(2) Erhebungsbogen: VPP-Nr.: ……. Stand: 22.03.2021

Hier finden Sie eine Liste von belastenden Ereignissen. Wir möchten Sie bitten, zunächst die Ereignisse anzukreuzen, die Sie vor oder während der Corona Pandemie erlebt haben. Dabei ist es unerheblich, ob diese Sie stark belastet haben oder nicht. Sie können auch mehrere Ereignisse ankreuzen. Bitte schreiben Sie dann daneben, wann Sie diese Ereignisse erlebt haben (es reicht Monat und Jahr als Angabe).

Ja		**Ist Thema seit:**
	01. Scheidung / Trennung	
	02. Konflikte in der Familie	
	03. Konflikte am Arbeitsplatz	
	04. Konflikte mit einem Nachbarn	
	05. Erkrankung oder Pflege eines Angehörigen	
	06. Tod eines Angehörigen oder Freundes	
	07. Arbeitslosigkeit	
	08. Zu viel oder zu wenig Zeit	
	09. Termin- und Zeitdruck	
	10. Umzug in eine andere Wohnung	
	11. Finanzielle Probleme	
	12. Eigene schwere Erkrankung	
	13. Schwerer Unfall	
	14. Aufgabe einer wichtigen Freizeit-Tätigkeit	
	15. Sexueller Missbrauch	
	16. Gewalterfahrungen	
	17. Andere Traumatisierungen:	
	18. Substanzmissbrauch (Alkohol, Drogen etc.)	

Die gerade von Ihnen angekreuzten Ereignisse können eine Vielzahl von Folgen auf unser Wohlempfinden und Verhalten haben.

Bitte schreiben Sie hier auf, welches Ereignis oder welche Ereignisse Sie besonders belastet haben, bzw, Sie heute noch belasten:

(2) Erhebungsbogen: VPP-Nr.: ……. Stand: 22.03.2021

Wir bitten Sie anzugeben, wie oft die entsprechende Aussage auf Sie zutrifft („nie“ bis „oft“).

Wie stark waren die belastenden Ereignisse ….

		Nie (1)	**Selten (2)**	**Manchmal (3)**	**Oft (4)**
1a	***Ich fühlte mich schon niedergeschlagen und traurig vor Beginn der Corona-Krise*** (vor Sommer 2019 - bis Ende 2019)				
1b	***Ich fühlte mich niedergeschlagen und traurig in der Zeit zu Beginn der Corona-Krise*** (erstes Halbjahr 2020)				
1c	***Ich fühlte mich niedergeschlagen und traurig in der Zeit der Corona-Krise*** (zweites Halbjahr 2020)				
1d	***Ich fühle mich niedergeschlagen und traurig gegenwärtig/aktuell, jetzt in der Corona-Krise*** (erstes Halbjahr 2021)				

2a	***Ich musste schon vor Beginn der Corona-Krise wiederholt an belastende Situationen denken.*** (vor Sommer 2019 – bis Ende 2019)				
2b	***Ich musste wiederholt, in der Zeit zu Beginn der Corona-Krise an belastende Situationen denken.*** (erstes Halbjahr 2020)				
2c	***Ich musste wiederholt, in der Zeit der Corona-Krise an belastende Situationen denken.*** (zweites Halbjahr 2020)				
2d	***Ich muss gegenwärtig/aktuell, jetzt, wiederholt an belastende Situationen denken.*** (erstes Halbjahr 2021)				

		Nie (1)	Selten (2)	Manchmal (3)	Oft (4)
3a	***Ich versuchte vor Beginn der Corona-Krise möglichst nicht über belastende Situationen zu reden.*** (vor Sommer 2019 – bis Ende 2019)				
3b	***Ich versuchte, in der Zeit zu Beginn der Corona-Krise, möglichst nicht über belastende Situationen zu reden.*** (erstes Halbjahr 2020)				
3c	***Ich versuchte, in der Zeit der Corona-Krise, möglichst nicht über belastende Situationen zu reden.*** (zweites Halbjahr 2020)				
3d	***Ich versuche, gegenwärtig/aktuell, jetzt, möglichst nicht über belastende Situationen zu reden.*** (erstes Halbjahr 2021)				

