

Befragung Arbeitszeit und Gesundheit

Sehr geehrte Teilnehmerin, sehr geehrter Teilnehmer

vielen Dank für Ihr Interesse an dieser wissenschaftlichen Studie, die von der GAWO e.V. in Kooperation mit der Abteilung Arbeits- und Organisationspsychologie der Universität Oldenburg durchgeführt wird. Die Ergebnisse sollen neue und genauere Erkenntnisse zum Zusammenhang von Arbeitszeit, Arbeitsbelastung und gesundheitlichen/sozialen Auswirkungen auf den Menschen liefern und damit zur Gestaltung guter Arbeitszeiten beitragen.

Der folgende Fragebogen besteht aus 4 Teilen:

Teil 1: Arbeitszeiten

Teil 2: Arbeitsbelastung

Teil 3: Personendaten / Lebenssituation

Teil 4: Befinden, gesundheitliche Beschwerden und soziale Beeinträchtigungen

Der Fragebogen ist vorgesehen für Auszubildende, Arbeiterinnen und Arbeiter, Angestellte, Beamte oder Selbständige. Wenn Sie Schülerin/Schüler oder zur Zeit arbeitsuchend sind, dann füllen Sie den Fragebogen bitte nicht aus. Die Befragung erfolgt selbstverständlich anonym, ihren Namen brauchen Sie nicht anzugeben.

Bitte schicken Sie den vollständig ausgefüllten Fragebogen an die folgende Adresse:

GAWO e.V.
Prof. Dr. F. Nachreiner
Achterdiek 50
26131 Oldenburg

Für Ihre Mitarbeit und Hilfe möchten wir uns schon vorab recht herzlich bedanken.

Erste Ergebnisse erwarten wir ab Herbst 2008, die dann auf unserer Homepage www.gawo-ev.de veröffentlicht werden.

Prof. Dr. F. Nachreiner

Datenschutz-Hinweis:

Mit der Teilnahme an der Befragung und der Rückgabe des ausgefüllten Fragebogens an uns erklären Sie sich damit einverstanden, dass die Daten Ihres Fragebogens elektronisch gespeichert und zum Zweck der wissenschaftlichen Auswertung mit Hilfe des Computers durch uns verarbeitet werden. Die Daten werden anonym erhoben und ausgewertet; Rückschlüsse auf Ihre Person sind dadurch nicht möglich.

Teil1: Arbeitszeiten

In diesem Teil des Fragebogens werden Ihnen Fragen zu Ihren Arbeitszeiten gestellt.

Frage 1

Tragen Sie in der Arbeitszeittabelle auf der folgenden Seite Ihre **tatsächlichen** (nicht die geplanten) Arbeitszeiten für **vier** Wochen ein. Tragen Sie bitte **alle** Arbeitszeiten ein, auch wenn Sie mehrere Jobs haben.

Wenn Sie Ihre tatsächlichen Arbeitszeiten der letzten vier Wochen noch genau wissen und in diesem Zeitraum auch nur wenige Tage krank oder im Urlaub waren, können Sie die Daten ohne Probleme sofort in die dafür vorgesehene Tabelle eintragen.

Wenn Sie Ihre tatsächlichen Arbeitszeiten der letzten vier Wochen nicht mehr so genau wissen, länger krank oder im Urlaub waren, können Sie die Arbeitszeiten der nächsten 4 Wochen nach und nach eintragen.

Wichtig für das Ausfüllen der Arbeitszeittabelle:

- Tragen Sie ein Datum in „**Meine Arbeitszeitaufschreibung beginnt am Montag den** _____ **(tt.mm.jjjj)**“ ein.
- Tragen Sie Ihre **tatsächlichen** (nicht die geplanten) Arbeitszeiten für **vier** Wochen in die Tabelle ein. Auch dazu gehören z.B. Überstunden, Zusatzschichten, Arbeit, die Sie mit nach Hause nehmen und dort erledigen. Tragen Sie bitte immer die genaue Uhrzeit des Arbeitsbeginns und des Arbeitsendes ein. Benutzen Sie die folgende Schreibweise: 00:00 bis 24:00 Uhr.
- Falls Sie zweimal am Tag anfangen zu arbeiten (z.B. kurze Schichtwechsel, geteilte Dienste), nutzen sie die zweiten Spalten zu Arbeitsbeginn und Arbeitsende.
- Wenn Sie über **Nacht** arbeiten, z.B. von Montagabend 22:00 Uhr bis Dienstagmorgen 6:00 Uhr, dann tragen Sie bitte bei Montag unter Arbeitsbeginn 22:00 und bei Dienstag unter Arbeitsende 6:00 ein.
- Unter „**Pausendauer**“ tragen Sie bitte die Gesamtdauer aller ordentlichen Pausen (Frühstücks-, Mittagspause usw.) ein, die Sie tatsächlich auch nehmen konnten.
- Tragen Sie Bereitschaftsdienste in die extra dafür vorgesehenen Spalten **Bereitschaft Beginn** und **Bereitschaft Ende** ein.
- In die Spalte „**während Bereitschaft gearbeitet**“ tragen Sie die Dauer in Minuten ein, die Sie während dieses Bereitschaftsdienstes tatsächlich gearbeitet haben.
- Falls Sie doch an einzelnen Tagen krank oder im Urlaub waren, tragen Sie bitte ein **K (krank)** oder ein **U (Urlaub)** in die erste Spalte Arbeitsbeginn am entsprechenden Tag ein.

Arbeitszeittabelle

Meine Arbeitszeitaufschreibung beginnt am Montag den _____ (tt.mm.jjjj).

Wichtig: Uhrzeiten bitte in dieser Form eintragen: 00:00 bis 24:00 Uhr, z.B. 14:30 Uhr

Falls Sie doch an einzelnen Tagen krank oder im Urlaub waren, tragen Sie bitte ein **K (krank)** oder ein **U (Urlaub)** in die erste Spalte Arbeitsbeginn am entsprechenden Tag ein.

Wochentag	Arbeitsbeginn	Arbeitsende	Pausendauer (min)	Arbeitsbeginn	Arbeitsende	Pausendauer (min)	Bereitschaft Beginn	Bereitschaft Ende	Während Bereitschaft gearbeitet (min)
Montag									
Dienstag									
Mittwoch									
Donnerstag									
Freitag									
Samstag									
Sonntag									
Montag									
Dienstag									
Mittwoch									
Donnerstag									
Freitag									
Samstag									
Sonntag									
Montag									
Dienstag									
Mittwoch									
Donnerstag									
Freitag									
Samstag									
Sonntag									
Montag									
Dienstag									
Mittwoch									
Donnerstag									
Freitag									
Samstag									
Sonntag									

Frage 2

Sind die von Ihnen eingegebenen Arbeitszeitdaten typisch für Ihre Arbeit?

- Ja
- Nein, normalerweise arbeite ich mehr
- Nein, normalerweise arbeite ich weniger
- Nein, normalerweise arbeite ich _____
(häufiger nachts/weniger am Wochenende...)

Frage 3

Wie sind Sie beschäftigt?

(bitte nur eine Alternative ausfüllen)

- Vollzeit
- Vollzeit + Minijob
- Teilzeit
- Mehrere Teilzeitjobs
- Teilzeit + Minijob
- Mehrere Minijobs
- Frage trifft für mich nicht zu (z.B. Selbständige)

Frage 4

Welche Arbeitszeit ist in Ihrem Vertrag vereinbart?

(bitte nur eine Alternative ausfüllen. Falls Sie mehrere Arbeitsverträge haben, zählen Sie bitte alle Arbeitszeiten der einzelnen Verträge zusammen.)

