

## **Forschungsprojekt zum Zusammenhang zwischen kindlicher und elterlicher Emotionsregulation bei Kindern psychisch kranker Eltern**

Liebe Interessenten,

im Rahmen der Abschlussarbeit meines Studiums der Sozialen Arbeit möchte ich mich mit dem Umgang mit Gefühlen bei psychisch belasteten Eltern und ihren Kindern beschäftigen.

Ziel ist es, die Emotionsregulation von betroffenen Eltern und ihren Kindern miteinander zu vergleichen.

Für dieses Vorhaben suche ich Eltern-Kind-Paare, bei denen Elternteil und Kind dazu bereit sind, einen Fragebogen auszufüllen.

Die Kinder sollten zwischen 8 und 16 Jahre alt sein.

Das teilnehmende Elternteil sollte das psychisch kranke/belastete Elternteil sein.

Die Fragebögen werden natürlich absolut vertraulich behandelt, ich garantiere Anonymität. Die Studie wird selbstverständlich nach den geltenden ethischen Richtlinien durchgeführt.

Unter allen Teilnehmenden wird ein 30 Euro Gutschein von Amazon verlost.

Zusätzliche Informationen:

- Bei den Fragebögen handelt es sich um Selbstbeurteilungen
- Bei dem Elternfragebogen handelt es sich um den FEEL-E, den Emotionale-Kompetenz-Fragebogen und um die deutsche, erweiterte Version des Alabama Parenting Questionnaire.
- Bei dem Kinderfragebogen handelt es sich um den FEEL-KJ.
- Das psychisch erkrankte Elternteil und das Kind sollten den jeweiligen Fragebogen getrennt voneinander beantworten
- Die Bearbeitungszeit des Elternfragebogens schätze ich auf ca. 30 - 40 Minuten, die Bearbeitungszeit des Kinderfragebogens auf ca. 15 - 20 Minuten

Ausgefüllte Bögen können bis Anfang August an folgende Adresse versandt werden:

*Universität Siegen  
Fakultät II – Dep. Erziehungswissenschaft-Psychologie  
Lehrstuhl für Entwicklungspsychologie  
Adolf-Reichwein-Str. 2a  
D-57068 Siegen*

Bei Fragen können Sie mich jederzeit gerne kontaktieren!

E-Mail: [tabea.kraus@live.de](mailto:tabea.kraus@live.de)

Mit freundlichen Grüßen

Tabea Kraus

## Liebe Eltern,

im Rahmen der Abschlussarbeit meines Studiums der Sozialen Arbeit möchte ich mich mit der Regulierung und dem Umgang mit Gefühlen bei psychisch belasteten Eltern und ihren Kindern beschäftigen.

Ziel ist es, die Wahrnehmung und den Umgang mit Emotionen von Ihnen und Ihrem Kind/ Ihren Kindern zu erfassen und miteinander zu vergleichen. Daraus können Fachkräfte Methoden ableiten, Ihre Strategien zur Regulierung von Gefühlen zu nutzen und gegebenenfalls bei dem Verstehen der eigenen Emotionen und dem Umgang mit diesen bei Eltern **und** Kindern eine professionelle Unterstützung zu bieten.

Mit der Bearbeitung des nachfolgenden Fragebogens würden Sie mir nicht nur einen großen Gefallen tun, sondern auch die Forschung auf diesem Gebiet vorantreiben und somit dazu beitragen, dass Hilfen für psychisch belastete Eltern und ihre Kinder verbessert werden können.

Die Teilnahme an dieser Erhebung ist freiwillig und wird vertraulich behandelt. Die Fragebögen werden **anonymisiert** ausgewertet und nicht an Dritte weitergegeben. Es können keine Rückschlüsse auf Ihre Person oder die Ihres Kindes gezogen werden.

Mir ist wichtig, dass es **kein Richtig** oder **Falsch** bei der Beantwortung gibt. Kreuzen Sie einfach spontan die Aussage an, die am besten zu Ihnen passt. Bitte setzen Sie bei **jeder** Frage ein Kreuz und lassen Sie keine Frage aus.

Unter allen Teilnehmenden wird ein 30 Euro Gutschein von Amazon verlost.

Damit der Vergleich der Fragebögen gelingen kann, bitte ich Sie hier das Geburtsdatum Ihres Kindes/ Ihrer Kinder anzugeben: \_\_\_\_\_ (z.B.: 06.04.2005)

**Danke für Ihre Mühe und Ihre Unterstützung!**

Tabea Kraus



---

ID-Nr.: \_\_\_\_\_

(Das fülle ich aus.)

