenangelplatz. Ich hab auch hier unten in M. an dem H.-See eine Stelle gefunden. Da fahr ich bis ran. Und dann habe ich ein Seil. Das geht so schräg runter. Hab ich ein Seil. Und dann rutsche ich auf dem Hintern runter. Lass vorher das Angelzeug runter. Und zieh mich daran auch wieder hoch. Also das geht alles, wenn man nur will. Es ist meine Lebensqualität, dass ich was ich mir vornehme auch schaffen muss. Ja. Nicht sagen hier: "Nee, nee, nee, nee. Das geht nicht. Das kann man nicht." Es ist wie Onkel W. immer sagte: Junge es gibt nichts was nicht geht. Was nicht geht, wird gezogen oder getragen. Das hat er immer gesagt. Und der Meinung bin ich auch. Sonst wäre ich längst tot. Das weiß ich. Wenn ich mich so wie meine Verstorbene hingepackt hätte. Nicht jetzt wie die hier, sondern meine Erste. Ja, dann wäre ich schon längst weg. Und das will ich nicht. Ich will die lieben Mitmenschen noch ärgern. Und dann ist es schön, dass ich abends auf dem Balkon sitzen kann. Mein buntes Licht an. Da habe ich ja jetzt meinen kleinen Fernseher. Aber ich habe jetzt den anderen wieder in Ordnung gebracht. (Was ist dit? Füttern die hier oben schon wieder die Scheiß Vögel? Na ja, ist ja egal.) Na ja, das ist für mich eben Lebensqualität, dass ich das mache, was ich will und dass ich das auch erreiche.

Frage 2 Wenn Sie über ihr jetziges Leben als Ganzes nachdenken, was Sie macht ihr Leben schön? Was trägt zu Ihrer Lebensqualität bei? Sagen Sie einfach alles was Ihnen einfällt!

Na ja, wie ich sagte. Dass ich jetzt dass ich jetzt, dass ich das... was ich ja vorher auch gemacht hatte, wo sie noch nicht so krank war. Dass ich das jetzt intensiver machen kann. Und abgelenkt werde von verschiedenen Sachen. Das ist für mich eigentlich das Einzige.

Interviewer: Ja, dass Sie so raus können, und?

Genau. Ich habe da einen riesen Rollstuhl. Da habe ich damals 11.000 Mark zugezahlt. Ja, damit ich den kriege. Der fährt ja 15 Kilometer die Stunde. Und der reicht von hier bis zum Alex und zurück. Also ich habe festgestellt 53 Kilometer weit, eh er anfängt zu flackern. Und da bin ich ja immer auf Achse.

Interviewer: Da kommen Sie ja auch richtig weit.

Und wir haben ja die S-Bahn, wir haben hier die Straßenbahn rollstuhlgerecht, U-Bahn alles. Ich habe jede neue Strecke ausprobiert, die sie angegeben haben. Und das ist eben das was von mir für mich wichtig ist. Dass ich überall hinkomme, wo ich hin will. Jetzt will ich eine Dampferfahrt machen. Da habe ich jetzt eine Bekannte gefunden. Die sitzt zwar noch nicht im Rollstuhl, aber die ist auch bald soweit. Weil ich ja von meiner Madame den Rollstuhl behalten habe. Durfte ich ja. Und da wollen wir ... (Jetzt ist die schon wieder da. Ist egal. Das stört mich nämlich. Das Flattern hierum.) Und weil wir brauchen ja nicht den vollen Preis bezahlen. Die Begleitperson zahlt den gleichen Preis wie ich. Alles nutzen. Und wenn man für 6 Euro den halben Tag eine Dampferfahrt machen kann. Warum nicht nutzen? Geld ist zwar knapp immer zum Ende des Monats. Aber ich komm durch. Sonst ist an für sich zur Lebensqualität...Na ja, wollen wir mal sagen, dass es mir vielleicht etwas besser gehen könnte. Ja, aber es geht trotzdem.

Frage 3 Was macht Ihnen das Leben schwer? Was wirkt sich negativ auf Ihre Lebensqualität aus? Sagen Sie wieder alles was Ihnen dazu einfällt!

Ja, das ich nicht weiß, was im nächsten Moment passieren kann mit mir.

Interviewer: So eine Unsicherheit einfach ein bisschen?

Ja, ja. Das ist es. Aber sonst kann ich nicht klagen.

Interviewer: Da würde Ihnen nichts mehr einfallen?

Nö, das ist so ziemlich das Einzigste.

Frage 4 Wenn Sie nochmals an all die guten und schlechten Dinge in Ihrem Leben denken, die Sie mir gerade geschildert haben: Gibt es da etwas, das für Sie das Allerwichtigste ist?

Na, dass ich ein bisschen gesünder sein möchte. Dass es nicht ganz so hart wird. Aber sonst bin ich mit meinem Leben zufrieden. Auch wenn früher vieles, ganz hart gesagt, Scheiße war (...) Na, ich kann mich jetzt auch wieder hinstellen, aber ich darf mich nicht bewegen, weil hier die Gelenke wegrutschen. Bums...ist alles futsch und dann liege ich auf der Fresse. Och schon oft. Habe mich schon oft hingepackt.

Interviewer: Aber Sie probieren dann auch trotzdem immer noch mal zwischendurch zu stehen?

Ja, ja, aber das will ja nicht. Zu stehen ja, aber Bewegung geht nicht (...)

Interviewer: Ja, dann kriegt man das natürlich auch nicht so gut hin, dann richtig die Schritte zu machen?

Da fehlt das Gefühl. Da sage ich dann immer das Gehirn arbeitet falsch (...) Wenn ich etwas in der Hand habe und ich sehe, dann geht das ja. Aber wenn ich nehm nur und weggucke, dann fällt das raus (...) Und deswegen bin ich immer vorsichtig auch. Die haben ja schon gemeckert, warum ich nicht mal was mache hier drinne. Ich sage: Ihr braucht nicht kommen und mir was machen. Ich mach meins alleine auch (...) Wenn ich den (großen Rollstuhl) nicht hätte, dann wäre ich auch nicht mehr. Ich musste die erste Zeit mit dem hier (zeigt auf seinen kleinen Rollstuhl) fahren. Aber da schläft man ja ein unterwegs. Na, bei 6 Kilometer (...) Na ja, wollen wir mal so sagen. Ich bin mit den Umständen jetzt,

wie es ist, zufrieden. Bis auf das was ist, da wo sie nicht mehr ist, dass die Finanzen fehlen. Das sind ja auch 800 Euro, die sie hatte. Die fehlen.

Interviewer: Das merkt man dann schon.

Ich bin ja nicht erbberechtigt. (...) Gut, das wäre das einmal. Noch was?

ID 21105

*Frage 1: Was kommt Ihnen in den Sinn, wenn Sie den Begriff „Lebensqualität“ hören?
Oder anders: Können Sie mir beschreiben, was für Sie Lebensqualität ausmacht?*

Lebensqualität ist nach meiner Ansicht alles. Das Gute und das Schöne im Leben, was uns die Natur gegeben hat und die man auch behalten möchte. Und man vermisst sie immer erst, wenn man so eine Krankheit hatte, hat wie ich, dass dann irgendwas verloren gegangen ist. Und bei mir ist was verloren gegangen, nich. Ich habe ein schönes Auto gehabt und kann nicht mehr Auto fahren. Bin immer auf fremde Menschen angewiesen. Es ist ja schon ein ganz großer Verlust der Lebensqualität. Ja und es ist natürlich schön, wenn ich einen kleinen Teil davon wiedergewinnen würde. Dann wäre ich schon froh, nich. Das fängt ja schon an mit dem Zu Bett gehen. Ich muss zu Bett gebracht werden und ich muss aus dem Bett wieder herausgeholt werden. Und naja und dann gibt es noch viele andere Probleme mit meiner Frau. Dass meine Frau auch nicht mehr die Jüngste ist. Sie ist auch schon 76 Jahre. Und sie kann mir nicht von morgens bis abends helfen. Und da ist man immer bisschen skeptisch oder man macht sich Sorgen wie es nun weiter gehen soll.

Interviewer: Ja.

Und diese bezeichne ich alle als Lebensqualität. Wenn die nicht mehr da, was vorher gewesen ist. Und da möchte ich erstmal abschließen.

Interviewer: Prima. Danke schonmal.

Frage 2 Wenn Sie über ihr jetziges Leben als Ganzes nachdenken, was Sie macht ihr Leben schön? Was trägt zu Ihrer Lebensqualität bei? Sagen Sie einfach alles was Ihnen einfällt!

Ich habe Sie eben nicht verstanden.

Interviewer: Gut, ich frage nochmal. (Frage 2:)

Meine Lebensqualität ist jetzt, wenn ich von Tag oder von Woche zu Woche schaue und etwas mir wiedergegeben wird, was ich vorher hatte, was ich vorher noch als selbstverständlich ansah, sehe ich jetzt als nicht mehr so selbstverständlich an. Und ich möchte es unbedingt wiedergewinnen. Und meine Lebensqualität ist die Freude, dass ich vorwärtsgekommen bin bis jetzt. Und das möchte ich nicht verlieren. Und ich übe und trainiere auch fleißig, dass es so bleibt. Ich hatte jetzt vorige Woche einen Leistungsabfall nach bis runter bis 0 kann man sagen. Da war mir schon so schlecht zu Mute, dass ich beinahe verzweifelt bin, ja. Alles, was ich in den vorigen Wochen oder was sich angesammelt hatte an wiedergegebener Lebensqualität war mit einem Schlag weggewesen. Ich konnte nicht mehr aufstehen. Ich konnte nicht mehr nach mich rumdrehen im Bett. Sozusagen. Alles. Und das Laufen am Tag, was ich am Tag vorher gelaufen bin. Das war am nächsten Tag, also an dem schlechten Tag, den ich hatte, so schlecht gewesen, dass ich beinahe verzweifelt bin. Aber dann bin ich früh schlafen gegangen. Und man sagt ja immer, die älteren Menschen leiden ja immer unter dem Wetter so sehr. Da habe ich gedacht, naja, das Wetter wird Schuld gehabt haben. Und Wetter war auch nächsten Tag besser gewesen. Und ich fühlte mich auch besser und da war ich unheimlich dankbar gewesen, dass ich einigermaßen wieder davon gekommen bin.

Interviewer: Ja, dass das nicht dauerhaft zurückgegangen ist.

Dass hat mir auch Mut und Hoffnung gegeben dann auf die nächste Zeit, ne.

Interviewer: Können Sie mir ein Beispiel sagen, von den Dingen, die Sie gerne wieder können möchten, an denen Sie üben?

Ja, ein ganz großes Beispiel. Ich bin ein ganz großer Sportfanatiker. Ich bin früher jahrelang zum Fußballverein Hertha BSC gelaufen und war da immer Stammkunde gewesen. Ob es zweite Liga oder erste Liga war. Ich war immer da gewesen. Und das habe ich nachher, als der erste Schlaganfall anfang, 1982, war das alles nicht mehr so gut gewesen mit dem Laufen. Da ist mir das Laufen schwer gefallen. Und da hatte ich auch in der linken Wade ne Durchblutungsstörung. Die hat mir auch zu schaffen gemacht. Und dann konnte ich nicht mehr zum Fußballstadion hingehen, weil mir es zu schwer war da hinzulaufen. Man muss ja immer ein Stückchen laufen. Und wenn man mit dem Auto

hinfährt, muss man auch einen Parkplatz sich suchen. Und vom Parkplatz zum Stadion laufen. Das war mir alles zu schwer gewesen. Da hatte ich mir Premiere angeschafft und hab zu Hause die Fussballspiele Hertha BSC gesehen, nich. Und außerdem vermisse ich auch sehr, was man eigentlich nicht als Lebensqualität bezeichnen sollte. Aber es ist ne gewissen Lebensqualität. Es ist ja auch ein bisschen Bequemlichkeit auch. Das Auto vermisse ist sehr. Seitdem das Auto weg ist. Es ist aber inzwischen ein Unfall gewesen, aber ohne meine Schuld. Und naja da war das schon einen Schritt rückwärts gewesen.

Interviewer: Ja. Fällt Ihnen sonst noch da was ein?

Bitte?

Interviewer: Fällt Ihnen sonst noch was ein? Wo Sie sagen, dass das eben was schönes ist, wo Sie wieder drauf hinarbeiten?

Ja, zurzeit mit der linken Hand mit dem Orgelspielen, ne. Das möchte ich unbedingt mal wieder können. Weil ich jeden Tag gespielt habe. Immer, nich. Ich spiele auch jetzt immer noch. Naja. Und die Sexualität auch. Die fehlt mir auch sozusagen. Ich bin ja jetzt impotent geworden. Und äh. Hab auch noch ein bisschen Gefühle für das andere Geschlecht sozusagen. Aber selbst nicht mehr, nee. Und das ist eigentlich ein ganz großer Verlust der Lebensqualität.

Interviewer: Ja, das kann ich mir vorstellen.

Also das möchte ich als Beispiel jetzt sagen. Gut, dass Sie danach gefragt haben.

Interviewer: Dankeschön.

Kann ich mal jetzt unterbrechen, mal?

Interviewer: Natürlich.

[Ca. 5 Minuten Unterbrechung, da ST im Videotext etwas nachliest.]

Frage 3 Was macht Ihnen das Leben schwer? Was wirkt sich negativ auf Ihre Lebensqualität aus? Sagen Sie wieder alles was Ihnen dazu einfällt!

Was das Leben schwer macht. Ja zur Zeit, im Augenblick...Dass ich wie ein gefangener Vogel in der Wohnung sitze hier. Wie sagt man, wie ein Vogel im Käfig und nicht mit den Flügel schlagen darf sozusagen. Dass ich nicht mal runter gehen kann. Aber das ist alles schon geregelt. Das wird in gewisser Zeit geschehen. Wir haben so einen Abholdienst schon startklar gemacht. Und ich war jetzt noch vom 5.1. bis jetzt nicht ein einziges Mal unten gewesen. Das liegt daran, dass das große Problem bei uns hier ist, dass wir 4 Treppen wohnen und keinen Fahrstuhl haben. Das ist das große Problem und das macht mir das Leben ein bisschen schwerer. Aber andersrum bin ich auch wieder dankbar, dass ich mit 78 Jahren noch so einigermaßen bei Verstand und sozusagen auch bei körperlicher Gesundheit bin, wenn der Schlaganfall nicht gewesen wäre.