4a	***Es hat mich sehr belastet vor Beginn der Corona-Krise, immer wieder an die bedrückenden Situationen zu denken.*** (vor Sommer 2019 – bis Ende 2019)				
4b	***Es hat mich sehr belastet in der Zeit zu Beginn der Corona Krise, immer wieder an die bedrückenden Situationen zu denken.*** (erstes Halbjahr 2020)				
4c	***Es hat mich sehr belastet in der Zeit der Corona-Krise, immer wieder an die bedrückenden Situationen zu denken.*** (zweites Halbjahr 2020)				
4d	***Es belastet mich sehr, gegenwärtig/aktuell, jetzt, immer wieder an die bedrückenden Situationen zu denken.*** (erstes Halbjahr 2021)				

5a	***Tätigkeiten, die mir früher vor Beginn der Corona-Krise Spaß gemacht haben, mache ich heute deutlich seltener.*** (vor Sommer 2019 – bis Ende 2019)				
5b	***Tätigkeiten, die mir bis in der Zeit zu Beginn der Corona Krise früher Spaß gemacht haben, mache ich heute deutlich seltener.*** (erstes Halbjahr 2020)				
5c	***Tätigkeiten, die mir früher bis in die Zeit der Corona-Krise Spaß gemacht haben, mache ich heute deutlich seltener.*** (zweites Halbjahr 2020)				
5d	***Tätigkeiten, die mir früher Spaß gemacht haben, mache ich gegenwärtig/aktuell, jetzt, deutlich seltener.*** (erstes Halbjahr 2021)				

		Nie (1)	Selten (2)	Manchmal (3)	Oft (4)
6a	***Wenn ich vor Beginn der Corona-Krise an die belastende Situation dachte, bekam ich richtige Angstzustände.*** (vor Sommer 2019 – bis Ende 2019)				
6b	***Wenn ich in der Zeit zu Beginn der Corona-Krise an die belastende Situation dachte, bekam ich richtige Angstzustände.*** (erstes Halbjahr 2020)				
6c	***Wenn ich in der Zeit der Corona-Krise an die belastende Situation dachte, bekam ich richtige Angstzustände.*** (Welle zweites Halbjahr 2020)				
6d	***Wenn ich gegenwärtig/aktuell, jetzt, an die belastende Situation denke, bekomme ich richtige Angstzustände.*** (erstes Halbjahr 2021)				

7a	***Ich vermied vor Beginn der Corona-Krise bestimmte Dinge, die mich an belastende Situationen erinnern konnten.*** (vor Sommer 2019 – bis Ende 2019)				
7b	***Ich vermied in der Zeit zu Beginn der Corona-Krise bestimmte Dinge, die mich an belastende Situationen erinnern konnten.*** (erstes Halbjahr 2020)				
7c	***Ich vermied in der Zeit der Corona-Krise bestimmte Dinge, die mich an belastende Situationen erinnern konnten.*** (zweites Halbjahr 2020)				
7d	***Ich vermeide gegenwärtig/aktuell, jetzt, bestimmte Dinge, die mich an belastende Situationen erinnern könnten.*** (erstes Halbjahr 2021)				

8a	***Ich war schon, vor Beginn der Corona-Krise, nervös und unruhig.*** (vor Sommer 2019 – bis Ende 2019)				
8b	***Ich wurde in der Zeit zu Beginn der Corona Krise nervös und unruhig.*** (erstes Halbjahr 2020)				
8c	***Ich wurde in der Zeit der Corona-Krise nervös und unruhig,*** (zweites Halbjahr 2020)				
8d	***Ich bin gegenwärtig/aktuell, jetzt, nervös und unruhig.*** (erstes Halbjahr 2021)				

		Nie (1)	Selten (2)	Manchmal (3)	Oft (4)
9a	***Schon vor Beginn der Corona-Krise, ging ich schnell in die Luft, auch bei Kleinigkeiten.*** (vor Sommer 2019 – bis Ende 2019)				
9b	***Schon in der Zeit zu Beginn der Corona-Krise, ging ich schnell in die Luft, auch bei Kleinigkeiten.*** (erstes Halbjahr 2020)				
9c	***Schon in der Zeit der Corona-Krise, ging ich viel schneller in die Luft, auch bei Kleinigkeiten.*** (zweites Halbjahr 2020)				
9d	***Gegenwärtig/aktuell, jetzt gehe ich viel schneller in die Luft, auch bei Kleinigkeiten.*** (erstes Halbjahr 2021)				

