



## Selbstauskunftsbogen

<b>2. Gesundheitliche Situation:</b>				
Zu meiner generellen Verfassung passt...	Bitte kreuzen Sie an! seit wann			Bitte erläutern Sie die Auswirkungen in Ihrem Alltag
Ich leide an/ unter...	Wochen	Monaten	Jahren	
<input type="checkbox"/> Niedergeschlagenheit				
<input type="checkbox"/> Kopfschmerzen				
<input type="checkbox"/> Lustlosigkeit				
<input type="checkbox"/> ständiger Müdigkeit				
<input type="checkbox"/> starker Erschöpfung				
<input type="checkbox"/> Stimmungsschwankungen				
<input type="checkbox"/> Gereiztheit				
<input type="checkbox"/> Schlafstörungen				
<input type="checkbox"/> Essstörungen				
<input type="checkbox"/> Unruhe und Angstgefühl				
<input type="checkbox"/> Konzentrationsstörungen				
<input type="checkbox"/> Vergesslichkeit				
<input type="checkbox"/> Magen-Darm-Problemen				
<input type="checkbox"/> Rückenbeschwerden				
<input type="checkbox"/> Hautproblemen				
<input type="checkbox"/> sonstigen Schmerzen				

sonstige <b>gesundheitliche Beschwerden &amp; Erkrankungen</b> in den letzten 12 Monaten (welche, wie oft, wie stark – abhängig davon, ob ärztlich behandelt oder nicht)

## Selbstauskunftsbogen

### 3. Welche Aussage beschreibt Ihren Alltag

#### Mein Schlaf ist gestört. Das heißt für mich...

- Ich schlafe zu wenig/ zu kurz oder bin am nächsten Morgen nicht erholt.
- Ich leide unter Einschlafschwierigkeiten.
- Ich schlafe kaum eine Nacht durch. Oft kann ich nur schwer wieder einschlafen.
- Ich liege nachts wach und grübele über den Tag oder meine Sorgen.
- Sonstiges: \_\_\_\_\_

#### Zu meinem Essverhalten

- Es ist ausgewogen und gesund.
- Ich bin ein „Stress-Esser“ und leide unter Heißhungerattacken.
- Ich habe kaum Appetit.
- Ich leide unter meinem Gewicht: zu dünn oder zu kräftig.
- Ich habe eine Vorliebe für „Fast Food“.
- Sonstiges: \_\_\_\_\_

#### Bewegung

- Ich bewege mich regelmäßig und aktiv mindestens 1x in der Woche.
- Ich bin zu erschöpft um aktiv zu sein.
- Ich habe Schmerzen und mag mich nicht bewegen.
- Mir fehlt die Zeit um Sport zu treiben.
- Sonstiges: \_\_\_\_\_

#### Alltag und Haushalt

- Ich schaffe meinen Alltag, Termine und Haushalt kaum.
- Ich habe Mühe meinen Tagesablauf zu strukturieren.
- Mir fehlt die Kraft regelmäßig für mich und meine Familie Mahlzeiten vorzubereiten.
- Mir fehlt im Alltag Unterstützung. Ich fühle mich mit allem alleine.
- Sonstiges: \_\_\_\_\_

# Selbstauskunftsbogen

## **Kontakt/ Beziehung/ Erziehung**

- Mit meiner Beziehung zu meinem Kind/ meinen Kindern bin ich meistens zufrieden.
- Mit der Beziehung zu meinem Partner/ meiner Partnerin bin ich meistens zufrieden.
- Ich bin akut in der Trennungsphase/ lebe in der Zeit nach der Trennung.
- Meine familiäre Situation ist besonders schwierig.
- Es tauchen immer wieder Erziehungsprobleme auf.
- Sonstiges: \_\_\_\_\_

## **Arbeit/ Finanzen**

- Ich habe Probleme an meinem Arbeitsplatz.
- Ich mache mir Sorgen wegen meiner finanziellen Situation/ Arbeitslosigkeit
- Sonstiges: \_\_\_\_\_

## **Selbstfürsorge (Entspannung/Stress)**

- Ich fühle mich unter ständigem Zeitdruck.
- Ich setze mich häufig selber unter Druck.
- Ich habe ausreichend Zeit für mich und meine Bedürfnisse (Ruhe & Entspannung).
- Ich gehe entspannt und gelassen mit meinen Kindern/ meinem Partner/in um.
- Ich fühle mich anerkannt in meiner Rolle als Mutter, als Frau.
- Sonstiges: \_\_\_\_\_

## **Welche Situation ist für Sie zurzeit besonders belastend?**

- Unterstützung von pflegebedürftigen Angehörigen
- beengte Wohnverhältnisse
- Partner-/ Eheprobleme
- Suchtproblematik
- Tod eines nahestehenden Menschen
- Sonstiges: \_\_\_\_\_

## Selbstauskunftsbogen

### Würden Sie gerne während der Kur ein bestimmtes Thema bearbeiten/besprechen?

- Umgang mit Trennung und Verlust
- Familiäre Sorgen und Konflikte
- Partnerschaftsprobleme
- Sonstiges:

\_\_\_\_\_

### Welche Ziele haben Sie sich für die Gesundheitsmaßnahme gesetzt?

Was möchten Sie erreichen? (maximal 8 Punkte ankreuzen)

- Erschöpfung reduzieren
- Zeit für mich haben
- Abstand von Zuhause
  
- Entspannungstechniken kennenlernen
- Stressbewältigungsstrategien erlernen
  
- Verbesserung der Mutter-Kind-Beziehung
- Mehr Zeit für das Miteinander
- Erziehungskompetenzen erweitern
  
- Selbstwertgefühl steigern/Selbstvertrauen stärken
- Entscheidungshilfen bei aktuellen Problemen
- Unterstützende Gespräche führen
  
- Bewegung und Bewegungsverbesserung
- Stärkung des Herz-Kreislaufsystems
- Muskelaufbau
- Stärkung des Rückens

## Selbstauskunftsbogen

**Ergänzende Anmerkungen:**

**Vielen Dank für Ihre Auskünfte und die Zeit, die Sie sich dafür genommen haben!**

---

Ort, Datum

Unterschrift Antragstellerin