Interviewer: Fällt Ihnen sonst noch etwas ein?

Eigentlich nicht. Ich bin noch sehr zeitbewusst und ich ärgere mich über manche Sachen in der Politik sozusagen. Und dass es mit Deutschland soweit gekommen ist, das ärgert mich auch sehr, weil ich nun mal immer informiert gewesen bin, über alle Sachen und so sozusagen. Am öffentlichen Leben, naja so kann man das nicht sagen. Naja, immer alles mit großem Interesse verfolgt hat. Naja, nun momentan ist es ja mit Deutschland nicht so gut. Andere Sachen nicht, wüsste ich nicht.

Frage 4 Wenn Sie nochmals an all die guten und schlechten Dinge in Ihrem Leben denken, die Sie mir gerade geschildert haben: Gibt es da etwas, das für Sie das Allerwichtigste ist?

Dass ich wieder laufen kann. Dass ich meiner Frau helfen kann, dass sie entlastet wird. Das wäre für mich das Allerwichtigste. Ich mache mir ja auch Sorgen um ihre Gesundheit. Sie ist ja erstmal auch schon beinahe mein Alter und zweites Mal körperlich so kaputt. Die hat so viele Operationen hinter sich mit den Füßen, ja. Und wenn man einem anderen Menschen hilft, dann muss man ja auch ein bisschen selbst gesund sein, nicht? Und wenn man selbst krank ist... Und ich sehe eigentlich mit etwas Besorgnis der Zukunft entgegen sozusagen. Was soll das werden, nächstes Jahr oder wann? Was soll das werden, wenn ich

nicht laufen lerne, nicht? Dann soll es so weiter gehen? Das kann höchstens noch ein Jahr dauern, dann kann Sie vielleicht auch nicht mehr. Das ist meine größte Sorge. Ja, das ist alles.

ID 21107

Also das hatte ich Ihnen ja schon gesagt: Theater und Konzertbesuche, nich das war bisher noch kein Mal der Fall. Ich habe immer Abonnements gehabt in der Philharmonie.

Interviewer: Und das fällt jetzt weg. Da können Sie mir gleich... Die dritte Frage geht genau auf so was ein. Dann können Sie mir auch, wenn Ihnen noch mehr dazu einfällt, das noch mal sagen. Ich würde gern mit einer anderen Frage anfangen, die ein bisschen allgemeiner ist.

Frage 1: Was kommt Ihnen in den Sinn, wenn Sie den Begriff „Lebensqualität“ hören? Oder anders: Können Sie mir beschreiben, was für Sie Lebensqualität ausmacht?

Na dass es ein Zustand ist und dass man sich wohl fühlt. Zum Beispiel wenn ich Musik höre. Aber bitte Musik hören ist was ganz anderes als selbst Musik auszuüben. Ich habe gebratscht und Klavier gespielt habe ich auch. Und das geht natürlich jetzt überhaupt nicht mehr. Nichts mehr geht mehr. Und Sport habe ich auch getrieben. Tennis habe ich gespielt und dass ist eben natürlich auch nicht mehr möglich. Autofahren geht auch nicht. Auch das würde ich noch als zur Lebensqualität; dass man seine Freude hat, Abwechslung hat. Und so wird eben; also das Leben ist eben etwas eingeschränkter. Und so am Sonnabend und Sonntag sitze ich dann immer allein hier. Das ist natürlich auch keine gewaltige Lebensqualität. Da würde ich mich über etwas mehr Besuch schon ganz schön erfreuen, nich?

Interviewer: Ja, das kann ich mir vorstellen.

Wobei das allerdings so ist, wenn die Krankenschwestern kommen, das ist so die einzige Abwechslung die ich habe, die manchmal ja eben auch sehr schön sein kann, nich? Wie zum Beispiel die Schauspielerin, mit der macht es ja eben Spaß, nich? Und jetzt habe ich eine ganze Woche mit Ihr zusammen. Immer am Abend. Und die D., die kennen Sie ja auch.

Interviewer: Ja genau.

Die finde ich ja natürlich auch nett. Wir begrüßen uns immer. Ich mach einen Knicks, ne Quatsch sie macht nen Knicks und ich mach nen Diener. Und genauso begrüßen wir uns mit der Schauspielerin.

Interviewer: Ach, das ist ja schön.

Frage 2: Wenn Sie über ihr jetziges Leben als Ganzes nachdenken, was Sie macht ihr Leben schön? Was trägt zu Ihrer Lebensqualität bei? Sagen Sie einfach alles was Ihnen einfällt!

Na Musik, also auch im Fernseher eben. Es bleibt mir ja nichts anderes übrig als auf den Fernseher auszuweichen, nich? Und dann Sport. Auch da sieht man ja Sport. Zum Beispiel Fußball. Bin ich ja interessiert jedenfalls, besonders, was Hertha angeht, nich?

Interviewer: Fällt Ihnen noch was ein? Musik und Sport ansehen oder wo sie sagen...

Das wäre natürlich auch... Wissen Sie, wenn ich zum Beispiel einmal verreisen würde, das wäre natürlich auch sehr schön, weil es auch bisher noch nicht erfolgt ist. Und ich schon seit 3 Jahren ungefähr habe ich keine Reisen und nichts mehr gemacht. Das heißt also eigentlich schon länger noch länger.

Interviewer: Also, das würden Sie auch gern noch mal?

Ja, natürlich. Zumal ich auch noch laufen kann.

Interviewer: Das stimmt. Fällt Ihnen noch was ein? Wo Sie sagen, dass Sie sich damit wohl fühlen oder dass Ihnen das auch irgendwie was Schönes im Leben ist?

Das würde auch Lebensqualität bedeuten und Lebensqualität ist natürlich auch schöne Gespräche, zum Beispiel. Das ist auch nicht unwichtig.

Frage 3: Was macht Ihnen das Leben schwer? Was wirkt sich negativ auf Ihre Lebensqualität aus? Sagen Sie wieder alles was Ihnen dazu einfällt!

Das kann ich Ihnen sehr gut sagen. Das war. Bis vor kurzem wurde ich betreut. Ich weiß nicht, ob Sie wissen, was Betreuung bedeutet?

Interviewer: Nein.

Na, wenn Sie es nicht wissen. Wissen Sie zum Beispiel mein ganzes Geld: Da wurde mir alles vorgeschrieben.

Interviewer: Ach so.

Ich war also vollkommen beschränkt. Das fand ich un-, unglaublich. Das hängt auch mit meinem Beruf zusammen. Nicht, dass also eine Kollegin, eine Richterin, die hat mir das sehr erschwert. Das war also richtig, man kann sagen fies und unkollegial. So ist man, wenn einer selbst Richter war, dann verhält man sich da ein bisschen vorsichtiger.

Interviewer: Sie waren auch...?

Ich war Richter, ja, ja.

Interviewer: Und das war jetzt bis vor einem Jahr ungefähr?

Nein, bis vor ganz kurzem. Das ist erst. Ich bin vor kurzem erst. Da war eine große Verhandlung beim Landgericht. Und dann endlich, Gott sei Dank, fanden die es so, dass es keinen Grund gibt, dass ich betreut werden muss.

Interviewer: Ja. Aber da waren Sie aber auch froh, dass das endlich...

Na wissen Sie, Sie können sich gar nicht vorstellen, wie wütend darüber lange war, böse war ich darüber, wütend.

Interviewer: Ja, das ist ja auch kein schöner Zustand.

Nein, das ist ganz schön schlimm. Aber Sie wissen ja noch nicht, was im Einzelnen, was das bedeutet, betreut zu sein.

Interviewer: Das kann man sich, glaube ich, auch nicht gut vorstellen, wenn man es nicht erlebt hat.

Dass ist, wissen Sie, das heißt, da wird einem Manches eingeschränkt und zum Beispiel zu meiner Bank durfte ich nicht mein Geld abheben, so wie mir das in den Kopf kam. Stellen Sie sich das vor. Ich hab in meinem ganzen Leben lang immer selbst verdient und nun plötzlich hörte das auf. Also das hat mich ganz schön. Das fand ich ganz schön böse. Und das hat mich auch ganz schön genervt. Und deshalb war ich auch teilweise eine ganze Weile unleidlich. Aber wissen Sie, das wäre eigentlich, da muss man eine tolle Haut haben, dass man das alles so hinnimmt.

Interviewer: Ja. Auch bei dieser Betreuung. Fällt Ihnen noch was ein, wo Sie sagen, dass das Ihre Lebensqualität einschränkt? Sie haben vorhin ja auch schon gesagt, dass Sie nicht Musik spielen können, sondern hören können.

Ja, dass, wissen Sie alle meine Hobbys, die sind weg. Nun stellen Sie sich mal vor. Das Berufsleben das ist nun auch nicht mehr. Und alle Hobbys fallen weg. Und das was ich gedacht habe, was man später, woran ich mich erfreuen kann. Ich habe eine schöne Bratsche. Und plötzlich kann man das nicht mehr bedienen. Das ist einem vollkommen wertlos.

Interviewer: Fällt Ihnen noch was ein, was Sie vermissen?

Na ja, wissen Sie, viele Sachen, schöne Sachen gefallen mir. Zum Beispiel hier. Kann ich Ihnen zeigen. Schönes Porzellan. Wissen Sie, daran erfreue ich mich. Das ist Meißen. Sehen Sie mal, die hübschen Tassen. Das hat meine Mutter mir geschenkt. Und dann erfreue ich mich auch an dem Schmuck meiner Mutter. Nun brauche ich ja nun keinen

Frauenschmuck. Da habe ich eine schöne Kette, aber die kann ich natürlich nicht tragen. Da würde man denken, ich bin nicht ganz normal.

Interviewer: Aber ansehen können Sie ihn.

Aber ich kann. Ansehen, ja ansehen. Und hier zum Beispiel macht mir das auch Spaß [zeigt auf CD-Spieler], so schöne tonliche Sachen. Das hat mir Frau D... Wissen Sie wer Frau D. ist?

Interviewer: Der Name kommt mir bekannt vor.

Die Leiterin.

Interviewer: Ja. Mit der habe ich nur...

Eine sehr nette Frau.

Interviewer: Mit ihr habe ich nur einmal telefoniert. Deshalb konnte ich sie jetzt nicht sofort zuordnen.

Die hat das mir geborgt, aber bitte das ist nun nicht ganz ideal. Ich will Ihnen auch sagen, warum. Ich brauche etwas, was Ton ist. Ich liebe zum Beispiel sehr Bach. Bach und Beethoven und Mozart und Hayden. Und so was finde ich sehr schön. Und diese Musik, wissen Sie, das klingt ein bisschen blärrisch.

Interviewer: Ah ja, das sind nicht so gute Lautsprecher.

Nein, das ist nicht mehr so gut. Das müsste also... Und dann will ich auch noch mal... Das würde mir auch Freude machen: Computer. Wissen Sie ich habe nie... Sie haben ja wahrscheinlich eine ganze Menge mit dem Computer zusammengearbeitet. Sie sind aber auch viel jünger. Und auch in der Schulzeit werden Sie das wahrscheinlich ging es schon los in der Schulzeit.

Interviewer: Bei mir nicht. Aber in der Generation eigentlich. Ja. Ich war ein bisschen spät.

Sie waren ein bisschen spät. Ja sehen Sie, dass wäre zum Beispiel, das würde mich auch derzeit sehr erfreuen, nicht? So dass man ein bisschen, wo ich ja nun vieles nicht kann, dass ich dann eben. Instrumente das geht nicht und die Musik geht nicht, dass ich dann eben mit dem Computer hantieren kann, nicht? Und wissen Sie, ich kann auch nicht schreiben. Also das, Sie können sich ja vorstellen. Ich würde mir sehr gerne dadurch behelfen, dass ich eben von den Schreibzwängen etwas erlöst werde durch eben moderne Technik.

Interviewer: Ja. Ja. Aber ist das nicht auch eventuell eine Perspektive? Dass Sie sich tatsächlich einen Computer besorgen? Das sollten sie versuchen.

Die Lebensqualität würde dadurch erhöht werden. Durch Computertechnik.

Interviewer: Das würden bestimmte Firmen sehr gerne hören, wahrscheinlich, was Sie gerade...

Ja, die würden sich sehr freuen. Ich habe auch schon mit der Frau D. darüber gesprochen. Dass Sie mir dann vielleicht behilft zu so einem Gerät zu kommen. Das heißt, bezahlen würde ich es ja selbst. Aber eben...

Interviewer: ...die Anschaffung, nicht?

Und dann wissen Sie, ich müsste ja üben.

Interviewer: Ja, klar.

Das wäre ne ganze Menge Arbeit, die nötig wäre, damit ich erstmal mit der Computertechnik. Das habe ich ja noch nie in meinem Leben.

Interviewer: Dass Sie da zurecht kommen.

Ich bin ja zwar noch nicht uralt, aber ich habe mit Computern überhaupt noch nicht zusammengearbeitet, nie zusammengearbeitet. Und wer das nicht kennt...

Interviewer: Da braucht man zumindest eine Zeit, um rein zu kommen.

Na, ne ganze. Ist wohl gar nicht so leicht, oder wie sehen Sie das?

Interviewer: Das ist natürlich schwer einzuschätzen, wenn man da so schon ein bisschen reingewachsen ist. Aber, ich würde sagen, je nachdem, was Sie machen wollen. Also um jetzt beispielsweise zu schreiben, das ist eigentlich nicht schwer. Natürlich muss man es erklärt bekommen und man muss es ein bisschen üben, das ist klar.