- _____ Stunden pro Woche
- _____ Stunden pro Monat
- _____ Stunden pro Jahr
- Ich habe keine vertraglich vereinbarte Arbeitszeit
- Frage trifft für mich nicht zu (z.B. Selbständige)

Frage 5

Sind Sie befristet beschäftigt?

- Ja
- Nein
- Frage trifft für mich nicht zu (z.B. Selbständige)

Frage 6

Wird Ihre Arbeitszeit erfasst?

- Ja, mittels Stechuhr/Computer
- Ja, durchSelbstaufschreibung
- Nein

Frage 7

Wird Ihre Arbeitszeit vom Arbeitgeber/Vorgesetzten kontrolliert?

- Ja, z.B. über ein Zeitkonto
- Nein, die übernommene Aufgabe muss eigenverantwortlich erledigt werden; die Arbeitszeit spielt dabei keine Rolle
- Frage trifft für mich nicht zu (z.B. Selbständige)

Frage 8

Wie lange brauchen Sie, um von Zuhause zu Ihrem Arbeitsplatz zu kommen? (Einfacher Weg)

ca. _____ Minuten

Frage 9

Wie lange im Voraus wissen Sie "im Normalfall" Bescheid, wann und wie Sie arbeiten müssen?

- ca. _____ Stunden vorher
- ca. _____ Tage vorher
- Meine Arbeitszeiten liegen langfristig fest und ändern sich normalerweise nicht
- Frage trifft für mich nicht zu (z.B. Selbständige)

Frage 10

Hin und wieder kann es zu unerwarteten Arbeitseinsätzen kommen, in denen man kurzfristig "einspringen" muss. Wie oft passieren solche „unerwarteten Arbeitseinsätze“?

(bitte wählen Sie nur *eine* Alternative und tragen dort eine Zahl ein)

- _____ mal pro Woche
- _____ mal pro Monat
- _____ mal im halben Jahr
- es gibt keine solchen „unerwarteten Arbeitseinsätze“

Frage 11

Wie lange im Voraus wissen Sie bei einem solchen „unerwarteten Arbeitseinsatz“, wann und wie Sie arbeiten müssen?

(bitte wählen Sie nur *eine* Alternative und tragen dort eine Zahl ein)

- _____ Stunden im Voraus
- _____ Tage im Voraus
- es gibt keine solchen „unerwarteten Arbeitseinsätze“

Frage 12

Wie groß ist Ihr Einfluss auf die längerfristige Festlegung Ihrer Arbeitszeiten?

- sehr groß
- groß
- gering
- kein Einfluss

Frage 13

Wie groß ist der Einfluss Ihres *Arbeitgebers* auf die längerfristige Festlegung Ihrer Arbeitszeiten?

- sehr groß
- groß
- gering
- kein Einfluss
- Frage trifft für mich nicht zu (z.B. Selbständige)

Frage 14

Haben Sie die Möglichkeit Ihre Arbeitszeiten kurzfristig zu verändern? (z.B. Dienste oder Schichten mit Kolleginnen und Kollegen kurzfristig zu tauschen, Gleitzeit, Arbeitszeitkonten...)

- immer
- oft
- selten
- nie

Frage 15

Hat Ihr Arbeitgeber die Möglichkeit Ihre Arbeitszeiten kurzfristig zu verändern? (z.B. Anordnung von Überstunden, Zusatzschichten, Arbeitszeitkonten...)

- immer
- oft
- selten
- nie
- Frage trifft für mich nicht zu (z.B. Selbständige)

Frage 16

Kommt es vor, dass Sie Arbeit mit nach Hause nehmen, weil während der üblichen Arbeitszeit nicht alles zu schaffen ist?

- immer
- oft
- selten
- nie

Frage 17

Wie viele Jahre haben Sie in Ihrem Arbeitsleben in Schicht- und/oder Nachtarbeit gearbeitet? (z.B. Wechselschicht: Früh-Spät,...)

- noch nie
- insgesamt _____ Jahre

und zwar von _____ bis _____ (bitte geben Sie ganze Jahreszahlen an)

und evtl. von _____ bis _____

und evtl. von _____ bis _____

Teil 2: Arbeitsbelastung

In diesem Teil des Fragebogens schätzen Sie die Belastungssituation am Arbeitsplatz ein. Die Gesamtbelastung am Arbeitsplatz setzt sich zusammen aus den drei Teilbereichen körperliche, emotionale und geistige (mentale) Belastung.

Wichtig für das Einschätzen der Arbeitsbelastung:

- Schätzen Sie bitte jedes Merkmal anhand der Skala von 1-9 ein, indem Sie die für Ihre Arbeit *typischerweise* zutreffende Zahl ankreuzen. Wenn Sie mehrere Jobs haben, schätzen Sie bitte die sich daraus ergebende Gesamtbelastung ein. Tun Sie so, als hätten Sie nur *einen* Job, der sich aus Ihren einzelnen Jobs zusammensetzt.
- Betrachten Sie die Frage 18 (Schwere Muskelarbeit). Die allgemeinen Beschreibungen und die konkreten Beispiele aus der Arbeitswelt sollen Ihnen bei der Einschätzung helfen. Dabei beziehen sich die Beispiele links in der Tabelle genau auf den Skalenwert 1, die Beispiele in der Mitte genau auf den Skalenwert 5 und die Beispiele rechts in der Tabelle genau auf den Skalenwert 9.
- Bitte behalten Sie immer die beiden Aspekte „Schwere und Dauer“ der Arbeit im Auge. Es ist ein großer Unterschied, ob sie einmal am Tag einen 25-Kg Sack heben müssen oder diese Tätigkeit eine ganze Schicht lang ausüben. Genauso verhält es sich mit der geistigen Belastung. Die Aufnahme vieler Informationen eine halbe Stunde am Tag ist nicht vergleichbar mit der Anforderung, ständig (über die ganze Schicht hinweg) viele Informationen aufnehmen zu müssen. Grundlage zur Einschätzung der Merkmale sollte immer ein **typischer Arbeitstag** sein.

Einschätzung der körperlichen Belastung am Arbeitsplatz

Frage 18

Schwere Muskelarbeit								
Bewegen des ganzen Körpers bzw. Bewegungen großer Muskelgruppen (Oberkörper, Arme und Beine).								
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<p>wenig: Man muss selten eine geringe Kraft einsetzen.</p> <p><u>Beispiel:</u> Ab und zu leichtes Paket (2-3 kg) aus dem Lagerraum holen.</p>			<p>mittel: Man muss fast ununterbrochen eine geringe Kraft einsetzen.</p> <p><u>Beispiel:</u> Fast ununterbrochen leichte Pakete (2-3 kg) stapeln.</p> <p style="text-align: center;"><i>oder</i></p> <p>Man muss ab und zu eine große Kraft einsetzen.</p> <p><u>Beispiel:</u> 2-3 mal in einer Stunde einen schweren Fernseher ausliefern.</p>			<p>viel: Man muss fast ununterbrochen größere Kräfte einsetzen.</p> <p><u>Beispiel:</u> Fast ununterbrochenes Holzhacken.</p>		