10a	***Schon vor Beginn der Corona-Krise konnte ich mich nur schwer auf bestimmte Dinge konzentrieren.*** (vor Sommer 2019 – bis Ende 2019)				
10b	***Seit der Zeit zu Beginn der Corona-Krise kann ich mich nur schwer auf bestimmte Dinge konzentrieren.*** (erstes Halbjahr 2020)				
10c	***Seit der Zeit der Corona-Krise kann ich mich nur schwer auf bestimmte Dinge konzentrieren.*** (zweites Halbjahr 2020)				
10d	***Gegenwärtig/aktuell*, jetzt, kann ich mich nur schwer auf bestimmte Dinge konzentrieren.** (erstes Halbjahr 2021)				

11a	***Ich versuchte, schon vor Beginn der Corona-Krise belastende Situationen aus meinem Gedächtnis zu streichen.*** (vor Sommer 2019 – bis Ende 2019)				
11b	***Ich versuchte, seit Beginn der Corona-Krise belastende Situationen aus meinem Gedächtnis zu streichen.*** (erstes Halbjahr 2020)				
11c	***Ich versuchte, seit der Zeit der Corona-Krise belastende Situationen aus meinem Gedächtnis zu streichen.*** (zweites Halbjahr 2020)				
11d	***Ich versuche, gegenwärtig/aktuell, jetzt, belastende Situationen aus meinem Gedächtnis zu streichen.*** (erstes Halbjahr 2021				

		Nie (1)	Selten (2)	Manchmal (3)	Oft (4)
12a	***Ich habe gemerkt, dass ich schon vor Beginn der Corona-Krise, aufgrund bestehender belastender Situationen gereizter war.*** (vor Sommer 2019 – bis Ende 2019)				
12b	***Ich habe gemerkt, dass ich in der Zeit zu Beginn der Corona-Krise, aufgrund bestehender belastender Situationen gereizter wurde.*** (erstes Halbjahr 2020)				
12c	***Ich habe gemerkt, dass ich in der Corona-Krise aufgrund bestehender belastender Situationen gereizter wurde.*** (zweites Halbjahr 2020)				
12d	***Ich habe gemerkt, dass ich gegenwärtig/aktuell, jetzt, aufgrund bestehender belastender Situationen gereizter werde.*** (erstes Halbjahr 2021)				

13a	***Schon vor Beginn der Corona-Krise kamen mir andauernd Erinnerungen an belastende Situationen, gegen die ich nichts tun konnte.*** (vor Sommer 2019 – bis Ende 2019)				
13b	***Mir kamen in der Zeit zu Beginn der Corona-Krise andauernd Erinnerungen an belastende Situationen, gegen die ich nichts tun konnte.*** (erstes Halbjahr 2020)				
13c	***Mir kamen in der Zeit der Corona-Krise andauernd Erinnerungen an belastende Situationen, gegen die ich nichts tun konnte.*** (zweites Halbjahr 2020)				
13d	***Gegenwärtig/aktuell, jetzt, kommen mir andauernd Erinnerungen an belastende Situationen, gegen die ich nichts tun kann.*** (erstes Halbjahr 2021)				

14a	***Ich versuchte schon vor Beginn der Corona-Krise meine Gefühle zu unterdrücken, weil sie für mich belastend waren.*** (vor Sommer 2019 – bis Ende 2019)				
14b	***Ich versuchte, in der Zeit zu Beginn der Corona-Krise meine Gefühle zu unterdrücken, weil sie für mich belastend waren.*** (erstes Halbjahr 2020)				
14c	***Ich versuchte, seit der Corona-Krise meine Gefühle zu unterdrücken, weil sie für mich belastend waren.*** (zweites Halbjahr 2020)				
14d	***Ich versuche, gegenwärtig/aktuell, jetzt, meine Gefühle zu unterdrücken, weil sie für mich belastend sind.*** (erstes Halbjahr 2021)				