Aber nun stellen Sie sich das mal vor, ich habe eben überhaupt gar keine Ahnung von der Computertechnik. Ich stehe also ganz am Anfang.

Interviewer: Eigentlich versuchen diese Firmen auch, das immer benutzerfreundlicher zu machen. Dass man eben immer weniger wissen muss und immer mehr direkt machen kann und ausprobieren kann. Also ich denke, mit ein bisschen Übung ist das für Sie kein Problem da reinzukommen.

Aber bitte, die bisschen Übung die müsste schon sein. Die müsste sein.

Interviewer: Zumindest muss man einmal ein bisschen angeleitet werden. Ja, das ist schon ganz gut.

Und so wenig eben auch nicht. Es gibt ja auch richtig Kurse.

Interviewer: Aber das ist dann natürlich auch je nachdem, wie sehr man diese Programme ausschöpfen will, was man alles damit machen kann, braucht man dann eben auch mehr Erklärungen oder länger.

Na, jedenfalls wäre ich dankbar. Wenn ich was mache, dann möchte ich es richtig machen. Nicht, dass man das gar nicht ausschöpfen kann.

Interviewer: Aber es ist vieles auch so, dass wenn man einmal den Einstieg gefunden hat, dass man es sich dann auch selber beibringen kann ab einem gewissen Punkt. Wenn man weiß, wie es vom Prinzip her funktioniert.

Aber ich will Ihnen sagen, ich bin auch technisch nicht der ... habe ich da meine Einschränkungen.

Interviewer: Ach, solange Sie tippen können, geht das eigentlich. Wenn Sie zumindest ein paar Tasten auf der Tastatur drücken können, können Sie das schon. Sollten Sie probieren auf jeden Fall. Also, da dürfen Sie sich nicht abschrecken lassen. Gerade wenn Sie sagen, dass Sie auch gerne schreiben würden. Dann sollten Sie das auf jeden Fall probieren.

Das ist ja auch um an Briefe zu kommen. Das sieht erstmal sehr gut aus. Und es gibt die Möglichkeit, dass wenn man einen Fehler macht, dass man diesen Fehler ausradiert. Jedenfalls kann man den beheben und es sieht immer ordentlich aus.

Interviewer: Absolut. Das ist richtig. Ja, probieren Sie das. Auf jeden Fall, das sollten Sie machen.

Na ja, dann sehen Sie mal hier. Und dann liebe ich es, kultiviert zu essen. Das heißt, mit schönem Geschirr. Das ist auch für mich Lebensqualität. Und wenn Sie so sehen, wie ich im Bett liege. Das will ich Ihnen auch gern mal zeigen. Das sind zwar ungewöhnliche Dinge. Sehen Sie mal hier meinen Bettbezug. Also, das bedeutet für mich auch Lebensqualität. Und dann sind es natürlich auch schöne Möbel.

Interviewer: Aber die haben Sie ja auch.

Na teilweise ist schon sehr schön, aber bitte, manches ist eben noch nicht so schön. Sehen Sie mal hier zum Beispiel. Das müsste mal erneuert werden. Sehen Sie da. Und dass es auch schön gefedert ist. Also ich brauch so einen Sitz, der es mir einigermaßen bequem macht, nich? Und dann Lebensqualität für mich. Das wär' zum Beispiel, will ich Ihnen auch zeigen. Ich zeige Ihnen das mal alles. Alles, was ich mache ist ungewöhnlich. Sehen Sie hier zum Beispiel. Da habe ich große Schwierigkeiten aufzuschließen, die Tür

aufzukriegen. Sehen Sie mal, jetzt will ich Ihnen mal sagen, woran das liegt. Sehen Sie mal, das ist jetzt so. Das ist also ziemlich gering der Abstand. Da hat mir die D. auch schon ein bisschen geholfen, um mal zu sehen, dass ich das auch irgendwann mal schaffen werde. Und vielleicht werde ich mir noch mal ein Auto anschaffen. Aber bitte, ein Auto von fremden Menschen, dass man da nicht selbst steuern kann, das ist ja auch nicht so ganz das Rechte. Da hoffe ich doch, dass ich das eines Tages noch mal selbst steuern kann. Ob ich das schaffe, das weiß ich nicht.

Interviewer: Aber da arbeiten Sie ja auch mit Ihren Therapeuten dran, oder?

Daran eigentlich nicht.

Interviewer: Ja, das stimmt natürlich, ganz speziell nicht, aber...

Speziell, überhaupt nicht. Und da müsste man dann wahrscheinlich dann wieder gezielt auch mit einem Fahrlehrer auch arbeiten, nicht?

Interviewer: Ja, kann schon sein.

Dass man dann, was man jetzt noch nicht schafft, was man vielleicht nach einer kleinen Weile etwas besser in den Griff kriegt. Und dass man mal sieht, was einem eigentlich noch fehlt. Also, und dann schöne Spaziergänge.

Interviewer: Die können Sie auch machen.

Nein. Das ist bis hier eingeschränkt. Das ist eingeschränkt. Das ist eben auch Lebensqualität, nicht? Und dann schöne Kleidung. Jedenfalls, dass man ordentlich zumindest ordentlich aussieht.

Frage 4: Wenn Sie nochmals an all die guten und schlechten Dinge in Ihrem Leben denken, die Sie mir gerade geschildert haben: Gibt es da etwas, das für Sie das Allerwichtigste ist?

Ja, das Allerwichtigste wäre zum Beispiel für mich mit den Fingern und mit den Händen. Wissen Sie ich muss angezogen werden, ausgezogen werden. Und da können Sie sich ja vorstellen, dass das nicht so sehr schön ist. Immer fummeln die am ganzen Körper rum, nich? Also so schön. Nun gewöhnt man sich dran. Was bleibt einem anderen übrig. Wenn man sich nicht helfen lassen will, na denn, hat ja auch keiner was dagegen, da kann man eben nichts machen, da wird man eben nicht angezogen.

Interviewer: Also so, dass Sie sozusagen wieder auch mehr Unabhängigkeit bekommen.

Also, dass wäre für mich das Allerwichtigste: Die Unabhängigkeit. Also mit dem Gehwerkzeug, mit den Fingern. Denn dadurch, dass das. Na und dann eben, dass ich das alles anziehen kann, anziehen kann und ausziehen kann. Das ist für mich, jetzt noch sehr, sehr schwer.

ID 22109

*Frage 1: Was kommt Ihnen in den Sinn, wenn Sie den Begriff „Lebensqualität“ hören?
Oder anders: Können Sie mir beschreiben, was für Sie Lebensqualität ausmacht?*

Für mich selbst Lebensqualität ist einfach die Tatsache, dass ich selbst bestimmen kann, was in meinem Leben passiert. Und nicht irgendeiner mir erzählt: "Machen Sie mal dies oder machen Sie mal jenes. Oder ich schlage Ihnen das vor. Ich schlag Ihnen jenes vor." Und ich sagen kann: Lassen Sie mich einfach nachdenken. ich finde für mich eine Lösung. Das habe ich nun 60 Jahre lang getrieben und das will ich auch nicht einschränken. So lange wie es irgendwie geht will ich das beibehalten. Das ist eigentlich alles.

Frage 2: Wenn Sie über ihr jetziges Leben als Ganzes nachdenken, was Sie macht ihr Leben schön? Was trägt zu Ihrer Lebensqualität bei? Sagen Sie einfach alles was Ihnen einfällt!

Na zum Beispiel, dass ich jetzt wieder im Rollstuhl sitzen kann. Ich habe ja sieben Monate im Bett gelegen.

Interviewer: Oh. Ja.

Nun sitze ich wieder im Rollstuhl. Zwar nicht kann mich nicht alleine umsetzen. Ich werde umgesetzt. Noch. Ich arbeite daran, dass ich das demnächst alleine wieder kann. Aber soweit will ich jetzt gar nicht denken. Das ist auch nicht das Kriterium. Einfach durch die Wohnung zu fahren, zu kucken. Einfach meine Ordnung wiederherzustellen, die ich mir hier so in der Wohnung eingerichtet habe. Denn wenn fremde Leute zum Beispiel in der Küche agieren und Sie kommen nach sieben Monate da rein, haben Sie das Gefühl, Sie sind in der Rumpelkammer angekommen.

Interviewer: Ja.

Ja. Und das sind alles so Dinge, dass ich immer denke, ich bin da reingefahren die ersten paar Mal und dachte: Oh Gott, was ist denn hier los? Also ich habe erstmal die halbe Küche umgeräumt.

Interviewer: Ja.

Ich kann es einfach nicht ertragen, dass...Wissen Sie das ist, ich meine, die Leute haben keine Zeit die kommen. Nich? Die haben ihre vorgegebenen Zeiten. Und für mich ist das dann einfach so eine Art, wie soll ich das jetzt, ich will es nicht überspitzt ausdrücken, aber so ein bisschen Missachtung, von dem, was mein Leben betrifft. Wenn ich das jetzt immer so und so und so haben möchte, dann möchte ich gerne, das kann ja nicht so schwierig sein, dass dann einfach wieder beizubehalten. Anstatt nun was völlig Neues wieder anzufangen.

Interviewer: Kamen Sie sich vor, wie in einer fremden Wohnung?

Oh. Also wirklich. Es war nervig. Und also auch wenn ich gewaschen wurde, nich, dann wird zum Teil die Wäsche dann mitgenommen, weil die Leute wieder nicht genug Zeit hatten hier zu waschen, weil das zu lange dauert. Da ist die irgendwie wiedergekommen, war das nicht richtig weichgespült und war so fürchterlich nicht richtig weiß geworden, weil ich da so ein paar Tricks habe, wie man die Wäsche weiß kriegt. Wissen Sie, das sind alles so Dinge, das gehört zu meiner Lebensqualität.

Interviewer: Ja.

Wenn ich...Mir fehlen die Worte...ein Handtuch rausnehme, dann will da erstmal den Duft haben und auch eine bestimmte Griffigkeit. Ich mag so ganz weiche Handtücher nicht. Die müssen ein bisschen rubbelig sein, und trotzdem aber nicht hart. Und das ist eben, das hört sich albern an. Aber das sind so Dinge, tja, die sind, find ich wichtig für mich. Andere finden die vielleicht überflüssig, blöd, albern. Mag alles sein. Für mich ist das so eine Art Lebensqualität. Wenn ich einen Schrank aufmache, dann will ich sehen. Ah, Klasse. Dazu gehört so viel. Genauso meine Bücher. Kucken Sie, wie das wieder alles aussieht. Hier wird sauber gemacht zweimal in der Woche. Und meine Freundin, die wischt also unten

rüber. Da werden ein paar hinter geschoben, ein paar vor geschoben. Ich bin hier das erste Mal vorbeigefahren, ich habe mal gekuckt, denke: Was ist das denn? Wissen Sie, das verstehe ich dann nicht. Ich habe auch zu. Ich krieg jetzt mit ihr solche... Weil Bücher. Sie liest keine Bücher, für sie ist das eigentlich nichts. Also ich bin jetzt dabei, ich bin ja heute den ganzen Tag auf, wenn Sie weg sind und die Handwerker hier sich ausgetobt haben, werde ich bestimmt anfangen, meine Bücher zu sortieren.

Interviewer: Ja.

Das sind so ganz bestimmte Dinge. Nich, genauso der Schrank hier. Was habe ich geredet: Geht von diesem Glasschrank weg. Da stehen so viele Werte drin.

Interviewer: Ja.

Das sind zum Teil Sachen drin von meinen Eltern.

Interviewer: Ah, ja.

Wenn da irgendwas kaputt geht, ich glaub, ich krieg eine Krise. Das versteht keiner. Das selbe ist in der Küche. Ich habe da einen Holzschrank stehen. Auch so mit Glaseinsätzen. Da steht Geschirr drin. Da hat. Nur Essgeschirr. Da hat für 6 Personen ein Essgeschirr fast 1000 Euro gekostet. Da will ich nicht, dass da rangegangen wird.

Interviewer: Na, klar.

Die Schlüssel, die da drinsteht, die geht niemanden etwas an. Jetzt habe ich die Schlüssel versteckt, damit nicht aufgeschlossen wird. Wissen Sie, solche Dinge, das ist für mich Lebensqualität.

Interviewer: Dass Sie das so haben können, wie Sie es eben wollen und sich wohlfühlen.

Ich habe mir das irgendwann gekauft, weil ich das schön finde, weil ich das haben wollte und ich möchte nicht, dass da irgendwelche Leute dran rumfuhrwerkeln. Genauso die

Bücher, Hier stehen tausende von Mark. Ich möchte nicht, dass die Leute hier dran rumfuhrwerkeln. Sie glauben gar nicht, wie schwer das ist, den Leuten klar zu machen. Und wenn Sie dann sieben Monate im Bett liegen, und Sie mit einem Ohr kann ich ja noch ganz gut hören, denke ich mir: Wo sind Sie denn jetzt wieder? Und dann frage ich natürlich, wenn Sie zurückkommen: Haben Sie irgendwas nicht gefunden. "Nö, doch, doch. Ist alles klar." Dachte ich mir, also ich möchte nicht wissen, wo die wieder gewesen ist. Und das macht einen. Die Leute, die hier kommen, die sind ganz furchtbar nett. Wirklich wahr. Ich habe eine gute Pflege. Im Moment nicht so sehr, weil meine Hauptpflegerin ist im Urlaub. Die kommt erst Montag wieder. Aber es geht so halbwegs. Also sie ist nicht so sehr akkurat, sage ich mal. Das sind auch solche Sache. Gerade, was meinen Körper anbelangt. Ich bin ja nun leider sehr unbeweglich. Ich kann fast nichts mehr machen. Und dieser Katheter, der hier dranhängt, der muss natürlich gepflegt werden, nich? Die Einstichstelle hier oben am Bauch, das muss alles ein bisschen gepflegt werden. Da kann man einfach irgendwas draufkleben. Nach dem Motto: Hauptsache es klebt. Gestern war der Urologe hier zum Katheterwechseln. Der sagte: "Ihr ganzer Bauch ich rot. Durch die Pflaster."