Frage 19

Einseitige Muskelarbeit								
Ständiges Bewegen immer gleicher Muskelgruppen (z.B. ein Arm, Hände, Finger, ein Fuß).								
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<p>wenig:</p> <p>Man muss die gleichen Muskeln ab und zu mit geringer Kraft bewegen (egal wie schnell).</p> <p><u>Beispiel:</u> Öffnen einer Einfahrtschranke per Knopfdruck durch die Pförtnerin, den Pförtner.</p>			<p style="text-align: center;">mittel:</p> <p>Man muss die gleichen Muskeln öfter mal schnell bewegen.</p> <p><u>Beispiel:</u> Öfter mal Texte und Daten über Computertastatur eingeben.</p> <p style="text-align: center;"><i>oder</i></p> <p>Man muss die gleichen Muskeln ab und zu mit Kraft bewegen.</p> <p><u>Beispiel:</u> Gelegentliche kraftaufwändige Fingertätigkeit bei Montagearbeit.</p>			<p style="text-align: center;">viel:</p> <p>Man muss die gleichen Muskeln ständig schnell bewegen.</p> <p><u>Beispiele:</u> Fast ununterbrochen viele Kleinteile vom schnell laufenden Band nehmen und verpacken.</p> <p>Fast ununterbrochene Eingabe von Texten und Daten über Computertastatur.</p> <p style="text-align: center;"><i>oder</i></p> <p>Man muss ständig die gleichen Muskeln mit Kraft bewegen.</p> <p><u>Beispiel:</u> Fast ununterbrochene kraftaufwändige Fingertätigkeit bei Montagearbeit.</p>		

Frage 20

Haltearbeit								
Länger als <i>vier Sekunden</i> einen Gegenstand halten oder drücken, ohne dass sich die Arme bzw. Beine sichtbar bewegen.								
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<p>wenig:</p> <p>Man muss ab und zu eine geringe Kraft einsetzen.</p> <p><u>Beispiele:</u> Gelegentlich leichten Gegenstand (bis 2 kg) halten.</p> <p>Gelegentliches gedrückt halten eines Pedals mit dem Fuß.</p>			<p style="text-align: center;">mittel:</p> <p>Man muss oft eine geringe Kraft einsetzen.</p> <p><u>Beispiel:</u> Häufig leichten Gegenstand (bis 2 kg) halten.</p> <p style="text-align: center;"><i>oder</i></p> <p>Man muss ab und zu eine große Kraft einsetzen.</p> <p><u>Beispiel:</u> Ab und zu Löcher in eine Betondecke bohren.</p>			<p style="text-align: center;">viel:</p> <p>Man muss oft eine große Kraft einsetzen.</p> <p><u>Beispiel:</u> Häufiges Halten von schweren Paketen (ab 5 kg).</p>		

Frage 21

Haltungsarbeit								
Abweichung von einer entspannten Körperhaltung.								
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<p>gering:</p> <p>In der Regel ist keine Abweichung von einer entspannten Körperhaltung erforderlich.</p> <p><u>Beispiel:</u> Entspanntes Sitzen auf komfortablem Bürostuhl. Verschiedene Sitzhaltungen (Vor- und Zurücklehnen) können wie und wann man will eingenommen werden.</p>			<p style="text-align: center;">mittel :</p> <p>Es sind gelegentlich starke Abweichungen von einer entspannten Körperhaltung erforderlich.</p> <p><u>Beispiel:</u> Gelegentliches Einrichten von Maschinen in gebeugter und verdrehter Haltung .</p> <p style="text-align: center;"><i>oder</i></p> <p>Es sind ständig eher geringe Abweichungen von einer entspannten Körperhaltung erforderlich.</p> <p><u>Beispiele:</u> Lang andauerndes Stehen im Verkauf.</p> <p>Lang andauerndes nach vorne gebeugtes Sitzen bei einer Kontrolltätigkeit am Band.</p>			<p style="text-align: right;">hoch:</p> <p>Es sind häufig starke Abweichungen von einer entspannten Körperhaltung erforderlich.</p> <p><u>Beispiele:</u> Lang andauerndes - gebeugtes Stehen - oder Knien - oder Hocken - oder länger dauernde Montage über Kopf.</p>		

Frage 22

Körperliche Abwechslung								
Abwechslung von Körperhaltungen und Bewegungen.								
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<p>wenig:</p> <p>In der Regel gibt so gut wie keine Abwechslung bei den Bewegungen und Körperhaltungen.</p> <p><u>Beispiele:</u> Dauerhaft stehende Körperhaltung bei einfacher Arbeit (immer gleiche Handgriffe) am Fließband.</p> <p>Sitzende Bürotätigkeit.</p>			<p style="text-align: center;">mittel:</p> <p>In der Regel gibt viel Abwechslung bei den Bewegungen, aber so gut wie keine Abwechslung bei den Körperhaltungen.</p> <p><u>Beispiel:</u> Stehende Verkaufstätigkeit in Bäckerei.</p> <p style="text-align: center;"><i>oder</i></p> <p>Es gibt so gut wie keine Abwechslung bei den Bewegungen, aber viel Abwechslung bei den Körperhaltungen.</p> <p><u>Beispiel:</u> Kontrolltätigkeit in abwechselnd stehender und sitzender Körperhaltung.</p>			<p style="text-align: right;">viel:</p> <p>In der Regel gibt es viel Abwechslung bei den Bewegungen und Körperhaltungen.</p> <p><u>Beispiel:</u> Tätigkeiten einer Werkstattmeisterin, eines Werkstattmeisters.</p>		

Frage 23

Computer-/Bildschirmarbeit								
Umfang der Arbeit mit dem Computer / Bildschirm.								
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<p>gering:</p> <p>In der Regel findet <i>keine</i> Arbeit am Computer / Bildschirm statt.</p> <p><u>Beispiel:</u> Arbeit am Fließband oder auf dem Bau.</p>			<p style="text-align: center;">mittel:</p> <p>In der Regel wird ungefähr die Hälfte der Arbeitszeit am Computer / Bildschirm gearbeitet.</p> <p><u>Beispiel:</u> Bürotätigkeit mit gelegentlicher Arbeit am Computer, aber auch gelegentlichen Telefonaten bzw. Kundengesprächen.</p>			<p style="text-align: right;">viel:</p> <p>In der Regel wird fast ununterbrochen am Computer / Bildschirm gearbeitet.</p> <p><u>Beispiele:</u> Überwachungstätigkeit am Bildschirm.</p> <p>Arbeit als Softwareentwicklerin, Softwareentwickler.</p>		

Frage 24

Weitere Belastungsfaktoren					
Welchen Anteil Ihrer täglichen Arbeitszeit sind Sie folgenden Belastungsfaktoren ausgesetzt?					
Belastungsfaktor	nie	(25%)	(50%)	(75%)	immer
Hitze , z.B. extreme Temperaturen wie bei Tätigkeiten am Hochofen					
Kälte , z.B. extreme Temperaturen wie bei Tätigkeiten im Kühlhaus					
Sehr hohe bzw. niedrige Luftfeuchtigkeit					
Zugluft					
Lärm I: Ist der Lärmpegel höher als die Lautstärke eines leisen Gesprächs?					
Lärm II: Ist der Lärmpegel höher als die Lautstärke in einem gut besuchten Kaufhaus?					
Lärm III: Ist der Lärmpegel höher als die Lautstärke einer stark befahrenen Autobahn?					
Schwingungen: Vibrationen und Erschütterungen, z.B. Drucklufthammer betätigen; unzureichende Sitzfederung bei Fahrzeugen.					
Gesundheitsschädliche Stoffe: Auftreten von Stäuben/ Dämpfen/ Gasen im Arbeitsbereich.					
Besondere Schutzkleidung: Tragen von z.B. Atemschutzgerät oder Taucheranzug ist notwendig (nicht gemeint sind: Helm, Ohrstöpsel, Gehörschutz und Sicherheitsschuhe).					