		Nie (1)	Selten (2)	Manchmal (3)	Oft (4)
15a	***Meine Gedanken kreisten schon vor Beginn der Corona-Krise um alles, was mit belastenden Situationen zu tun hat.*** (vor Sommer 2019 – bis Ende 2019)				
15b	***Meine Gedanken kreisten schon zu Beginn der Corona-Krise um alles, was mit belastenden Situationen zu tun hat.*** (erstes Halbjahr 2020)				
15c	***Meine Gedanken kreisen seit der Corona-Krise um alles, was mit belastenden Situationen zu tun hat.*** (zweites Halbjahr 2020)				
15d	***Meine Gedanken kreisen gegenwärtig/aktuell, jetzt, um alles, was mit belastenden Situationen zu tun hat.*** (erstes Halbjahr 2021)				
16a	***Durch belastende Situationen hatte ich schon vor Beginn der Corona-Krise Angst, bestimmte Dinge zu tun oder bestimmten Situationen auszusetzen.*** (vor Sommer 2019 – bis Ende 2019)				
16b	***Durch belastende Situationen hatte ich zu Beginn der Corona-Krise Angst, bestimmte Dinge zu tun oder mich bestimmten Situationen auszusetzen.*** (erstes Halbjahr 2020)				
16c	***Durch belastende Situationen habe ich seit der Corona-Krise Angst, bestimmte Dinge zu tun oder mich bestimmten Situationen auszusetzen.*** (zweites Halbjahr 2020)				
16d	***Durch belastende Situationen habe ich gegenwärtig/ aktuell, jetzt, Angst, bestimmte Dinge zu tun oder mich bestimmten Situationen auszusetzen.*** (erstes Halbjahr 2021)				
17a	***Ich ging schon vor Beginn der Corona-Krise wegen belastenden Situationen ungern zur Arbeit, bzw. erledigte ungern die notwendigen Dinge des Alltags.*** (vor Sommer 2019 – bis Ende 2019)				
17b	***Ich ging seit Beginn der Corona-Krise wegen der belastenden Situationen ungern zur Arbeit bzw. erledigte ungern die notwendigen Dinge des Alltags.*** (erstes Halbjahr 2020)				
17c	***Ich gehe seit der Corona-Krise wegen der belastend-en Situationen ungern zur Arbeit bzw. erledige un-gern die notwendigen Dinge des Alltags.*** (zweites Halbjahr 2020)				
17d	***Ich gehe gegenwärtig/aktuell, jetzt, wegen der belastenden Situationen ungern zur Arbeit bzw. erledige ungern die notwendigen Dinge des Alltags.*** (erstes Halbjahr 2021)				

		Nie (1)	Selten (2)	Manchmal (3)	Oft (4)
18a	***Ich fühlte mich schon vor Beginn der Corona-Krise durch belastende Situationen mutlos und habe wenig Hoffnung für die Zukunft.*** (vor Sommer 2019 – bis Ende 2019)				
18b	***Ich fühle mich seit Beginn der Corona-Krise durch belastende Situationen mutlos und habe wenig Hoffnung für die Zukunft.*** (erstes Halbjahr 2020)				
18c	***Ich fühle mich seit der Corona-Krise durch belastende Situationen mutlos und habe wenig Hoffnung für die Zukunft.*** (zweites Halbjahr 2020)				
18d	***Ich fühle mich gegenwärtig/aktuell, jetzt durch belastende Situationen mutlos und habe wenig Hoffnung für die Zukunft.*** (erstes Halbjahr 2021)				

19a	***Schon vor Beginn der Corona-Krise konnte ich durch belastende Situationen nicht mehr richtig schlafen.*** (vor Sommer 2019 – bis Ende 2019)				
19b	***Seit der Zeit zu Beginn der Corona-Krise kann ich durch die belastenden Situationen nicht mehr richtig schlafen.*** (erstes Halbjahr 2020)				
19c	***Seit der Corona-Krise kann ich durch belastende Situationen nicht mehr richtig schlafen***. (zweites Halbjahr 2020)				
19d	***Ich kann gegenwärtig/aktuell, jetzt, durch belastende Situationen nicht mehr richtig schlafen***. (erstes Halbjahr 2021)				

20a	***Schon vor Beginn der Corona-Krise beeinträchtigten mich Situationen spürbar stark. Insgesamt davon betroffen ist mein Zusammenleben mit anderen, meine Freizeitbeschäftigungen, oder andere wichtigen Lebensbereiche.*** (vor Sommer 2019 – bis Ende 2019)				
20b	***Zu Beginn der Corona-Krise, beeinträchtigten mich Situationen stark spürbar. Insgesamt davon betroffen ist mein Zusammenleben mit anderen, meine Freizeitbeschäftigungen, oder andere wichtigen Lebensbereiche.*** (erstes Halbjahr 2020)				
20c	***Während der Corona-Krise beeinträchtigten mich Situationen stark spürbar. Insgesamt davon betroffen ist mein Zusammenleben mit anderen, meine Freizeitbeschäftigungen, oder andere wichtige Lebensbereiche.*** (zweites Halbjahr 2020)				

20d	***Gegenwärtig/aktuell*, jetzt, beeinträchtigen mich Situationen stark spürbar. Insgesamt davon betroffen ist mein Zusammenleben mit anderen, meine Freizeitbeschäftigungen, oder andere wichtigen Lebensbereiche.** (erstes Halbjahr 2021)				