Ja, Himmel Herr Gott, was rede ich mir den Mund fusselig, die sollen mit Bepanthen diese Stellen streichen, bestreichen und dann erst kleben. Ich bewege mich im Bett ja nicht doll. Das rutscht ja deswegen nicht gleich raus alles.

Interviewer: Aber dass die Haut ein bisschen geschont ist.

Wissen Sie, das sind alles so Dinge. Dann gehen sie weg, denke ich: Mensch, Scheibenkleister wie das hier ist. Montag geht es mir dann besser. Da ist meine D. wieder da. Und die wird erstmal versuchen, den Schaden einzugrenzen. Die ist also wirklich eine tolle Krankenschwester. Und die, die ich jetzt habe, die ist OP-Schwester gewesen. Die hat ein paar Tricks drauf. Zum Beispiel, wenn sie Haare rasieren muss, wie man die wegwriegt, dass sie nicht in die Wunden kommen, nich? Gut, das finde ich toll. Aber das interessiert mich eigentlich nicht.

Interviewer: Ja. Das ist auch nicht so, das was jetzt unbedingt notwendig ist.

Wissen Sie, das sind so Kleinigkeiten. Und wo ich manchmal dann eben denke, es wird Zeit, dass ich wieder rauskomme. Es wird wirklich Zeit. Es sind so viele Dinge. Es wird auch alles irgendwo hingestellt. Vor allen Dingen. Beim Bücherregal ist ja nun alphabetisch sortiert. Nicht nach Fachgebieten, sondern. Fachgebiete in sofern, draußen auf dem Korridor stehen Sachgebiete und hier drin ist Prosa. Und das ist nach Alphabet. Also ist es doch eigentlich nicht schwer, wenn ich sage: "Kannst Du das Buch wieder zurückstellen. Das fängt mit S an." Dann steht's bei B. Dann sage ich: "Komisch". Wissen Sie, so was. Alles Kleinigkeiten. Nur insgesamt gesehen, wird es ein richtiger Berg.

Interviewer: Ja, und das ist ja auch alles so was einem gibt, das möchte man ja auch gerne so machen, wie man es eben selber macht. Und wenn das so entzogen ist.

Ja richtig. Ich glaube, das würde Ihnen nicht anders gehen. Wenn Sie ein paar Monate nicht da wären und Sie kommen zurück und finden in Ihrer Wohnung überhaupt nichts mehr. Da würden Sie auch: Himmel Kreuz Donner, jetzt räume ich erstmal auf.

Interviewer: Ja. Na klar.

So, dann denken Sie mal, wenn Sie krank sind und nicht mehr so gut können. Das dauert dann bei mir ein bisschen länger. Zum Beispiel das war ganz merkwürdig. Vorgestern fahr ich hier los und kucke auf meinen Computer. Da auf den. Da ist ja ne Uhrzeit drauf. Normalerweise. Da ist die Uhrzeit weg. Ich frage meine Freundin: "Sage mal, wieso ist denn die Uhrzeit weg?" - "Weiß ich nicht." - " Na, B., Du musst doch irgendeinen Knopf gedrückt haben, wenn die Uhrzeit weg ist, musst Du doch irgendwo draufgedrückt haben." "Ach weißte, ich wisch hier Staub und damit hat sich das." Ja. Dachte ich: Toll. Nich, denn wenn Sie was programmieren wollen im Radiobereich müssen Sie die Uhr draufmachen. Da habe ich gewartet, bis ich die Gebrauchsanweisung. Das hatte ich längst vergessen, wie das mit der Uhrzeit geht.

Interviewer: Aber jetzt haben Sie es wieder?

Ja. Das ist eben. Nich, da oben liegen die Bücher, als ich mich mal für Malerei interessiert habe. Die sind krumm und schief. Ich weiß nicht, wer da oben schon wieder rumgewirbelt hat. Nich, die Bücher kosten so ein Schweinegeld, nich, diese....

Interviewer: Diese Kunstbände

Nich, diese Kunstbände. Die kosten so viel Geld. Also manchmal könnte ich ausrasten. Wissen Sie das klingt so ein bisschen wie. Das ist für mich so ein bisschen wie Nichtachtung. Ja? Ich meine, selbst wenn man krank ist und im Bett liegt und nun wirklich nichts mehr machen kann, heißt das ja nicht, dass ich deswegen kein Leben mehr haben möchte. Da denke ich manchmal: Ob ich mich auch so verhalten würde? Glaube ich nicht. Das kann ich mir nicht vorstellen. Ich würde zumindest fragen. Und wenn ich es eben nicht gleich finde, wo es hingehört, dann würde ich sagen: "Kann ich das irgendwo hinlegen, das Du Dir das einsortierst?" Aber einfach irgendwo hinschmeißen. Das verstehe ich nicht. Lange Rede kurzer Sinn. Das ist für mich Lebensqualität.

Interviewer: Also, so dass Sie einfach das in der Hand haben auch.

Ja genau, ich möchte mein Leben in der Hand behalten.

Interviewer: Ja, und die Leute eben dann auch, wenn sie es für sie machen... Fällt Ihnen sonst noch was ein? Das war jetzt ja eigentlich schon eine ganze Menge, wo Sie sagen, das ist schön. Das macht mein Leben schön. Das trägt dazu bei.

Na ja, Lebensqualität ist zum Beispiel auch, dass ich meine Freunde habe, ne. Es sind nicht mehr so viele wie früher logischerweise, ist klar. Weil die haben sich diskret zurückgezogen. Weil die Krankheit ist eben nicht sehr. Für jemanden, der nicht weiß, was das ist. [kurze Unterbrechung durch Telefonanruf] Dazu gehört zum Beispiel auch mein Freund, mein Lebensgefährte. Der wohnt jetzt zwar nicht. Wir wohnen, wir haben auch nie zusammen gewohnt, denn wir sind beide sehr. Tja, wie soll ich das sagen? Sehr eigenständig und sehr. Ja, wir legen beide sehr Wert auf unseren eigenen Bereich, so. Ja, so. Wir sind zwar zusammen verreist und haben uns jeden Tag gesehen. Das ist alles nicht die Frage, nur. Wir waren 22 Jahre zusammen als Liebespaar. Dann bin ich krank

geworden und dann haben wir uns heute eben geeinigt, dass wir befreundet bleiben. Die Freundschaft ist klasse. Und wir telefonieren also heute immer noch drei Mal im Monat. Mehr möchte ich auch nicht, ehrlich gesagt, weil es strengt mich sehr an das Telefon festzuhalten. Ja und denn habe ich noch meine Freundin aus dem Stock gegenüber. Hier aus dem 4. Stock. Die kenne ich auch schon seit 87.

Interviewer: Auch ganz schön lang.

Ja. Und die Frau die bei mir sauber macht, die kenne ich seit drei Jahren. Aber das geht auch soweit. Natürlich meine Geschwister. Einer in Hamburg, einer in Passau.

Interviewer: Och, richtig verteilt übers Land.

Jaja. Na, dann habe ich noch eine Freundin in der Sch.. Hier noch ein Stückchen weiter runter. W. Und habe immer noch all die Kontakte aus meinen früheren Tätigkeiten. Nich, wir telefonieren immer noch. Gerade, weil ich Gewerkschaftsfunktionärin war.

Interviewer: Ach ja?

Jaja. Sowohl im Betrieb, als auch im Landesvorstand, als auch im Bundesvorstand. Da gibt es immer noch einige Kontakte. Da quatscht man immer mal. Und aus meinem früheren Bereich, da gibt es eigentlich niemanden, weil die inzwischen fast alle pensioniert sind. Also, die waren alle älter als ich., die sind inzwischen alle längst, zum Teil aus Berlin auch weggezogen. Und so eng waren die Kontakte auch nicht, weil es meistens Kollegen waren, wie soll ich das sagen. Ich war auch Personalrätin. Und wenn sie dann Kontakt haben, die beschränken sich ja dann auch. Weisungsbefugte, ne? Und da gab es ab und zu auch zu knirschen. Wir haben uns zwar verstanden und wir haben uns auch tolle Briefe geschrieben. Ich habe auch einen Abschiedsbrief bekommen. Es ist fantastisch. Aber, diese Kontakte haben sich dann langsam so aufgelöst. Aber sonst. Aber wie gesagt. Es ist dann auch von mir, dass ich dann vieles nicht mehr aufrechterhalten kann, weil es mir zu anstrengend ist.

Interviewer: Ja, klar.

Das schaffe ich dann einfach nicht mehr. Und darum reichen mir die Kontakte, die ich jetzt habe, dicke aus. Sie sehen ja. Es gibt immer einen Kontakt und wenn es die Charité habe. Also ich habe immer Leute irgendwo so. Das war mein Leben lang schon so.

Interviewer: Und da pflegen Sie jetzt auch lieber die, die Sie haben.

Ja, weil die auch für mich wichtig sind, nich? Die brauche ich auch wirklich. Die K. kommt so oft rüber. Hier aus dem 4. Stock. Ich habe früher hier im 4. Stock gewohnt. Und, nich, da kommt sie ab und zu mal rüber. Da erzählen wir uns gegenseitig mal unseren Sorgen, nich? Sie hat natürlich auch welche. Bei der heutigen Finanzsituation. Das ist mit der Familie ja sowieso nicht so leicht. Die Wohnungen sind nicht sehr billig hier. Die kosten richtig ein bisschen Geld. Und da ist das für einen Alleinverdiener ab einer bestimmten Summe...

Interviewer: Schwierig.

Da wird es dann ein bisschen schwierig und da kommt Sie schon mal runter. Und dann sagt Sie: "Mensch wie mach ich das jetzt bloß?" Und da reden wir mal. Und das sind eben so Sachen. Kurz bevor Sie angerufen haben, hat meine Schwester angerufen. Die kommen Samstag mit Schwager. Das ist mir sehr Recht, dass der kommt, denn ich verstehe von Computern nichts und ich will auch nichts verstehen.

Interviewer: Aber manchmal braucht man dann doch jemanden.

Vor allen Dingen. Ich habe irgendwo. Ich weiß auch gar nicht, wie ich das hingekriegt habe. Ich hab schon mal drüber nachgedacht, aber ich krieg es nicht mehr zusammen. Ich habe gedruckt und wollte irgendwie eine besondere Seite einlegen. Ich habe auf irgendeinen Knopf gedrückt, der nicht richtig war. Jedenfalls steht jetzt auf dem Display: Wird heruntergefahren. Das steht jetzt seit ungefähr 14 Tage da. Nun warte ich auf meinen Schwager. Der wird das Ding dann wieder in Ordnung bringen.

Interviewer: Ist gut, wenn man so jemanden hat. Den man dann zu Hilfe rufen kann.

Jaja. Sonst müsste ich mir jemanden kaufen.

Interviewer: Ja, das ist aber doch teuer. Wenn Sie da jemanden extra herrufen.

Das ist nur rausgeschmissenes Geld.

Interviewer: Wenn Sie da jemanden in der Familie haben...

Nö, nö. Nun mache ich da mein Online-Banking, dann ein paar Spiele und mehr mache ich nicht. Ab und zu Internet. Weil ich ja Online-Banking mache, muss ich ja ins Internet. Aber mich interessiert das nicht. Da habe ich irgendwie keinen Drall für. Ich habe ja dann die letzten Jahre dann noch die letzten Jahre im Beruf noch Computer da gehabt. Unsere ganzen Geschäfte sind über Computer gegangen. Ist mir damals schon auf den Keks gegangen. Nur damals war es notwendig, aber heute muss ich das nicht haben.

Interviewer: Es ist ja auch immer die Frage, wofür man es braucht und ob man es wirklich braucht.

Richtig. Mein Freund ist da ganz anders. Mein Gott, der stiehlt sich da im Internet rum. Da ruft er mich immer an. "Das musst Du mal kucken." Ich sage: "Mensch M., das möchte ich jetzt eigentlich nicht. Will ich nicht." Ach ja, Du willst es ja nicht. Also mein Leben ist ganz in Ordnung trotz Krankheit. Mir geht zwar nicht immer gut, mal geht es sehr schlecht. Aber. Vor allem, wenn mein Blutdruck sehr hoch geht, dann geht's mir nicht so gut. Vor allem wenn es Stresssituationen sind. Das sind so Situationen. Es gibt so ein paar Stresssituationen...Also folgendes

[...]

Da ging mein Blutdruck hoch.

Interviewer: Haben Sie sich richtig geärgert.

Schrecklich geärgert. Naja, weil, es war nicht nur Ärger. Es war auch dieser Ablauf. Dieses ignorieren. Dieses Nicht zur Kenntnis nehmen.

Interviewer: So ne Bevormundung...

Ja, als wenn ich dement wäre oder so was. Und das finde ich unglaublich. Da könnte ich... Das ist also ein Punkt zum Beispiel, wenn ich das merke, wenn mir das jemand aufoktruieren will, da könnte ich ausrasten. Ich kann das nicht ertragen. Nich, wenn Sie 40 Jahre ihres Lebens, also ihr Leben selber gemeistert habe. Und da kommt jemand, den sie eigentlich gar nicht näher kennen und erzählt Ihnen, wie das Leben geht, da könnte ich ausrasten. Denn die hier brauchen mir alle nichts vom Leben erzählen, da könnte ich denen noch was erzählen. Nich, auch wenn ich jetzt krank bin, deswegen ist ja mein Gehirn nicht außer Funktion gesetzt.

Interviewer: ...und Ihr vorheriges Leben ist ja auch nicht gelöscht, mit der Erfahrung.

Nich, ich bin ja kein Computer, wo ich eine Festplatte drin habe und die dann wegschmeiße. Also irgendwie. Nich, und dann denke ich eben automatisch über Lebensqualität nach. Nich, und das sind für mich Lebensqualität. Ich bestimme, hier was in meiner Wohnung passiert und sonst niemand. Außer sie bezahlen die Miete, dann können Sie bestimmen. Meine Katze. Wie sage ich immer...Ach hier, meine Katze gehört natürlich auch zu meiner Lebensqualität. Mein kleines Untier.