Einschätzung der emotionalen Belastung am Arbeitsplatz

Frage 25

Auswirkung von Fehlern								
Auswirkungen von Fehlern bzw. Nichterfüllung der übertragenen Arbeitsaufgaben auf Arbeitsabläufe, Sachwerte und Personen.								
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<p>gering:</p> <p>Fehler bzw. Nichterfüllung der übertragenen Aufgabe führt zu:</p> <p>1. Verlängerung der eigenen Arbeitszeit</p> <p><i>und / oder</i></p> <p>2. geringem wirtschaftlichen Schaden für das Unternehmen ohne weitere Konsequenzen z.B. Produktion von Ausschuss.</p>			<p>mittel:</p> <p>Fehler bzw. Nichterfüllung der übertragenen Aufgabe führt zu:</p> <p>1. Kundenunzufriedenheit</p> <p><i>und / oder</i></p> <p>2. Lohnabzug / Abmahnung</p> <p><i>und / oder</i></p> <p>3. Störung der Arbeit anderer Mitarbeiter.</p>			<p>hoch:</p> <p>Fehler bzw. Nichterfüllung der übertragenen Aufgabe führt zu:</p> <p>1. schwerem wirtschaftlichen Schaden (mehr als 1000 Euro) für das Unternehmen, z.B. an einer Maschine oder einem hochwertigen Produkt</p> <p><i>und / oder</i></p> <p>2. Gefahr für die Sicherheit und Gesundheit anderer Personen.</p>		

Frage 26

Anforderungen								
Als <i>Anforderung</i> wird das verstanden, was ein Mitarbeiter <i>können</i> und <i>wissen</i> muss, um eine Aufgabe ausführen zu können.								
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<p>gering:</p> <p>In der Regel liegen einseitige Anforderungen vor.</p> <p><u>Beispiele:</u></p> <p>Kontrolle einfacher Produkte am laufenden Band.</p> <p>Montage einfacher Bauteile.</p> <p>Einfache Büroarbeit wie z.B. Post verteilen, kopieren, Ablage, scannen.</p>			<p>mittel:</p> <p>In der Regel liegen mehrere verschiedenartige Anforderungen vor.</p> <p><u>Beispiele:</u></p> <p>Reparieren von Autos.</p> <p>Rechnungswesen und Buchführung in einem kleineren Betrieb.</p> <p>Arbeit als Frisörin, Frisör z.B. waschen, schneiden, färben.</p>			<p>hoch:</p> <p>In der Regel liegen vielfältige Anforderungen vor.</p> <p><u>Beispiel:</u></p> <p>Tätigkeit der Werkstattleitung, der die Arbeit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter einteilt und kontrolliert, die Urlaubsplanung macht, selbst an bestimmten Maschinen mitarbeitet usw.</p>		

Frage 27

Mangel an Informationen								
Mangel von benötigten Informationen und die sich daraus ergebenden Probleme für das Treffen von Entscheidungen und die Erfüllung der Arbeitsaufgabe								
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<p>gering:</p> <p>Es sind immer alle notwendigen Informationen vorhanden bzw. die Informationen, die fehlen, sind leicht zu beschaffen.</p> <p>Deswegen können alle notwendigen Entscheidungen getroffen werden.</p>			<p>mittel:</p> <p>Manchmal fehlen notwendige Informationen und können nicht rechtzeitig beschafft werden.</p> <p>Notwendige Entscheidungen können deshalb nur mit Unsicherheit getroffen werden. Die eigene Arbeit wird dadurch gelegentlich beeinträchtigt.</p>			<p>hoch:</p> <p>Häufig fehlen notwendige Informationen und können nicht rechtzeitig beschafft werden.</p> <p>Notwendige Entscheidungen können deshalb gar nicht oder nur mit Unsicherheit getroffen werden. Die eigene Arbeit wird dadurch häufig stark beeinträchtigt.</p>		

Frage 28

Widerspruch: Arbeitsmenge/-qualität und Zeit								
Widerspruch zwischen der zur Verfügung stehenden Arbeitszeit und der geforderten Menge und/oder Qualität. Mit Qualität ist die ordentliche, korrekte Ausführung der Aufgabe gemeint.								
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<p>gering:</p> <p>Die Arbeitszeit reicht in der Regel aus, um die geforderte Menge und/oder Qualität zu erreichen.</p>			<p>mittel:</p> <p>Die Arbeitszeit reicht gelegentlich nicht aus, um die geforderte Menge und/oder Qualität zu erreichen.</p>			<p>hoch:</p> <p>Die Arbeitszeit reicht häufig nicht aus, um die geforderte Menge und/oder Qualität zu erreichen.</p>		

Frage 29

Arbeitstempo								
Das normalerweise notwendige Arbeitstempo zur Erfüllung der Aufgabe.								
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<p>gering: Normalerweise ist ein eher geringes Arbeitstempo zur Erfüllung der Aufgabe ausreichend. <u>Beispiel:</u> Nachtwächterin, Nachtwächter im Museum.</p>			<p style="text-align: center;">mittel:</p> <p>In der Regel ist ein mittleres Arbeitstempo zur Erfüllung der Aufgabe notwendig. <u>Beispiel:</u> Reparieren von Autos. <i>oder</i> Manchmal (aber nicht ständig) ist ein hohes Arbeitstempo zur Erfüllung der Aufgabe notwendig. <u>Beispiel:</u> Kassiererin, Kassierer in einem Supermarkt.</p>			<p style="text-align: center;">hoch:</p> <p>Es ist fast immer ein hohes Arbeitstempo zur Erfüllung der Aufgabe notwendig. <u>Beispiel:</u> Tätigkeit einer Köchin, eines Kochs in einem voll besetzten Restaurant am Abend. Viele unterschiedliche Tellergerichte müssen gleichzeitig fertig sein.</p>		

Frage 30

Unterbrechungen/Störungen								
Unterbrechungen oder Störungen der Arbeit durch Personen, technische Anlagen oder den Materialfluss und die sich daraus ergebenden Probleme.								
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<p>selten: Bei der Arbeit kommt es selten zu Unterbrechungen/Störungen. Probleme treten deshalb nicht auf.</p>			<p style="text-align: center;">mittel:</p> <p>Bei der Arbeit kommt es gelegentlich zu Unterbrechungen/Störungen. Es kommt dadurch manchmal zu Verzögerungen und Fehlern.</p>			<p style="text-align: center;">oft:</p> <p>Bei der Arbeit kommt es häufig zu Unterbrechungen/Störungen. Es kommt dadurch immer wieder zu Verzögerungen, Fehlern und Konflikten.</p>		

Frage 31

Unterstützung durch Kolleginnen und Kollegen								
Unterstützung durch Kolleginnen und Kollegen bei arbeitsbedingten Problemen.								
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<i>gering:</i> Bei arbeitsbedingten Problemen gibt es <i>keine</i> Unterstützung von Kolleginnen und Kollegen.			<i>mittel:</i> Bei arbeitsbedingten Problemen gibt es manchmal die Unterstützung von Kolleginnen und Kollegen.			<i>hoch:</i> Bei arbeitsbedingten Problemen gibt es immer die volle Unterstützung von Kolleginnen und Kollegen.		

- Frage trifft für mich nicht zu, ich habe keine Kolleginnen und Kollegen.

Frage 32

Unterstützung durch Vorgesetzte								
Unterstützung durch Vorgesetzte bei arbeitsbedingten Problemen.								
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<i>gering:</i> Bei arbeitsbedingten Problemen gibt es <i>keine</i> Unterstützung von Vorgesetzten.			<i>mittel:</i> Bei arbeitsbedingten Problemen gibt es manchmal die Unterstützung von Vorgesetzten.			<i>hoch:</i> Bei arbeitsbedingten Problemen gibt es immer die volle Unterstützung von Vorgesetzten.		