Interviewer: Ich habe eben gesehen, den Kratzbaum da hinterm Stuhl.

Wie sage ich immer: Meine Katze wohnt hier und ich bezahle die Miete. Also das sind eben so Sachen. Ich hab mein Leben eben so. Also ich bilde mir ein, dass ich mein Leben trotz meiner Krankheiten ganz gut im Griff habe. Das glaube ich. Ich weiß nicht, welchen Eindruck ich bei Ihnen vermittele, aber...

Interviewer: Eigentlich genau den. Ja. Vor allem, dass Sie sich das nicht aus den Hand nehmen lassen wollen.

Nee, da könnte ich ziemlich ausrasten. Das kann ich nicht vertragen. Ich würde auch sagen, ich bin fast noch empfindlicher geworden. Und das hat natürlich auch wieder was. MS ist ja nun leider Nervenkrankheit und meine Nerven sind ein bisschen, sage ich mal, sehr

strapaziert inzwischen. Nach 18 Jahre habe ich das jetzt. Und da merkt man das dann schon ein bisschen, dass das alles nicht mehr so reibungslos an mir vorbeigeht. Wie mit dem Blutdruck. Ich merke das sofort, wenn der Blutdruck hochgeht. Es ist Wahnsinn, ne. Das Einzige, was sich bei mir nie sehr verändert ist der Blutzucker. Also der bleibt eigentlich immer konstant. Nun esse ich allerdings auch sehr vernünftig. Und was dann dazu noch kommt. Ich habe also schon 3 Operationen hinter mir. Sportverletzungen am linken Knie, Arthrose. Und das lässt sich also nun auch nicht mehr reparieren. Da haben sie also schon Knochenteile verpflanzt. Das macht sich dann bemerkbar, wenn ich im Bett bewegt werden muss. Weil ich Windel trage und dann macht sich das schon.

Interviewer: Dann spüren Sie das an dem Knie noch.

Nich, und die MS ist leider eine Form der MS, die auch nicht so angenehm ist, weil die also mit Dauerschmerzen verbunden ist. Und zwar nicht an bestimmten Stellen, sondern immer wechselnd. Mal die Füße, mal die Hüfte, mal die Wirbelsäule, mal die Hände. Sie können es nie sagen. Also jetzt im Moment tut mir ganz nix weh, aber das kann in einer Stunde ganz anders sein. Wissen Sie, mit Schmerzen umzugehen das ist. Also, meine D. sagte: "Ich bewundere Sie." Da liege ich manchmal da, sage gar nichts, mache die Augen ein bisschen zu. Fragt sie: "Ist was?" Ich sage: "Nein, geht gleich vorbei." Und das sind dann solche Schmerzen, dass ich denke: Einfach vorbeigehen lassen. Das ist furchtbar, sage ich Ihnen. Also auch beim Umsetzen [...] Also und das sind da so Dinge, dass ich denke. Wie gesagt, und wenn es dann nicht so richtig gemacht wird, dann kommen automatische die Schmerzen auf der Wirbelsäule und der Hüfte. Und das tut so weh. Das tut richtig schön weh. Bloß, was soll ich sagen. Ich kann der jungen Frau doch keinen Vorwurf machen [...] Und das sind natürlich alles so Sachen, die mich dazu kriegen, darüber nachzudenken, dass ich schnellstmöglich mich alleine umsetzen kann.

Interviewer: Ja, das ist noch mal eine Motivation, daran zu arbeiten.

Ja, Jetzt haben wir einen Duschstuhl bestellt. Weil ich so furchtbar gerne duschen möchte, mal wieder. Das wird wieder ein Zirkus. Da kam der Medizinische Dienst, der hat kontrolliert, ob ich überhaupt krank genug bin (...). Das sind so die kleinen Sachen. Unser Gesundheitssystem weiß ich nicht... [...]

Frage 3: Was macht Ihnen das Leben schwer? Was wirkt sich negativ auf Ihre Lebensqualität aus? Sagen Sie wieder alles was Ihnen dazu einfällt!

Ja also, in erster Linie mein Gesundheitszustand. Der ist für mich wirklich maßgebend. Alle anderen Sachen kriege ich irgendwie in den Griff. In dem Moment, wo ich also einen Brief schreiben kann oder irgendwas, telefonieren kann, was managen kann, ist das alles zu regeln. Nur meine Krankheiten kann ich nicht regeln. Ich nehme zwar Tabletten gegen Bluthochdruck und ich esse Diät wegen meinem Zucker. Arthrose kann ich auch nichts ändern. Das ist nun mal so. Ich kann nur versuchen, ich habe ein Motometer stehen, dass ich es bewege das Gelenk. Ich kann also möglichst dagegen zu arbeiten, nur gegen MS kannst Du eben nichts machen. Und das ist an manchen Tagen heftig. An manchen Tagen ist es wirklich schlimm. Und dann gibt es eben auch Tage, ich habe ja auch die Allianz hat mir ja bewilligt 20 Stunden Gesprächstherapie. Da haben wir jetzt im Sommer ausgesetzt. Ich werde ab September werde ich die Frau W. anrufen. Die war früher Psychiaterin in der Deutschen MS Gesellschaft und hat sich dann selbstständig gemacht. Daher kenn ich sie. Und die macht jedes Jahr bei mir 20 Stunden Therapie. Und die werde ich demnächst mal wieder anrufen, damit wir mal wieder quatschen können. [...] Das sind auch solche Sachen, es gibt so manche Aussprüche, dass Sie denken: Nehme ich das jetzt ernst oder übergehe ich es.

Interviewer: Oft wissen die Leute gar nicht richtig, eben worum es geht. Wie in dem Fall.

Ich habe so viel Therapie. Ich weiß nicht, ob Sie die Hardtwaldklinik kennen? Das ist eine Investklinik. Da bin ich noch mit dem Rollator gegangen. Da war ich schon das erste Mal in der Hardtwaldklinik 1. Und habe die ersten Gruppentherapien gemacht. Davor habe ich Gruppentherapien in der Volkshochschule gemacht. [...] Seitdem ist es für mich. Ich finde es eigentlich immer ganz spannend. Weil gerade bei den Gruppentherapien. Man sitzt ja da, um etwas reflektiert zu bekommen, wie das, was man denkt, bei anderen ankommt. Und da waren oft Leute dabei, die manchmal Probleme hatten. Da habe ich dann immer dazwischen gesessen, dachte: Na, weißte, was machst Du denn eigentlich hier. Das ist doch nun gar kein Problem, was Du hier hast. Du mit Deinem bisschen Krankheit, damals wie gesagt, war es noch nicht so schlimm, mit Deinem bisschen Krankheit machst Du Dir einen Kopf. Horch doch mal zu, was die alle. Und viel später denn dachte ich. Man neigt ja auch ein bisschen dazu am Anfang, sich selbst die Gewissheit zu geben, es ist ja alles nicht

so schlimm. Damals war es wie gesagt so. Ich konnte noch Auto fahren und alles. Es war alles noch nicht so heftig. In diesen Gruppentherapien habe ich zumindest gelernt, dass man auf sich hinhören muss, was sich in der Seele vor allem abspielt. Dass ich manchmal auch heute noch, wenn es mir so richtig dreckig geht, hinterher merke: Jetzt hast Du falsch reagiert, jetzt hast Du überreagiert. Und mir dann aber gleichzeitig sage: Na und, dann haste eben überreagiert. Nicht, denn meine Situation ist eben nicht mit normalen Maßstäben zu messen. [...]

Frage 4: Wenn Sie nochmals an all die guten und schlechten Dinge in Ihrem Leben denken, die Sie mir gerade geschildert haben: Gibt es da etwas, das für Sie das Allerwichtigste ist?

Nee. Das gehört alles zusammen. Da gibt es keinen besonderen Punkt. Das gehört bei mir alles zusammen.

Interviewer: Möchten Sie noch was. Fällt Ihnen sonst noch was ein? Möchten Sie zu einem anderen Aspekt noch was sagen?

Der andere Punkt ist eben nun noch der, dass ich manchmal, nicht immer, aber wenn es mir nicht so gut geht. Da fallen mir natürlich alles die Dinge ein, die ich jetzt nicht mehr kann. Also Autofahren zum Beispiel. Das sind so Dinge, die vermisste ich auch. Nur ich weiß eben, rational gesehen. Geht nicht. Selbst wenn ich es umbauen lassen würde. Es ist ja auch schon längst weg. Habe ich verkauft. Selbst wenn ich es auf meine Bedürfnisse umbauen würde, ich bin nervlich dazu gar nicht mehr in der Lage. Mit meinen toten Händen kann ich sowieso nicht mehr Auto fahren. Also das sind Dinge, die vermisste ich wirklich. Ich vermisste auch, na ja, einen guten Opernbesuch zum Beispiel, Theaterbesuch. Das kann ich alles nicht mehr. Ich kann nicht 2, 3 Stunden irgendwo sitzen. Das ist unmöglich. Das schaffe ich nicht mehr. Abgesehen von anderen Leuten. Ich muss da mit dem Rollstuhl rumgefahren werden. Der Rollstuhl, den ich hier habe, der geht sowieso nicht. Der ist viel zu steil. Also, das geht sowieso nicht. Also das sind so Dinge, die sind also unwiederbringlich weg. Die gehen nun wirklich nicht mehr. Und darum habe ich mich darauf beschränkt, mich an diesen Dingen festzuhalten, die eben noch gehen. Und das sind

eben die Dinge meiner Wohnung. Darum ist das eben für mich auch so wichtig, dass das hier funktioniert. Ja, Autofahren, Theatrebesuche. Früher war ich bei diesen Open Air Veranstaltungen. Was ist auch sehr vermisse, Fahrrad fahren, Schwimmen gehen. Nicht, das sind alles so Dinge. G. sagte vor ein paar Wochen: "Müssen Sie sich mal überlegen, wenn Sie das alles nicht gemacht hätten. So, wie Sie körperlich drauf sind. Das ist schon ein Vorteil bei Ihnen." [...] Das sind natürlich Dinge, die fehlen mir jetzt. Und was mir auch fehlt, ist zum Beispiel, die Wechselduschen fehlen mir, die Massagen fehlen mir. [...] Diese Besuche, das Autofahren, das fehlt mir. Und denen trauere ich auch ein bisschen nach. [...] Ich denke auch, dass ich auch deswegen verhältnismäßig ausgeglichen bin, weil ich wirklich ein sehr schönes Leben hatte. Sehr schönes Leben.

Interviewer: Und darauf auch zurückblicken können. Und nicht irgendwas bereuen müssen.

Ja. Richtig. [...]

ID 22201

*Frage 1: Was kommt Ihnen in den Sinn, wenn Sie den Begriff „Lebensqualität“ hören?
Oder anders: Können Sie mir beschreiben, was für Sie Lebensqualität ausmacht?*

Tja. Lebensqualität. Mir ging es eigentlich sonst immer ganz gut. Und vor allen Dingen habe ich ein christliches Haus gehabt, wo ich aufgewachsen bin und habe das auch behalten. Und das ist mir sehr wertvoll und sehr wichtig. Und von diesen Qualitäten lebe ich auch heute noch. Und bin auch ganz zufrieden mit dem, was mir hier noch geboten wird. Ich nehme an keiner Sache mehr teil, also irgendwelche Veranstaltungen oder was. Das interessiert mich gar nicht. Ich lese sehr viel. Und höre auch viel Fernsehen, weil ich Zeitungen nicht so gern lese. Aber im Fernsehen orientiere ich mich noch heute für alle Vorkommnisse und für alles, was da... Aber nur Qualitätssachen nicht etwa irgendwelche Schnulzen...Interessieren mich nicht. Aber mein Glaube ist mir sehr, sehr wichtig. Und ich habe auch im Leben viel anderen schon geholfen...also mich manchmal schon reichlich aufgeopfert. Vor allen Dingen jetzt so lange ich noch drüben gewohnt habe. Da waren ältere Damen im Hause. Drei hatte ich da zur Verfügung. Oder die sich mir anschließen und angeschlossen haben. Und da habe ich viel geholfen, viel geleistet. Und vielleicht ist auch jetzt, dass mir das wiedergegeben wird. Dass es mir hier eben jetzt wieder zu Teil wird.

Interviewer: Haben Sie auch das Gefühl, dass Sie Leute haben, die Ihnen helfen?

Ja. Ja. Und das ist ja in der heutigen Zeit auch nicht selbstverständlich. Das ist mein Inhalt eigentlich.

Frage 2 Wenn Sie über ihr jetziges Leben als Ganzes nachdenken, was Sie macht ihr Leben schön? Was trägt zu Ihrer Lebensqualität bei? Sagen Sie einfach alles was Ihnen einfällt!

Na ja, also wenn ich keine Schmerzen habe, bin ich glücklich. Und wenn ich sitze geht es auch. Es ist nur eben...die Beweglichkeit ist nicht da. Und dadurch bin ich gehemmt und die Dame hier aus dem Hause. Wir gehen auch öfters auch mal ein Stückchen raus. Aber

nur nicht weit. Ne halbe Stunde höchstens. Das schaffe ich noch. Da bin ich schon zufrieden. Dann habe ich meinen Balkon hier. Wunderbar. Da tröstet mich das. Also alles andere interessiert mich gar nicht mehr. Ich gehe zu keiner Veranstaltung oder sonst was. Da habe ich gar kein Bedürfnis.

Interviewer: Und da sind Sie so ganz zufrieden mit dem wie es hier...?

Ich bin ganz zufrieden mit dem. Ja. Und nehme das auch hin, was mir eben beschieden ist. Habe da auch schon Kuren gemacht und, na ja, Reisen gemacht. Das habe ich alles im Leben und von dem lebe ich jetzt.

Interviewer: Von dem, wenn Sie dann so zurückblicken auf das was Sie auch an schönen Dingen hatten.

Ja. Natürlich. Da kommen dann oft auch Wiederholungen hier im Fernsehen, wenn man so Land- und Leutebeschreibungen sich herauspickt, nicht? Die man dann gesehen hat schon.

Interviewer: Also, wo Sie auch selbst mal hingereist sind?

Wo ich selbst war, ja, ja. Auch. Damals war das ja noch nicht so mit dem ins weite Ausland...ins Ausland bin ich auch gefahren, ja...aber in Deutschsprachige mehr. Norwegen, Holland, Schweiz und so weiter. Das habe ich alles auch besucht.

Interviewer: Also in Europa dann viel gereist.

Ja, ja. Das war denn mein Ziel. Diese weiten Reisen das interessiert mich nicht.

Interviewer: Das ist ja auch erst in den letzten Jahren eigentlich so populär geworden.

Ja. Ja. Wo der Osten plötzlich ausfliegen musste und nicht mehr zu bremsen war. Da kam das ja erst. Und das interessiert mich nicht mehr.

Interviewer: Fällt Ihnen noch etwas ein, wo Sie sagen würden, das macht mein Leben schön und das...?

Na ja. Dass ich nun das wiederkriege, was ich vielleicht mal jemanden anderes getan habe. Aber das geht vielleicht aus meiner Einstellung heraus, nicht? Das ...

Interviewer: Mit Ihrer christlichen Kindheit?

Ja. Dadurch hat sich das eben ergeben. Und ich nehme das jetzt als Dank dahin. Ich kriege nachher auch wieder Besuch. Meine Schwester kommt noch.

Interviewer: Oh, schön.

Ja. Die kommt aber nur auf Stunden. Denn die hat auch eine Operation vor und da wollen wir uns jetzt vorher noch mal sehen.

Interviewer: Ja. Und die lebt auch hier in B.?

Ne. Die wohnt an der O.

Interviewer: Ach so. Aber Sie sehen sich schon ab und zu, oder?

Na ja. Ab und zu. Ja. Die hatte jetzt auch eine Operation hinter sich. Und eine hat sie vor sich. Da ist es das immer ganz schön, wenn man sich mal sprechen kann. Wir telefonieren zwar auch viel. Ja. Na ja, das wär's eigentlich.

Frage 3 Was macht Ihnen das Leben schwer? Was wirkt sich negativ auf Ihre Lebensqualität aus? Sagen Sie wieder alles was Ihnen dazu einfällt!

Na ja, da ist eigentlich weiter nichts als mein körperlicher Zustand, der mir jetzt zu schaffen macht und der dieses und jenes nicht mehr erlaubt und ich muss eben davon

Abschied nehmen. Und mir macht das Alleinsein nichts aus. Ich vermisse nichts und ... ganz einfach.

Interviewer: Und das was dann stört ist nur, dass es schmerzt, oder?

Na ja, dass es eben das nicht so in Ordnung ist alles. Aber damit muss ich ja rechnen in dem Alter.

Interviewer: Wahrscheinlich. Also da würden Sie sagen, das ist eigentlich das Einzige?

Das ist eigentlich das Einzige, was mich jetzt, ja...bewegen würde. Also damit mir das erhalten bleibt, solange wie ich eben hier noch auf der Erde bin. Dass da mal nicht ein langwieriger Prozess entsteht, wo ich leiden muss. Also, das wäre mein Wunsch und meine Hoffnung.

Frage 4 Wenn Sie nochmals an all die guten und schlechten Dinge in Ihrem Leben denken, die Sie mir gerade geschildert haben: Gibt es da etwas, das für Sie das Allerwichtigste ist?

Na ja, das was ich Ihnen eben sagte. Also, mein Glaube, meine Betreuung, meine Krankheit und die Hoffnung, dass ich hier in der Wohnung bleiben kann. Und alles andere stört mich nicht.

ID 22204

*Frage 1: Was kommt Ihnen in den Sinn, wenn Sie den Begriff „Lebensqualität“ hören?
Oder anders: Können Sie mir beschreiben, was für Sie Lebensqualität ausmacht?*

Na das sind meine Freundschaften und dass ich mit allen gut auskomme, keine Streitereien, nichts. Dass wir alle miteinander ein gutes Verhältnis haben mit meinen Freunden und Verwandten. Und Ruhe und Frieden ist. Alle nett zu mir sind. Auch die Dame, die morgens kommt, mir einen Kaffee macht und macht auch das Bad sauber. Dass jeder, der kommt, auch gerne hier mal zur Toilette geht, dass alles sauber ist. Und ein anderes Ehepaar, die ich auch schon als Baby gekannt habe, die machen mir die Wohnung sauber, waschen Gardinen und putzen Fenster und nähen was, dass ich keine kaputten Sachen habe.

Interviewer: Also so, dass hier alles im Stand ist und Sie sich hier wohl fühlen.

(...Ne, ist die schon wieder? Ne 12 ist noch nicht. Nee ich dachte eben, die fängt schon an zu spielen. Die hat dann immer eine Melodie...) Ja und eben auch die Freundschaft mit allen. Das gehört zur Lebensqualität. Dass alle gerne zu mir kommen.

Frage 2 Wenn Sie über ihr jetziges Leben als Ganzes nachdenken, was Sie macht ihr Leben schön? Was trägt zu Ihrer Lebensqualität bei? Sagen Sie einfach alles was Ihnen einfällt!

Na ja, eben das alles was so rund um mich ist.

Interviewer: Also Ihre Freunde und dass Sie sich hier wohl fühlen.

Weg kann ich nicht mehr so viel. Wenn ich mit dem Telebus. Die haben mich ja vorher abgeholt, sind mit mir hingefahren sonst wohin. Aber ich kann doch keine Treppen mehr gehen.

Interviewer: Ja, dass ist dann das Problem?

Ja, der Fahrstuhl fehlt.

Interviewer: Also im Grunde, dass was Sie... würden Sie sagen, also was jetzt so Ihr Leben gut macht, ist dass was Sie vorhin auch schon gesagt haben. Ihre Freunde und dass jemand kommt sich um Sie kümmert hier und dass es hier ordentlich ...

Ja, die waschen mir. Also Wäsche große gebe ich in die Wäscherei und Leibwäsche macht mir die Frau F. mit, die wohnt ja auch in der Straße und kauft für mich ein, besorgt mir.

Interviewer: Fällt Ihnen sonst dazu noch irgendwas ein?

Ja was soll mir einfallen?

Interviewer: Also Sie müssen ja gar nicht. Ist nur, dass Sie nicht denken, Sie müssen jetzt ganz schnell antworten.

Nu alles. Dass sie nett sind.

Frage 3 Was macht Ihnen das Leben schwer? Was wirkt sich negativ auf Ihre Lebensqualität aus? Sagen Sie wieder alles was Ihnen dazu einfällt!

Na negativ ist natürlich die Schmerzen, die ich habe. Und die Qual also zur Toilette gehen ist ne Katastrophe. Aber noch habe ich es geschafft. Noch habe ich nichts nass gemacht. Da bin ich noch dicht. Ja. Und was soll noch schlecht sein?

Interviewer: Es muss ja gar nicht, also.

Ne es lebt sich so dahin. Es kommen ja auch die Jugendlichen, die kommen dann: Also Tante E. jetzt wollen wir zu Dir kommen, aber die Eltern brauchen nicht bei sein. Wir wollen alleine. Jugend unter uns.

Interviewer: Das ist ja schön.

Waren Sie neulich. Die eine hat ein kleines Baby und so ein netter Junge. Und den stellt mir dann auch, der ist jetzt 1 1/4 Jahr alt, stellt Sie mir auch immer vor und der lacht immer. Also ich gehöre zu allen dazu. Und das sind alles meine Freundschaften, die ich habe, die ich schon von Jugend an sind, nachdem ich mich habe scheiden lassen. Aber das braucht ja nicht da rein.

Interviewer: Ne. Das muss nicht.

Das ist schon sehr, sehr lange her. (19)32 hatte ich geheiratet und (19)35 bin ich abgehauen. Der hat Haus und Hof versoffen.

Interviewer: Ja? Da haben Sie es aber richtig gemacht.

Der hatte eine Fleischerei auf dem Lande. Ich habe mit Wurst gemacht, ich bin mit dem Pferd auf dem Wagen gefahren. Und danach fing dann mein direktes Berufsleben an. In Br. hatte ich erst gelernt ein Jahr. Und dann sind wir nach B. gezogen. Da hatten wir selber ein Geschäft, drei Jahre und drei Jahre dann da die Fleischerei und von da an habe ich dann in der K.-Straße angefangen zu arbeiten.

Interviewer: Ja, und dort sind Sie geblieben, oder? Ja.

Und eben durch mein Orchester da hatte ich die vielen Freundschaften und von Feinden, toi toi, kann ich eigentlich nicht reden.

Interviewer: Das ist ja schön.

Alle waren nett. Also ich habe in der Beziehung wirklich nichts, was ich als schlecht empfinden kann.

Interviewer: Ja, das ist doch gut, also.

Frage 4 Wenn Sie nochmals an all die guten und schlechten Dinge in Ihrem Leben denken, die Sie mir gerade geschildert haben: Gibt es da etwas, das für Sie das Allerwichtigste ist?

Na also es soll, dass ich einigermaßen, dass ich gesund bleibe insofern und das nicht schlimmer wird. Dass ich es weiter aushalten kann. Wie lange? Und dass ich nicht zu lange zu leiden habe, ehe ich einschlafe. Dass das schnell gehen möchte, aber das Glück hat man ja meistens nicht.

Interviewer: Vielleicht schon, man weiß es ja vorher nicht.

So bin ich mit meinem Leben zufrieden.

ID 22211

*Frage 1: Was kommt Ihnen in den Sinn, wenn Sie den Begriff „Lebensqualität“ hören?
Oder anders: Können Sie mir beschreiben, was für Sie Lebensqualität ausmacht?*

Wenn ich einigermaßen gesund bin und alles selber machen kann ohne Hilfe. Und dass ich spazieren gehen kann und wohin ich will und das alles machen kann, wie ich möchte. Das wäre für mich das Ideale. Ich gebe mir Mühe, aber immer schaffe ich es nicht.

Frage 2: Wenn Sie über ihr jetziges Leben als Ganzes nachdenken, was Sie macht ihr Leben schön? Was trägt zu Ihrer Lebensqualität bei? Sagen Sie einfach alles was Ihnen einfällt!

Na ja, dass ich noch in meiner Wohnung bleiben kann und mir doch vieles ermöglichen kann. Dass ich gesundheitlich zufrieden bin, außer ein paar Sachen. Gestern ging es mir zum Teil sehr schlecht. Das liegt vielleicht an dem komischen Wetter.

Interviewer: Ja, das kann schon sein.

Ist man doch so ein bisschen abhängig. Ich habe wenig Verkehr, also wenig Freunde hier. Gestern hatte ich Besuch von meiner Nichte, sonst bin ich überwiegend allein und genieße das.

Interviewer: Das genießen sie auch.

Ja. Dann habe ich Musik und auch Fernsehen und so weiter. Tagesspiegel braucht man den ganzen Tag um den auszulesen. Der bringt so viel. Aber sonst bin ich zufrieden.

Interviewer: Fällt Ihnen noch was Konkretes ein, wo Sie sagen, das macht mein Leben auch schön, das...

Ich habe das so praktisch eingerichtet, dass mir das Essen vom Eismann alle drei Wochen was geliefert wird, was ich haben möchte. Und das mache ich dann in der Mikrowelle warm. Und ich habe das was ich brauche. Bin zufrieden, brauch mich nicht über irgendjemanden zu ärgern. Ich ärgere mich sowieso nicht mehr, weil ich sehr ungeschickt bin. Meine rechte Hand ist noch nicht hundertprozentig in Ordnung. Da habe ich noch die linke zur Hilfe und da denke ich nicht immer dran. Und dann ist die Tasse so und dann schwimmt alles. Aber ich ärgere mich nicht mehr. Dann wird es eben abgewaschen.

Interviewer: Fällt Ihnen noch was ein? Überlegen Sie ruhig noch mal einen Augenblick.

Was schön ist, wenn ich richtig laufen könnte und richtig spazieren gehen und nicht so ganz langsam mit meinem Rollator da durch die Gegend. Und sonst bin ich eigentlich ganz zufrieden. Ich finde es komisch, dass ich so alt werde. Ich freue mich, wenn meine Kinder kommen. Meine eine Tochter aus Hannover hat vorhin gerade angerufen hat gesagt: Mami, passt es Dir, wenn ich am 19. komme? Klar, dass passt mir immer. Wenn die Kinder kommen, ist das schön. Aber die Enkel sind jetzt immer so weit weg und dann sind sie beruflich eingebunden und wenn sie ein bisschen Freizeit haben, dann haben sie natürlich, dann wollen sie nicht immer die Großmutter besuchen. Was ja verständlich ist. Ich habe zu allen Enkeln einen sehr netten Kontakt und das ist schön. Doch die lieben ihre Omi. Und das finde ich schön.

Interviewer: Ja, das ist auch was Schönes.

Ja. Ach, die sind ja auch nicht mehr so jung. K. ist 39, J. ist 37, A. ist 34 und C. 32. Alle zwei Jahre ein Enkelkind.

Frage 3: Was macht Ihnen das Leben schwer? Was wirkt sich negativ auf Ihre Lebensqualität aus? Sagen Sie wieder alles was Ihnen dazu einfällt!

Na ja, wenn ich so behindert bin. Das ist nicht schön.

Interviewer: Sie meinen jetzt in dem Sinn, dass Sie nicht so gut laufen können, wie Sie gerne würden?

Und denn, na ja, alles selber machen. Ich möchte das gerne allein. Ich habe natürlich eine Hilfe, ja, ich meine in der Woche für die Wohnung. Aber, na ja, ich möchte, ich würde es lieber alleine können. Aber das kann ich schon lange nicht mehr. Ich hab schon sehr lange unangenehme Rückengeschichten. Zwei Bandscheibenkerne sind mir einmal entfernt worden. Und der Rest ist nicht gut.