- Frage trifft für mich nicht zu, ich habe keine Vorgesetzten.

Frage 33

Entscheidungsspielraum								
Möglichkeit die Reihenfolge der Arbeitsschritte und die Art und Weise der Ausführung einzelner Arbeitsschritte selbst zu bestimmen.								
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<p>gering:</p> <p>Die Reihenfolge der Arbeitsschritte und die Art und Weise der Ausführung einzelner Arbeitsschritte sind weitestgehend festgelegt.</p> <p><u>Beispiel:</u> Einfache Montagetätigkeit am Fließband.</p>			<p>mittel:</p> <p>Die Reihenfolge der Arbeitsschritte und die Art und Weise der Ausführung einzelner Arbeitsschritte können in einem begrenzten Rahmen selbst bestimmt werden.</p> <p><u>Beispiel:</u> Köchin, Koch in einem Restaurant.</p>			<p>hoch:</p> <p>Die Reihenfolge der Arbeitsschritte ist weitestgehend frei wählbar und die Art und Weise der Ausführung einzelner Arbeitsschritte kann selbst bestimmt werden.</p> <p><u>Beispiele:</u> Höhere Managementtätigkeit. Schriftstellerin, Schriftsteller. Künstlerin, Künstler.</p>		

Frage 34

Umgang mit bestimmten Personen								
z.B. mit Kundinnen und Kunden, Patientinnen und Patienten, Klientinnen und Klienten, Schülerinnen und Schülern usw.								
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<p>gering:</p> <p>In der Regel findet kein Umgang Kunden, Patienten, Klienten, Schüler usw. statt.</p> <p><u>Beispiele:</u> Programmiererin, Programmier. Mitarbeiterin, Mitarbeiter am Fließband.</p>			<p>mittel:</p> <p>Gelegentlich findet ein Umgang Kunden, Patienten, Klienten, Schüler usw. statt.</p> <p><u>Beispiele:</u> Steuerberaterin, Steuerberater. Verkäuferin, Verkäufer im Autohaus.</p>			<p>hoch:</p> <p>Fast ununterbrochen findet ein Umgang Kunden, Patienten, Klienten, Schüler usw. statt.</p> <p><u>Beispiele:</u> Lehrerin, Lehrer. Pflegerin, Pfleger.</p>		

Einschätzung der geistigen (mentalen) Belastung am Arbeitsplatz

Frage 35

Informationsaufnahme – Menge								
Menge der Informationen, die über die Sinne (z.B. Sehen, Hören, Tasten) von anderen Menschen oder Maschinen nahezu gleichzeitig aufgenommen werden muss.								
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<p>wenig:</p> <p>In der Regel müssen nur wenige Informationen gleichzeitig aufgenommen werden.</p> <p><u>Beispiel:</u> Einfache Verpackungstätigkeit.</p>			<p style="text-align: center;">mittel:</p> <p>Es müssen ständig mehrere Informationen gleichzeitig aufgenommen werden.</p> <p><u>Beispiel:</u> Kontrolle von Produkten am laufenden Band.</p> <p style="text-align: center;"><i>oder</i></p> <p>Es müssen ab und zu viele Informationen gleichzeitig aufgenommen werden.</p> <p><u>Beispiel:</u> Tätigkeit in der Notaufnahme in einem Krankenhaus während der Nacht.</p>			<p style="text-align: right;">viel:</p> <p>Fast ununterbrochen müssen viele Informationen gleichzeitig aufgenommen werden.</p> <p><u>Beispiele:</u> Tätigkeit einer Linienbusfahrerin, eines Linienbusfahrers, die/der ständig in einer Großstadt mit hohem Verkehrsaufkommen fährt.</p> <p>Börsenmaklerin, Börsenmakler, die/der häufig gleichzeitig mehrere Telefongespräche führt und mehrere Bildschirme mit wechselnden Aktienkursen betrachtet.</p>		

Frage 36

Informationsaufnahme – Erkennbarkeit								
Erkennbarkeit der Informationen, die über die Sinne (z.B. Sehen, Hören, Tasten) von anderen Menschen oder Maschinen aufgenommen werden.								
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<p>gut:</p> <p>In der Regel müssen nur gut erkennbare und deutliche Informationen aufgenommen werden.</p> <p><u>Beispiel:</u> Ablesen von Gewichtsangaben bei der Qualitätskontrolle.</p>			<p style="text-align: center;">mittel:</p> <p>Ab und zu müssen schwer erkennbare oder undeutliche Informationen aufgenommen werden.</p> <p><u>Beispiel:</u> Werkstücke sind auf Risse und Fehler zu prüfen.</p>			<p style="text-align: right;">schlecht:</p> <p>Fast ununterbrochen müssen schwer erkennbare oder undeutliche Informationen aufgenommen werden.</p> <p><u>Beispiele:</u> Tätigkeit in der Qualitätskontrolle von Autolackierungen in einem Automobilwerk.</p> <p>Betreuungstätigkeit von Menschen mit Behinderung, die ihre Bedürfnisse nicht eindeutig vermitteln können.</p>		

Frage 37

Informationsaufnahme – Überangebot an Informationen								
Sind bei der Aufgabenbearbeitung mehr Informationen vorhanden als zur Erledigung der Arbeitsaufgabe benötigt werden?								
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<p>wenig:</p> <p>In der Regel sind nur die Informationen vorhanden, die für die Aufgabe wichtig sind.</p> <p><u>Beispiel:</u> Ablesen der Temperaturangabe in einem Kühlhaus.</p>			<p>mittel:</p> <p>Es werden nicht immer alle vorhandenen Informationen gebraucht. Es müssen die gerade wichtigen Informationen ausgewählt werden.</p> <p><u>Beispiel:</u> Lokführerin, Lokführer auf freier Strecke.</p>			<p>viele:</p> <p>Ständig sind viel mehr Informationen vorhanden als gebraucht werden. Daraus müssen die wichtigen Informationen ausgewählt werden.</p> <p><u>Beispiele:</u> Redakteurin, Redakteur, die/der ständig Recherchen im Internet durchführt.</p> <p>Tätigkeit im Kontrollraum eines Chemiewerkes.</p>		

Frage 38

Informationsverarbeitung – Erinnern								
Anforderungen an das Gedächtnis bezogen auf Erinnern, Wiedererkennen oder Abrufen von Informationen.								
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<p>wenig:</p> <p>In der Regel müssen wenige Informationen im Gedächtnis behalten und erinnert werden.</p> <p><u>Beispiel:</u> Durchstellen eines Telefongesprächs zu einem Kollegen.</p>			<p>mittel:</p> <p>Es müssen ab und zu mehrere Informationen im Gedächtnis behalten und erinnert werden.</p> <p><u>Beispiel:</u> Bedienung in einem Restaurant.</p>			<p>viel:</p> <p>Es müssen ständig viele Informationen im Gedächtnis behalten und erinnert werden.</p> <p><u>Beispiel:</u> Lehrerin, Lehrer.</p> <p>Croupier im Spielcasino, die/der sich ständig die Einsätze sämtlicher Spieler am Roulettetisch merken muss.</p>		