Interviewer: Und da haben Sie dann jemanden, der Ihnen im Haushalt so ein bisschen zur Hand geht?

Ja, einmal in der Woche kommt eine Haushaltshilfe. Die macht alles rundrum. Und dann Fensterputzer kommt und so. Man muss die Hilfe haben, nicht? Man muss sich dann auch einrichten. Und ich gebe mir Mühe, das nicht so kritisch zu sehen alles, sondern mich umzustellen. Na ja, und vieles geht eben nicht.

Interviewer: Fällt Ihnen noch was ein, wo Sie sagen, dass schränkt Ihre Lebensqualität ein, in dem Sinne?

Theater und Kino habe ich abgeschrieben und nun guck ich in die Röhre. Ich brauch relativ viel Schlaf und kann eigentlich immer sehr gut schlafen. Und das ist ein großes Plus, das weiß ich.

Interviewer: Ja, ja. Das ist eigentlich sonst ja eher umgekehrt, je älter man wird...

Ne, ich bin eigentlich zufrieden damit. Mich stört nur, dass ich zu allem so viel Zeit brauche. Drei Mal soviel Zeit, wie sonst. Sonst ging das alles flott, aber jetzt. Tja, ich glaub das wär' alles, nicht? Im Grunde genommen, bin ich positiv eingestellt, weil ich mir selber sage, das andere das nützt ja nichts.

Interviewer: Ja, sich zu beschweren und sich zu ärgern, wie Sie eben sagten.

Man muss damit zu Recht kommen und das geht. Wir sind früher manchmal drei Mal im Jahr auf Sylt gewesen. Und jetzt. Ich war mit meiner Tochter zweimal da, aber das ist nicht das Richtige mehr. Mit so einem Rollator. Man kann nicht an den Strand und so weiter. Dieses Jahr bin ich gar nicht weg gewesen. Vorher war ich mit meiner Tochter auf Rügen. Ist übrigens eine sehr schöne Insel. Es gibt nicht nur Sylt.

Interviewer: Aber da waren Sie lange Jahre?

Ja, das erste Mal war ich 1928. '27 hat man den Damm gebaut und wir waren '28 mit meinen Eltern da. Mein Vater ist aus der F. Gegend. Und dann ist das ja nur ein kleines Stück, nich? War immer sehr schön. Früher war die Insel natürlich schöner, weil sie nicht so vollgebaut. Ist ja überall. Ob sie auf Mallorca sind oder woanders. Es wird immer alles zugebaut. Muss man sehen, dass man irgendwo noch ne freie Stelle kriegt.

Interviewer: Ja, und sich eine schöne Nische sucht, wo man noch hin kann. Meine letzte Frage wäre - also wenn Ihnen noch was einfällt, sagen Sie es, sonst...

Als Kind hatte ich zwei Mal Masern gehabt. Das glaubt mir Keiner. Derselbe Arzt hat es festgestellt.

Interviewer: Zwei Mal?

Ja, ja, das glaubt ihm Keiner. Es war aber so. Und ich glaube davon habe ich davon mal die Gürtelrose. Die kommt ja auch immer dann, nich?

Interviewer: Ja, ich meine schon.

Und das haben die gar nicht festgestellt. Da waren wir zur Kur in W.. Und da hat mir der Arzt Heißluft darauf verordnet. Das hat mir nicht geholfen, nich?

Interviewer: Nein, das klingt nicht...

Da fuhren wir anschließend nach Schleswig-Holstein. Da haben wir einen guten Freund. Der ist auch Mediziner, lebt leider nicht mehr. "Mensch, Du hast einen Zoster. Das ist ja ein Prunkstück." Da war das wahrscheinlich jetzt erst zu sehen. Dann hat er mir was gegeben, da bin ich wieder umgekippt. Denn ich kann so heftige Medikamente nicht vertragen. Na ja, Menschen sind verschieden. Oh, das habe ich jahrelang gehabt, die Augen hierüber. Na ja, das muss man nicht haben.

Interviewer: Nein, muss man nicht.

Ne, also das war wirklich nicht schön. Und denn, na ja nach der Fehlgeburt war es ja nicht. Nachdem man mir das Kind oder den Embryo genommen hat, habe ich Jahre später eine Totale gehabt. Da war ich '39. War ein bisschen früh, aber das musste sein, weil ständig Blutungen waren. Brauchen Sie sowas auch?

Interviewer: Nein, das liegt schon so weit zurück.

Ja, eben, nich?

Interviewer: Wenn Sie wollen kann ich das auch rausnehmen.

Ist ganz egal.

Frage 4: Wenn Sie nochmals an all die guten und schlechten Dinge in Ihrem Leben denken, die Sie mir gerade geschildert haben: Gibt es da etwas, das für Sie das Allerwichtigste ist?

Dass hier alles harmonisch ist. Das ist für mich sehr wichtig. Also, das ist eigentlich das Wichtigste.

Interviewer: Mit Ihren Verwandten und...?

Mit allen. In jeder Hinsicht. Muss nicht immer so ein Schietwetter sein wie jetzt, aber ich meine, an sich stört mich das nicht.

Interviewer: Ja, gut. Also, wenn Ihnen noch etwas einfällt, was Ihnen das Leben eben besonders gut macht oder schwer macht, sagen Sie es ruhig noch, sonst wäre ich jetzt mit meinem Teil am Ende.

Na ja, was nicht so schön ist, dass ich so viel Zeit für alles brauche.

Interviewer: Ja. Das sagten Sie vorhin schon mal.

Ja, aber ich komm damit zurecht. Ich komm klar. Ich sage ‚Mensch sei doch vernünftig und ...‘ Doch. Ich bin eigentlich zufrieden.

Interviewer: Gut.

Gut, dass Sie nicht gestern gekommen sind, da war ich gar nicht zufrieden. Also, weiß ich nicht, ob das am Wetter lag. Mir war so mies und ... oh ... und gefroren.

ANHANG XI**Studie 1: Qualitative Interviews zur subjektiven Perspektive auf Lebensqualität multimorbider älterer Menschen –****Inter-Coder Reliabilität: Tabellen und Berechnung**

Tabelle XI.1 *Kategorisierungen Kodierer 1 (MH)*

Nr.	Kategoriename	Studienteilnehmer ID							
		12102	21102	21105	21107	22109	22201	22204	22211
1	Aktionsradius & Mobilitätshilfen		X	X	X		X		X
2	Mobilität und körperliche Fähigkeiten	X	X	X	X	X	X	X	X
3	Familie	X	X			X	X	X	X
4	Autonomie & Selbstbestimmung	X	X	X	X	X			X
5	eigene Gesundheit		X	X		X	X	X	X
6	soziale Kontakte	X	X		X	X	X		X
7	eigene Wohnung		X			X	X	X	X
8	Kultur & Ästhetik	X			X	X	X		X
9	Fernsehen & Medien	X	X		X		X		X
10	(soziale) Teilhabe am Leben	X		X	X	X			
11	Hilfe im Alltag & Pflege					X	X	X	X
12	Hobbys		X	X	X	X			
13	Partner	X		X		X			
14	Finanzen	X	X		X				
15	Freundschaften					X		X	X
16	Reisen	X			X				X
17	Soziale Harmonie					X		X	X
18	Lebensrückblick	X			X		X		
19	Wohnumfeld & Infrastruktur		X	X				X	
20	Wohlbefinden & sinnliche Erfahrung				X	X			X
21	Schmerzen					X	X	X	
22	kognitive Fähigkeiten	X		X					
23	Kontinenz					X		X	
24	eigenes Erscheinungsbild				X			X	
25	Zukunft		X	X					
26	Aneignung neuer Fähigkeiten	X			X				
27	Sterben und Tod							X	
28	Glaube & Spiritualität						X		
29	Sexualität & Intimität			X					
30	Sonstiges (z. B. Haustiere, Technik)					X	X	X	

Tabelle XI.2 *Kategorisierungen Kodierer 2 (UK)*

Nr.	Kategoriename	Studienteilnehmer ID							
		12102	21102	21105	21107	22109	22201	22204	22211
1	Aktionsradius & Mobilitätshilfen		X	X	X	X	X	X	X
2	Mobilität und körperliche Fähigkeiten	X	X	X	X	X	X	X	X
3	Familie	X				X	X	X	X
4	Autonomie & Selbstbestimmung	X	X	X	X	X			X
5	eigene Gesundheit		X	X		X	X	X	X
6	soziale Kontakte	X	X		X	X			X
7	eigene Wohnung					X	X	X	X
8	Kultur & Ästhetik	X			X	X	X		X
9	Fernsehen & Medien	X	X		X		X		X
10	(soziale) Teilhabe am Leben	X		X	X	X	X		
11	Hilfe im Alltag & Pflege					X	X	X	X
12	Hobbys	X	X	X	X	X			
13	Partner	X		X		X			
14	Finanzen	X	X		X				
15	Freundschaften					X		X	X
16	Reisen	X			X		X		X
17	Soziale Harmonie							X	X
18	Lebensrückblick	X					X		
19	Wohnumfeld & Infrastruktur								
20	Wohlbefinden & sinnliche Erfahrung				X	X			X
21	Schmerzen					X	X	X	
22	kognitive Fähigkeiten	X		X					
23	Kontinenz					X		X	
24	eigenes Erscheinungsbild				X			X	
25	Zukunft		X	X					
26	Aneignung neuer Fähigkeiten	X			X				
27	Sterben und Tod							X	
28	Glaube & Spiritualität						X		
29	Sexualität & Intimität			X					
30	Sonstiges (z. B. Haustiere, Technik)					X	X		

Tabelle XI.3 *Übereinstimmungen und Abweichungen zwischen den Kodierern*

Nr.	Kategoriename	Studienteilnehmer ID							
		12102	21102	21105	21107	22109	22201	22204	22211
1	Aktionsradius & Mobilitätshilfen	d	a	a	a	a	a	UK	a
2	Mobilität und körperliche Fähigkeiten	a	a	a	a	a	a	a	a
3	Familie	a	MH	d	d	a	a	a	a
4	Autonomie & Selbstbestimmung	a	a	a	a	a	d	d	a
5	eigene Gesundheit	d	a	a	d	a	a	a	a
6	soziale Kontakte	a	a	d	a	a	MH	d	a
7	eigene Wohnung	d	MH	d	d	a	a	a	a
8	Kultur & Ästhetik	a	d	d	a	a	a	d	a
9	Fernsehen & Medien	a	a	d	a	d	a	d	a
10	(soziale) Teilhabe am Leben	a	d	a	a	a	UK	d	d
11	Hilfe im Alltag & Pflege	d	d	d	d	a	a	a	a
12	Hobbys	UK	a	a	a	a	d	d	d
13	Partner	a	d	a	d	a	d	d	d
14	Finanzen	a	a	d	a	d	d	d	d
15	Freundschaften	d	d	d	d	a	d	a	a
16	Reisen	a	d	d	a	d	UK	d	a
17	Soziale Harmonie	d	d	d	d	MH	d	a	a
18	Lebensrückblick	a	d	d	MH	d	a	d	d
19	Wohnumfeld & Infrastruktur	d	MH	MH	d	d	d	MH	d
20	Wohlbefinden & sinnliche Erfahrung	d	d	d	a	a	d	d	a
21	Schmerzen	d	d	d	d	a	a	a	d
22	kognitive Fähigkeiten	a	d	a	d	d	d	d	d
23	Kontinenz	d	d	d	d	a	d	a	d
24	eigenes Erscheinungsbild	d	d	d	a	d	d	a	d
25	Zukunft	d	a	a	d	d	d	d	d
26	Aneignung neuer Fähigkeiten	a	d	d	a	d	d	d	d
27	Sterben und Tod	d	d	d	d	d	d	a	d
28	Glaube & Spiritualität	d	d	d	d	d	a	d	d
29	Sexualität & Intimität	d	d	a	d	d	d	d	d
30	Sonstiges (z. B. Haustiere, Technik)	d	d	d	MH	a	a	d	d

Anmerkung: a = von *beiden* Kodierern als vorhanden gekennzeichnet; d = von *beiden* Kodierern als nicht vorhanden gekennzeichnet; MH = *nur* von M. Holzhausen gekennzeichnet; UK = *nur* von U. Klusmann gekennzeichnet.

Berechnung der Inter-Coder Reliabilität nach folgender Formel (vgl. Gower, 1998):

Formel 1 *M-Koeffizient: Ähnlichkeitsmaß zweier Objekte mit binärer Variablenstruktur*

$$M = (a + d)/m$$

mit a = Summe der übereinstimmend positiv gekennzeichneten Kategorien = 99
 d = Summe der übereinstimmend negativ gekennzeichneten Kategorien = 128
 m = Gesamtzahl der möglichen Urteile innerhalb des Kategoriensystems = 240

$$M = (99 + 128)/240 = 0,95$$

ANHANG XII

**Explorativer Längsschnitt mit dem FLQM –
Fragebogenbatterie: Version für den Interviewer**

ID _____

Datum _____

Interviewer/in _____

Uhrzeit _____

**PILOTSTUDIE ZUR ENTWICKLUNG
EINES FRAGEBOGENS ZUR LEBENSQUALITÄT
MULTIMORBIDER ÄLTERER MENSCHEN
OHNE KOGNITIVE BEEINTRÄCHTIGUNG
FLQM**

--T2--

VERSION FÜR DEN INTERVIEWER

Verantwortlich: Dipl.-Psych. Martin Holzhausen, Charité – Universitätsmedizin Berlin,
Zentrum für Human- und Gesundheitswissenschaften, Graduiertenkolleg „Multimorbidität
im Alter und ausgewählte Pflegeprobleme“, Luisenstr. 13, 10117 Berlin,
Tel.: 030-450529187, martin.holzhausen@charite.de

Ich möchte Ihnen zunächst eine ziemlich allgemeine Frage stellen:

(Frage ALZ mit Antwortliste vorlegen)

Alles in allem betrachtet – wie zufrieden sind Sie insgesamt mit Ihrem Leben?