Frage 39

Informationsverarbeitung – Komplexität								
Notwendige Denkleistung zum Lösen von Problemen und Treffen von Entscheidungen.								
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<p>gering:</p> <p>Umfangreiches Denken ist nicht erforderlich. Es müssen einfache Entscheidungen getroffen werden. Probleme treten so gut wie nie auf.</p> <p><u>Beispiel:</u> Verpacken von Teilen am Fließband.</p>			<p>mittel:</p> <p>Manchmal ist umfangreicheres Denken notwendig. Es müssen gelegentlich komplizierte Probleme gelöst oder Entscheidungen getroffen werden.</p> <p><u>Beispiel:</u> Programmierung von Software nach bestimmten Vorgaben.</p>			<p>hoch:</p> <p>Es sind fast immer komplizierte Denkprozesse erforderlich. Es müssen ständig komplizierte Probleme gelöst und weit reichende Entscheidungen getroffen werden.</p> <p><u>Beispiele:</u> Managementaufgaben in einem großen Betrieb.</p> <p>Fluglotsin, Fluglotse bei hohem Flugverkehr.</p>		

Frage 40

Informationsumsetzung – Sprechen und Schreiben								
Menge an Informationen, die durch Sprechen oder Schreiben weitergegeben werden.								
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<p>wenig:</p> <p>In der Regel werden wenige Informationen mündlich oder schriftlich weitergegeben.</p> <p><u>Beispiele:</u> Überprüfen und Abhaken einer Bestellliste.</p> <p>Weiterleitung eines Telefongespräches.</p>			<p>mittel:</p> <p>Es müssen häufiger mal Informationen mündlich oder schriftlich weitergegeben werden.</p> <p><u>Beispiele:</u> Tätigkeit in einer Hotelrezeption</p>			<p>viel:</p> <p>Ständig müssen viele Informationen mündlich oder schriftlich weitergegeben werden.</p> <p><u>Beispiele:</u> Lehrerin, Lehrer.</p> <p>Kundenberatung im Call Center.</p> <p>Schreiben umfangreicher Protokolle.</p>		

Frage 41

Informationsumsetzung – „Auge-Hand Koordination“

Anforderungen an das Zusammenspiel von Auge, Hand, Finger.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
gering:			mittel:			hoch:		
<p>In der Regel werden geringe Anforderungen an die „Auge-Hand Koordination“ gestellt.</p> <p><u>Beispiele:</u> Einlegen und Stanzen von groben Werkstücken.</p> <p>Einpacken von Waren im Einzelhandel.</p>			<p>Es werden ständig mittlere Anforderungen an die „Auge-Hand Koordination“ gestellt.</p> <p><u>Beispiel:</u> Zusammenbau eines PCs.</p> <p><i>oder</i></p> <p>Ab und zu werden hohe Anforderungen an die „Auge-Hand Koordination“ gestellt.</p> <p><u>Beispiel:</u> Hausärztin, Hausarzt, die/der ab und zu kleinere Operationen selbst durchführt.</p>			<p>Es werden fast ununterbrochen hohe Anforderungen an die „Auge-Hand Koordination“ gestellt.</p> <p><u>Beispiele:</u> Zahnärztin, Zahnarzt.</p> <p>Kranführerin, Kranführerauf einer Großbaustelle.</p>		

Teil 3: Personendaten / Lebenssituation

In diesem Teil des Fragebogens werden Ihnen einige Fragen zu Ihrer Person, Ihrer Lebenssituation und Ihren Hobbys gestellt.

Frage 42

Wie alt sind Sie?

_____ Jahre

Frage 43

Sie sind

- weiblich
- männlich
- _____

Frage 44

Ihre Körpergröße beträgt:

_____ cm

Frage 45

Ihr Körpergewicht beträgt zur Zeit:

_____ kg

Frage 46

In welchem Bundesland wohnen Sie zur Zeit?

- | | |
|--|--|
| <input type="radio"/> Baden-Württemberg | <input type="radio"/> Bayern |
| <input type="radio"/> Berlin | <input type="radio"/> Brandenburg |
| <input type="radio"/> Bremen | <input type="radio"/> Hamburg |
| <input type="radio"/> Hessen | <input type="radio"/> Mecklenburg-Vorpommern |
| <input type="radio"/> Niedersachsen | <input type="radio"/> Nordrhein-Westfalen |
| <input type="radio"/> Rheinland-Pfalz | <input type="radio"/> Saarland |
| <input type="radio"/> Sachsen | <input type="radio"/> Sachsen-Anhalt |
| <input type="radio"/> Schleswig-Holstein | <input type="radio"/> Thüringen |
| <input type="radio"/> keines davon | |

Frage 47

Wie würden Sie Ihren Wohnort beschreiben?

- städtisch
- ländlich

Frage 48

Wenn Sie an Ihr monatliches Nettoeinkommen denken, welche Aussage trifft für Sie zu?

- Ich kann sehr gut davon leben
- Es reicht vollkommen aus
- Es reicht gerade aus
- Es reicht nicht aus

Frage 49

Haben Sie eine Partnerin / einen Partner?

- Ja
- Nein (bitte weiter mit Frage 55)

Frage 50

Ist Ihre Partnerin / Ihr Partner berufstätig?

- Ja
- Nein (bitte weiter mit Frage 55)

Frage 51

Wie viele Stunden arbeitet Ihre Partnerin / Ihr Partner durchschnittlich pro Woche?

_____ Stunden pro Woche

Frage 52

Arbeitet Ihre Partnerin / Ihr Partner

- im Schichtdienst? Ja Nein
- am Wochenende? Ja Nein
- auch nachts? Ja Nein

Frage 53

Wie oft pro Monat haben Sie und Ihre Partnerin / Ihr Partner *gemeinsame* freie Tage (ohne Wochenenden)?

_____ gemeinsame Tage pro Monat

Frage 54

Wie oft pro Monat haben Sie und Ihre Partnerin / Ihr Partner normalerweise beide gleichzeitig arbeitsfrei?

(Zutreffendes bitte ankreuzen)

	0-Mal	1-Mal	2-Mal	3-Mal	4-Mal
das ganze Wochenende					
nur Samstags (aber am Sonntag nicht)					
nur Sonntags (aber am Samstag nicht)					

Frage 55

Wie sieht Ihre derzeitige Wohnsituation aus?
(Kinder sind bei dieser Frage nicht zu berücksichtigen)

Ich wohne...

- alleine
- bei meinen Eltern
- mit Partner/-in unter einem Dach
- in einer Wohngemeinschaft

Frage 56

Ist Ihnen, seitdem Sie arbeiten, schon mal eine feste partnerschaftliche Beziehung auseinander gegangen?

- Nein
- Ja, und zwar _____ - mal.

Frage 57

Haben Sie Kinder?

- Ja
- Nein (bitte weiter mit Frage 60)

Frage 58

Bitte geben Sie die Anzahl der Kinder getrennt nach Jahren an.

bis 5 Jahre _____
6-15 Jahre _____
älter als 15 Jahr _____

Frage 59

Bitte geben Sie die Anzahl der Kinder, die in *Ihrem* Haushalt leben, getrennt nach Jahren an.

bis 5 Jahre _____
6-15 Jahre _____
älter als 15 Jahr _____

Frage 60

Haben Sie Angehörige (Eltern, Großeltern, pflegebedürftige Kinder usw.), die Sie versorgen, betreuen oder pflegen müssen?

- Ja
- Nein

Frage 61

Über welche Bildungsabschlüsse verfügen Sie?
(Mehrfachankreuzen möglich)

- ohne Schulabschluss
- Hauptschulabschluss
- Realschulabschluss
- Fachhochschulreife
- Abitur
- abgeschlossene Berufsausbildung
- Fachhochschulabschluss
- Hochschulabschluss
- _____

Frage 62

Sind Sie

- Auszubildende/-r
- Arbeiter/-in
- Angestellte/-r
- Beamte/-r
- Selbständige/-r
- Student/-in
- Praktikant/-in

Frage 63

Sind Sie bei einer Zeitarbeitsfirma beschäftigt?

- Ja
- Nein

Frage 64

Wo sind Sie vorwiegend tätig?

- Im Innendienst
- Im Außendienst
- Frage trifft für mich nicht zu

Frage 65

In welcher Branche sind Sie tätig?

- Dienstleistung (bitte weiter mit Frage 66)
- Handwerk (bitte weiter mit Frage 67)
- Groß- und Einzelhandel (bitte weiter mit Frage 68)
- Produzierendes Gewerbe (bitte weiter mit Frage 69)
- Land- und Forstwirtschaft (bitte weiter mit Frage 70)
- Bergbau (bitte weiter mit Frage 70)

Frage 66

Bitte geben Sie nun an, wo Sie in diesem Bereich tätig sind.

- Gesundheit und Pflege
- Erziehungs- und Bildungswesen
- EDV und Telekommunikation
- Banken, Versicherungen und Finanzdienstleistung
- Immobilien, Maklertätigkeit und Hausverwaltungen
- Rechtsanwälte, Steuerberatung und Wirtschaftsprüfung
- Medien (Presse, Rundfunk, Fernsehen usw.)
- Medien (Redaktionen)
- Postdienste
- Spedition und Logistik
- Häfen, Flughäfen, Bahnhöfe und Logistik
- Flugverkehr
- Schiffsverkehr
- Personen-Nah-Verkehr (Straße)
- Personen-Fern-Verkehr (Straße)
- Personen-Nah-Verkehr (Schiene)
- Personen-Fern-Verkehr (Schiene)
- Technische Dienstleistungen, Ingenieure
- Polizei / Feuerwehr
- Öffentliche Verwaltung
- Gastronomie / Unterhaltung
- _____

(bitte weiter mit Frage 70)

Frage 67

Bitte geben Sie nun an, wo Sie in diesem Bereich tätig sind.

- Bau- und Ausbauhandwerk
- Bekleidungs- und Textilhandwerk
- Gesundheits-, Chemisches- und Reinigungshandwerk
- Glas- und Papierhandwerk
- Kfz-Handwerk
- Metallhandwerk
- Elektrohandwerk
- _____

(bitte weiter mit Frage 70)

Frage 68

Bitte geben Sie nun an, wo Sie in diesem Bereich tätig sind.

- Discounter
- Verbrauchermarkt
- SB-Warenhäuser
- Kauf- und Warenhäuser
- Textileinzelhandel
- Versandhandel
- Lager / Logistik
- Allgemeiner Großhandel
- _____

(bitte weiter mit Frage 70)

Frage 69

Bitte geben Sie nun an, wo Sie in diesem Bereich tätig sind.

- Automobilindustrie
- Chemische Industrie
- Elektroindustrie
- Metallindustrie
- Maschinen- und Anlagenbau
- Kunststoff- und Gummiindustrie
- Nahrungs- und Genussmittelindustrie
- _____

Frage 70

Wie viele Jahre sind Sie insgesamt berufstätig (ohne Ausbildungszeiten)?

_____ Jahre

Frage 71

Seit wann üben Sie Ihre jetzige Tätigkeit aus?

seit _____ (bitte Jahr angeben)

Frage 72

Wie viel Zeit wenden Sie zusätzlich zu ihrem Job durchschnittlich für die eigene Fort- und Weiterbildung auf?

(bitte wählen Sie nur *eine* Alternative und tragen dort eine Zahl ein)

- _____ Stunden pro Woche
- _____ Stunden pro Monat
- _____ Tage pro Jahr
- trifft für mich nicht zu

Frage 73

Bitte markieren Sie in jeder Zeile, wie wichtig Ihnen die folgenden Aktivitäten sind.

	sehr unwichtig	unwichtig	wichtig	sehr wichtig
mit Familie/Partner- in zusammen sein	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
mit Freunden zusammen sein	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hobby / Sport allein ausüben	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hobby / Sport mit anderen ausüben	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lesen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ausflüge machen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fernsehen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vereins-, Parteiarbeit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kino besuchen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Theater, Konzerte besuchen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Weiterbildung	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Einkaufen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Besuch von Gastronomie / Kneipe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Basteln, Heimwerken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wandern, Spazieren gehen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
sich ausruhen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Haushalt und Gartenarbeit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Auf Partys gehen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Musik hören	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Instrument spielen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zeit für mich alleine haben	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Teil 4: Befinden, gesundheitliche Beschwerden und soziale Beeinträchtigungen

In diesem Teil des Fragebogens werden Ihnen Fragen zu Ihrem Befinden, gesundheitlichen Beschwerden sowie Fragen zur Vereinbarkeit von Arbeit und Freizeit gestellt.

Frage 74

Ist Ihre Arbeitsleistung zu Beginn eines Arbeitstages besser als gegen Ende?

- immer
- oft
- selten
- nie

Frage 75

Müssen Sie sich während der Arbeit zusammenreißen, um diese ordnungsgemäß und konzentriert erledigen zu können?

- immer
- oft
- selten
- nie

Frage 76

Empfinden Sie Ihre Arbeitstätigkeit als eintönig und langweilig?

- immer
- oft
- selten
- nie

Frage 77

Verspüren Sie gegenüber Ihrer Arbeitstätigkeit Widerwillen und Unlust?

- immer
- oft
- selten
- nie

Frage 78

Wird Ihnen die Arbeit zu viel?

- immer
- oft
- selten
- nie

Frage 79

Sind Sie in bestimmten Arbeitssituationen unsicher, ob Sie die Arbeit bewältigen können?

- immer
- oft
- selten
- nie

Frage 80

Lassen Sie bereits leichte Störungen nervös werden?

- immer
- oft
- selten
- nie

Frage 81

Wie fühlen Sie sich im Allgemeinen körperlich, geistig (mental) und gefühlsmäßig (emotional) nach der Arbeit?

körperlich

- top fit
- fit
- geht so
- etwas mitgenommen
- ziemlich mitgenommen
- fix und fertig

geistig

- top fit
- fit
- geht so
- etwas mitgenommen
- ziemlich mitgenommen
- fix und fertig

gefühlsmäßig

- top fit
- fit
- geht so
- etwas mitgenommen
- ziemlich mitgenommen
- fix und fertig

Frage 82

Nachfolgend sehen Sie eine Liste von verschiedenen Beschwerden. Bitte tragen Sie in die Tabelle ein, ob und wie häufig Sie die jeweiligen Beschwerden haben.

Beschwerdenliste	nie	selten	hin & wieder	häufig	fast immer /ständig
Magenbeschwerden / Magenschmerzen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Verdauungsstörungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Durchfall	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Verstopfung	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Blähungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Appetitlosigkeit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Übelkeit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Häufiges Aufstoßen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sodbrennen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nüchternschmerz (Schmerzen , wenn man längere Zeit nichts gegessen hat)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Schlafstörungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Einschlafstörungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Alpträume	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aufwachen während der Schlafzeit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kopfschmerzen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Konzentrationsschwäche	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vorzeitige Ermüdungserscheinungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Schwindelgefühl	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Herzklopfen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Schweißausbrüche	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Händezittern	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Innere Unruhe / Nervosität	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Beschwerdenliste	nie	selten	hin & wieder	häufig	fast immer /ständig
Ohrgeräusche	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Atembeschwerden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Luftnot ohne körperliche Anstrengungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Herzschmerzen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pochen und Pulsieren in den Adern	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mutlosigkeit / Traurigkeit / Bedrückung	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Depressionen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Burnout	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hauterkrankungen / Allergien	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Asthma	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Erkältungskrankheiten / Husten / Bronchitis	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gliederschmerzen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Leibschmerzen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Schmerzen im unteren Rückenbereich, Kreuzschmerzen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Schmerzen oder Verspannungen im Nacken- / Schulterbereich	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muskelbeschwerden oder Schmerzen in Armen, Hände oder Fingern	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muskelbeschwerden oder Schmerzen in den Beinen und Füßen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Schmerzen in den Knien	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Schmerzen in den Hüften	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Frage 83

Waren Sie in den letzten 12 Monaten wegen einer oder mehrerer der oben genannten Beschwerden in ärztlicher Behandlung?