Würden Sie sagen, ...

1 = *es gibt praktisch nichts zu verbessern*

2 = Sie sind *sehr zufrieden*

3 = Sie sind *zufrieden*

4 = Sie sind *unzufrieden*

5 = Sie sind *sehr unzufrieden*

6 = *es könnte fast nicht schlimmer sein*

FRAGEBOGEN ZUR LEBENSQUALITÄT
MULTIMORBIDER ÄLTERER MENSCHEN - FLQM

(vorlesen)

Zeit (Beginn): _____

Schritt 1: Generierung der Dimensionen

(„Was ist in Ihrem Leben wichtig?“)

Verschiedene Menschen haben ganz unterschiedliche Vorstellungen, was ihnen im Leben wichtig ist. Ich möchte jetzt gerne von Ihnen wissen, was für Sie von besonderer Bedeutung für ein gutes Leben ist. Das ist möglicherweise eine etwas ungewohnte Frage für Sie. Aber Sie sind die einzige Person die diese Frage beantworten kann, denn Menschen unterscheiden sich in ihren Bedürfnissen und Wünschen natürlich sehr stark voneinander.

Wenn man anderen Menschen diese Frage stellt, nennen viele zum Beispiel

den Kontakt zu ihrer Familie,
ihren eigenen Gesundheitszustand
oder wie gut sie sich bewegen können.

Es können aber auch ganz andere Dinge eine wichtige Rolle spielen:

die eigenen geistigen Fähigkeiten, zum Beispiel das Gedächtnis,
die Art, wie die Wohnung gestaltet ist,
die Pflege von Freundschaften.

Anderen Personen ist wichtig,

am Leben aktiv teilnehmen zu können,
noch etwas dazulernen und sich weiter zu bilden
oder ihren Hobbys nachzugehen, zum Beispiel zu musizieren oder
Sportveranstaltungen zu besuchen.

Sie sehen also: Es gibt viele Möglichkeiten, was für Ihr Leben bedeutsam sein kann. Deshalb nehmen Sie sich etwas Zeit und denken darüber nach.

Es müssen nicht unbedingt positive Dinge sein - vielleicht vermissen Sie auch etwas Wichtiges in Ihrem Leben oder können Ihre Bedürfnisse in bestimmten Bereichen nicht ganz erfüllen.

Bitte nennen Sie mir in etwa fünf Bereiche in Ihrem Leben (es können auch vier oder sechs sein), die am meisten damit zu tun haben, wie zufrieden Sie mit Ihrem Leben sind.

(Bereiche in Tabelle I und ggf. Teilnehmertabelle eintragen)

Schritt 2: Bewertung der Dimensionen

(„Wie zufrieden oder unzufrieden sind Sie mit den einzelnen Punkten?“)

Ich möchte Sie jetzt bitten, dass Sie sich jeden dieser Punkte einmal genauer betrachten. *(Teilnehmertabelle vorlegen)* Wie zufrieden sind Sie in Ihrer momentanen Situation mit diesem Lebensbereich?

Sie sehen unten eine Skala *(Skala I vorlegen)* mit sechs Punkten – so ähnlich wie die Schulnoten. Eine 1 bedeutet, dass sie mit diesem Lebensbereich so sehr zufrieden sind, dass es praktisch nichts zu verbessern gibt. Eine 6 bedeutet, dass Sie so unzufrieden mit diesem Lebensbereich sind, dass Sie es sich fast nicht schlimmer vorstellen können. Bitte geben Sie für jeden Lebensbereich eine Zahl zwischen 1 und 6 an. Damit zeigen Sie, wie zufrieden oder unzufrieden Sie mit jedem einzelnen Bereich sind. Sie können natürlich mit mehreren oder allen Bereiche gleich zufrieden sein - geben Sie ihnen dann einfach die gleiche Note.

(Genannten Skalenwert in Tabelle I und ggf. Teilnehmertabelle eintragen)

Schritt 3: Gewichtung der Lebensbereiche

(„Wie wichtig sind Ihnen die einzelnen Punkte?“)

Bitte schauen Sie sich nun noch einmal in aller Ruhe die einzelnen Lebensbereiche an. Vermutlich sind sie unterschiedlich wichtig für Sie. Ich würde Sie bitten, für jeden Punkt anzugeben, wie wichtig er Ihnen ist. Sie sehen hier wieder eine Skala (*Skala II vorlegen*) zwischen 1 und 6: Eine 1 bedeutet, dass dieser Lebensbereich für Sie zu den wichtigsten Dingen gehört, die es in Ihrem Leben gibt. Eine 6 bedeutet, dass dieser Lebensbereich für Sie eher unbedeutend ist. Bitte geben Sie für jeden Lebensbereich eine Zahl zwischen eins und sechs an. Damit zeigen Sie, wie wichtig Ihnen jeder einzelne Bereich ist. Sie können natürlich mehrere oder alle Bereiche gleich wichtig finden - geben Sie ihnen dann einfach die gleiche Zahl auf der Skala.

(Genannten Skalenwert in Tabelle I und ggf. Teilnehmertabelle eintragen.)

Zur Auswertung genannte Skalenwerte entsprechend Skala I und II umpolen und in Tabelle I eintragen. Auswertung gemäß der Formel unter Tabelle I vornehmen.)

Zeit (Ende): _____

Tabelle I

i	Dimension	Bewertung*		Gewicht**		∏
		genannt	zählt	genannt	zählt	
1		(___)		(___)		
2		(___)		(___)		
3		(___)		(___)		
4		(___)		(___)		
5		(___)		(___)		
6		(___)		(___)		
7		(___)		(___)		
∑	--	--	--	--		

* siehe Skala I; ** siehe Skala II.

Auswertung

QoL-Index = $\Sigma(\Pi_i) / \Sigma(\text{Gewicht}_i) = \underline{\quad} / \underline{\quad} = \underline{\quad}$

Skala I: Bewertung

Genannt:					
1	2	3	4	5	6
Es gibt praktisch nichts zu verbessern	Sehr zufrieden	Zufrieden	Unzufrieden	Sehr unzufrieden	Es könnte fast nicht schlimmer sein
Zählt:					
6	5	4	3	2	1

Skala II: Gewichtung

Genannt:					
1	2	3	4	5	6
Eigentlich das Allerwichtigste, was es für mich gibt	Sehr wichtig	Wichtig	Ziemlich wichtig	Eher unwichtig	Hat im Vergleich mit den anderen keine besondere Bedeutung für mich
Zählt:					
6	5	4	3	2	1

Ich möchte Ihnen gerne im Anschluss noch einige kurze Fragen stellen.

1. Wie gut erinnern Sie sich insgesamt an die erste Befragung?

Würden Sie sagen, Sie erinnern sich ...

1 = *sehr gut*

2 = *gut*

3 = *mittelmäßig*

4 = *eher schlecht*

5 = *gar nicht*

2. Wie gut erinnern Sie sich an die damals von ihnen genannten Lebensbereiche?

Würden Sie sagen, Sie erinnern sich ...

1 = *sehr gut*

2 = *gut*

3 = *mittelmäßig*

4 = *eher schlecht*

5 = *gar nicht*

3. Gab es seit unserem letzten Treffen vor etwa einem halben Jahr bedeutsame Veränderungen oder Ereignisse in Ihrem Leben oder im Leben von nahe stehenden Personen, Freunden, Familie? Denken Sie zum Beispiel an die Gesundheit, einen Umzug oder gab es Todesfälle oder Familienzuwachs?

nein

ja

wenn ja:

Können Sie mir sagen, was das war?

(bitte umblättern)

Ganz zuletzt habe ich noch zwei kurze Fragen zu Ihrer Gesundheit:

1. An wie vielen körperlichen Erkrankungen leiden Sie im Augenblick? Sie müssen mir nicht sagen, um *welche* Krankheiten im Einzelnen es sich handelt, wenn Sie nicht wollen, nur wie viele.

Anzahl Erkrankungen: _____

Details (falls genannt):

2. Wie viele von diesen Erkrankungen werden behandelt?

Anzahl behandelter Erkrankungen: _____

(Falls Anzahl behandelt < Anzahl insgesamt:)

2.a Bei wie vielen von den anderen Erkrankungen würden Sie sich eine Behandlung wünschen?

Anzahl erwünschter Behandlungen: _____

ANMERKUNGEN

ANHANG XIII

**Explorativer Längsschnitt mit dem FLQM –
Fragebogenbatterie: Teilnehmerversion**

ID _____

Datum _____

Interviewer/in _____

Uhrzeit _____

**FRAGEBOGEN ZUR LEBENSQUALITÄT
MULTIMORBIDER ÄLTERER MENSCHEN
FLQM**

--T2--

TEILNEHMERVERSION

Verantwortlich: Dipl.-Psych. Martin Holzhausen, Charité – Universitätsmedizin Berlin,
Zentrum für Human- und Gesundheitswissenschaften, Graduiertenkolleg „Multimorbidität
im Alter und ausgewählte Pflegeprobleme“, Luisenstr. 13, 10117 Berlin,
Tel.: 030-450529187, martin.holzhausen@charite.de

Was ist in Ihrem Leben wichtig?

Verschiedene Menschen haben ganz unterschiedliche Vorstellungen, was ihnen im Leben wichtig ist. Ich möchte jetzt gerne von Ihnen wissen, was für Sie von besonderer Bedeutung für ein gutes Leben ist. Das ist möglicherweise eine etwas ungewohnte Frage für Sie. Aber Sie sind die einzige Person die diese Frage beantworten kann, denn Menschen unterscheiden sich in ihren Bedürfnissen und Wünschen natürlich sehr stark voneinander.

Wenn man anderen Menschen diese Frage stellt, nennen viele zum Beispiel

**den Kontakt zu ihrer Familie,
ihren eigenen Gesundheitszustand
oder wie gut sie sich bewegen können.**

Es können aber auch ganz andere Dinge eine wichtige Rolle spielen:

**die eigenen geistigen Fähigkeiten, zum Beispiel das Gedächtnis,
die Art, wie die Wohnung gestaltet ist,
die Pflege von Freundschaften.**

Anderen Personen ist wichtig,

**am Leben aktiv teilnehmen zu können,
noch etwas dazulernen und sich weiter zu bilden
oder ihren Hobbys nachzugehen, zum Beispiel zu musizieren oder
Sportveranstaltungen zu besuchen.**

Sie sehen also: Es gibt viele Möglichkeiten, was für Ihr Leben bedeutsam sein kann. Deshalb nehmen Sie sich etwas Zeit und denken darüber nach.

Es müssen nicht unbedingt positive Dinge sein - vielleicht vermissen Sie auch etwas Wichtiges in Ihrem Leben oder können Ihre Bedürfnisse in bestimmten Bereichen nicht ganz erfüllen.

Bitte nennen Sie mir in etwa fünf Bereiche in Ihrem Leben (es können auch vier oder sechs sein), die am meisten damit zu tun haben, wie zufrieden Sie mit Ihrem Leben sind.

Bitte blättern Sie noch nicht um!

Wie zufrieden oder unzufrieden sind Sie mit den einzelnen Punkten?

Ich möchte Sie jetzt bitten, dass Sie sich jeden dieser Punkte einmal genauer betrachten: Wie zufrieden oder unzufrieden sind Sie in Ihrer momentanen Situation mit diesem Lebensbereich?

Sie sehen unten eine Skala mit sechs Punkten – so ähnlich wie die Schulnoten. Eine 1 bedeutet, dass sie mit diesem Lebensbereich so sehr zufrieden sind, dass es praktisch nichts zu verbessern gibt. Eine 6 bedeutet, dass Sie so unzufrieden mit diesem Lebensbereich sind, dass Sie es sich fast nicht schlimmer vorstellen können. Bitte geben Sie für jeden Lebensbereich eine Zahl zwischen 1 und 6 an. Damit zeigen Sie, wie zufrieden oder unzufrieden Sie mit jedem einzelnen Bereich sind. Sie können natürlich mit mehreren oder allen Bereiche gleich zufrieden sein - geben Sie ihnen dann einfach die gleiche Zahl auf der Skala.

1	2	3	4	5	6
Es gibt praktisch nichts zu verbessern	Sehr zufrieden	Zufrieden	Unzufrieden	Sehr unzufrieden	Es könnte fast nicht schlimmer sein

Bitte blättern Sie noch nicht um!

Wie wichtig sind Ihnen die einzelnen Punkte?

Bitte schauen Sie sich nun noch einmal in aller Ruhe die einzelnen Lebensbereiche an. Vermutlich sind sie unterschiedlich wichtig für Sie. Ich würde Sie bitten, für jeden Punkt anzugeben, wie wichtig er Ihnen ist. Sie sehen hier wieder eine Skala zwischen 1 und 6: Eine 1 bedeutet, dass dieser Lebensbereich für Sie zu den wichtigsten Dingen gehört, die es in Ihrem Leben gibt. Eine 6 bedeutet, dass dieser Lebensbereich im Vergleich zu den anderen Punkten für Sie eher unbedeutend ist. Bitte geben Sie für jeden Lebensbereich eine Zahl zwischen eins und sechs an. Damit zeigen Sie, wie wichtig Ihnen jeder einzelne Bereich ist. Sie können natürlich mehrere oder alle Bereiche gleich wichtig finden - geben Sie ihnen dann einfach die gleiche Zahl auf der Skala.

1	2	3	4	5	6
Eigentlich das Allerwichtigste, was es für mich gibt	Sehr wichtig	Ziemlich wichtig	Wichtig	Eher unwichtig	Hat im Vergleich mit den anderen keine besondere Bedeutung für mich

Vielen Dank!

#	Lebensbereich	Zufriedenheit	Wichtigkeit
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

ID _____

**Alles in allem betrachtet –
wie zufrieden sind Sie insgesamt mit Ihrem Leben?**

1	2	3	4	5	6
es gibt praktisch nichts zu verbessern	sehr zufrieden	zufrieden	unzufrieden	sehr unzufrieden	es könnte fast nicht schlimmer sein