- Ja
- Nein (bitte weiter mit Frage 85)

Frage 84

Kreuzen Sie bitte an, wegen welcher Beschwerden Sie in den letzten 12 Monaten in ärztlicher Behandlung waren.

(Mehrfach ankreuzen möglich)

- Magenbeschwerden / Magenschmerzen
- Verdauungsstörungen
- Durchfall
- Verstopfung
- Blähungen
- Appetitlosigkeit
- Übelkeit
- Häufiges Aufstoßen
- Sodbrennen
- Leibschmerzen
- Nüchternschmerz (Schmerzen , wenn man längere Zeit nichts gegessen hat)
- Schlafstörungen
- Einschlafstörungen
- Alpträume
- Aufwachen während der Schlafzeit
- Kopfschmerzen
- Konzentrationsschwäche
- Vorzeitige Ermüdungserscheinungen
- Schwindelgefühl
- Herzklopfen
- Schweißausbrüche
- Hände zittern
- Innere Unruhe / Nervosität
- Ohrgeräusche

- Atembeschwerden
- Luftnot ohne körperliche Anstrengungen
- Herzschmerzen
- Pochen und Pulsieren in den Adern
- Mutlosigkeit / Traurigkeit / Bedrückung
- Depressionen
- Burnout
- Hauterkrankungen / Allergien
- Asthma
- Erkältungskrankheiten / Husten / Bronchitis
- Gliederschmerzen
- Schmerzen im unteren Rückenbereich, Kreuzschmerzen
- Schmerzen oder Verspannungen im Nacken- / Schulterbereich
- Muskelbeschwerden oder Schmerzen in Armen, Hände oder Fingern
- Muskelbeschwerden oder Schmerzen in den Beinen und Füßen
- Schmerzen in den Knien
- Schmerzen in den Hüften

Frage 85

An wie vielen Tagen innerhalb des letzten halben Jahres mussten Sie Ihrer Arbeit krankheitsbedingt fernbleiben?

an _____ Tagen

Frage 86

Hatten Sie innerhalb der letzten 12 Monate einen Arbeitsunfall?

- Ja
- Nein

Frage 87

Nehmen Sie Medikamente gegen Kopfschmerzen, Schlafstörungen oder Magen/Darmprobleme?

- immer
- oft
- selten
- nie

Frage 88

Nehmen Sie Medikamente oder andere Substanzen (außer Alkohol) zur Beruhigung oder Stimmungsaufhellung?

- immer
- oft
- selten
- nie

Frage 89

Wie oft trinken Sie mehr als ein Bier oder ein Glas Wein (oder etwas Ähnliches) pro Tag?

_____ -mal in der Woche

Frage 90

Wie viel rauchen Sie durchschnittlich pro Tag?

(Mehrfachankreuzen möglich)

- Ich rauche nicht
- Zigaretten: _____
- Zigarren: _____
- Zigarillos: _____
- Pfeifen: _____

Frage 91

Wie oft führen Sie ein Ausdauertraining (Joggen, Walking, Schwimmen, Radfahren) pro Woche durch?

_____ -mal in der Woche

Frage 92

Lassen Ihnen Ihre Berufstätigkeit und Ihre häuslichen Verpflichtungen noch ausreichend Zeit für Freizeitaktivitäten, z.B. ein Hobby?

- immer
- oft
- selten
- nie

Frage 93

Haben Sie Probleme damit, Arbeitszeit und Freizeit miteinander zu vereinbaren?

- immer
- oft
- selten
- nie

Frage 94

Wie oft waren Sie in den letzten drei Monaten im Kino, im Theater oder im Museum?

- ca. _____-mal innerhalb der letzten drei Monate
- Das konnte ich mir nicht leisten.

Frage 95

Wie oft mussten Sie in den letzten vier Wochen geplante Freizeittermine absagen, weil Ihnen wichtige Arbeitstermine dazwischengekommen sind?

- ca. _____-mal innerhalb der letzten vier Wochen.

Frage 96

Wie oft haben Sie sich in den letzten drei Monaten zu regelmäßigen/festen Terminen mit Freundinnen oder Freunden getroffen?

- ca. _____-mal innerhalb der letzten drei Monate

Frage 97

Wie oft haben Sie sich in den letzten drei Monaten außerhalb von regelmäßigen/festen Terminen spontan mit Freundinnen oder Freunden getroffen?

- ca. _____-mal innerhalb der letzten drei Monate

Frage 98

Wie oft haben Sie in den letzten drei Monaten regelmäßige/feste Freizeitaktivitäten mit Ihrer Familie / Kindern durchgeführt?

- ca. _____-mal innerhalb der letzten drei Monate
- Frage trifft für mich nicht zu

Frage 99

Wie oft haben Sie in den letzten drei Monaten spontane Freizeitaktivitäten mit Ihrer Familie / Kindern durchgeführt?

- ca. _____-mal innerhalb der letzten drei Monate
- Frage trifft für mich nicht zu

Frage 100

Wie viel Geld geben Sie durchschnittlich pro Woche für Freizeit und Vergnügen aus (Sauna, Kneipe, Kino, Cafe, Eisdielen, CDs usw.)?

- bis 10 Euro
- 10 bis 25 Euro
- 25 bis 50 Euro
- 50 bis 100 Euro
- 100 bis 250 Euro
- mehr als 250 Euro

Frage 101

Sind Sie Mitglied in Organisationen wie einer Gewerkschaft, Vereinen oder politischen Parteien? (Mehrfachankreuzen möglich)

- Gewerkschaft: _____ (freiwillige Angabe)
- Verein
- politische Partei
- Interessenvertretung (z.B. Gemeinderat, Bürgerinitiativen)
- nein

Frage 102

Sind Sie ehrenamtlich tätig?

- Nein
- Ja, und zwar ca. _____ Stunden pro Monat.

Frage 103

Nehmen Sie regelmäßig Hilfe in Anspruch?

- | | <u>ja</u> | <u>nein</u> |
|--|-----------------------|-----------------------|
| Für den Haushalt oder Garten, z.B. von einer Haushaltshilfe | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Für die Betreuung von Kindern, z.B. für die Tages- oder Hausaufgabenbetreuung | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Für die Pflege und Betreuung von pflegebedürftigen Angehörigen/Freunden, z.B. von einer Pflegekraft vom Sozialdienst | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Frage 104

Spielen Sie ernsthaft mit dem Gedanken Ihren momentanen Job zu wechseln?

- ja
- nein

Frage 105

Haben Sie schon mal Ihren Job aufgrund für Sie persönlich ungünstiger Arbeitszeiten gewechselt?

- ja
- nein

Frage 106

Wie zufrieden sind Sie mit Ihren derzeitigen Arbeitszeiten?

- sehr zufrieden
- zufrieden
- weniger zufrieden
- überhaupt nicht zufrieden

Falls Sie Anmerkungen haben, können Sie diese hier eintragen:

Vielen Dank für die Beantwortung dieses Fragebogens!