## 1. Wahrnehmung von Gefühlen und Umgang mit Gefühlen (EKF-S)

Im Folgenden finden Sie eine Reihe von Aussagen, welche sich zur Beschreibung Ihrer eigenen Person eignen könnten. Bitte wählen Sie auf der Skala aus, ob die Aussage **überhaupt nicht stimmt**, **eher nicht stimmt**, **mittelmäßig stimmt**, **eher stimmt** oder **vollständig stimmt**.

Lesen Sie jede Aussage genau durch und kreuzen Sie als Antwort **eine** Kategorie an, die zu Ihnen persönlich am besten passt.

	stimmt über- haupt nicht	stimmt eher nicht	mittel	stimmt eher	stimmt voll- ständig
1. In brenzligen Situationen versuche ich, Ruhe zu bewahren.	0	1	2	3	4
2. Wenn es mir schlecht geht, berichte ich lieber nicht davon, man könnte andere belästigen.	0	1	2	3	4
3. Ich kann sehr schnell erkennen, wenn sich andere schlecht fühlen.	0	1	2	3	4
4. Manchmal bin ich traurig, wenn sich andere schlecht fühlen.	0	1	2	3	4
5. Wenn ich Wut in mir aufsteigen spüre, weiß ich, wie ich mich wieder beruhigen kann.	0	1	2	3	4
6. Ich kann gut verschiedene Gefühlszustände meiner Freunde beschreiben.	0	1	2	3	4
7. Wenn ich glücklich bin, kann ich mir das erklären.	0	1	2	3	4
8. Auch ohne Worte sehe ich meist an der Mimik und Gestik, wie sich ein Mensch fühlt.	0	1	2	3	4
9. Mich kann nichts so leicht aus der Ruhe bringen.	0	1	2	3	4
10. Wenn ich traurig bin, zeige ich das nicht.	0	1	2	3	4
11. Ich kann Gefühle anderer gut nachvollziehen.	0	1	2	3	4
12. Eigenen Ärger und Wut kann ich kontrollieren.	0	1	2	3	4
13. Es fällt mir schwer, meine Gefühle zu beschreiben.	0	1	2	3	4
14. Manchmal weiß ich gar nicht, dass ich schlecht gelaunt bin.	0	1	2	3	4
15. Ich kann am Gesichtsausdruck anderer erkennen, wie sie sich gerade fühlen.	0	1	2	3	4
16. Ich kehre mein Inneres nicht nach außen.	0	1	2	3	4
17. Ich kann gut meine Gefühle erkennen.	0	1	2	3	4
18. Die Gefühle anderer kann ich gut erkennen.	0	1	2	3	4
19. Mit meinen Gefühlen kann ich gut umgehen.	0	1	2	3	4
20. Ich kann gut meine Gefühle beschreiben.	0	1	2	3	4

	stimmt über- haupt nicht	stimmt eher nicht	mittel	stimmt eher	stimmt voll- ständig
21. Manchmal schwankt meine Stimmung, ohne dass ich mir erklären kann, wieso.	0	1	2	3	4
22. Ich kann mich gut in die Gefühlswelt anderer hineinversetzen.	0	1	2	3	4
23. Wenn ich wütend bin, kann ich mich kaum beherrschen.	0	1	2	3	4
24. Ich kann meine Gefühle gut ausdrücken.	0	1	2	3	4
25. Andere bezeichnen mich als einfühlsam.	0	1	2	3	4
26. Wenn andere in Panik geraten, bleibe ich ganz ruhig.	0	1	2	3	4
27. Ich erzähle oft von meinen Gefühlen.	0	1	2	3	4
28. Ich erkenne, ob jemand tatsächlich betroffen ist.	0	1	2	3	4
29. Ich kann meine Gefühle gut anderen beschreiben.	0	1	2	3	4
30. Ich kenne fast immer meine Gefühle.	0	1	2	3	4
31. Telefoniere ich mit einem Freund, merke ich, was er empfindet.	0	1	2	3	4
32. Ich teile anderen oft mit, wie es mir geht.	0	1	2	3	4
33. Oft verstehe ich meine Gefühle nicht.	0	1	2	3	4
34. Ich versuche oft, meine eigentlichen Gefühle anderen nicht zu zeigen.	0	1	2	3	4
35. Manchmal weiß ich nicht, wie es dazu kam, dass ich so schlecht drauf war.	0	1	2	3	4
36. Ich kann Gefühle anderer ganz gut beschreiben.	0	1	2	3	4
37. Auch in schwierigen Situationen kann ich mich gut steuern.	0	1	2	3	4
38. Ich kann anderen mitteilen, wie ich mich innerlich fühle.	0	1	2	3	4
39. Wenn meine Gefühle sich ändern, kann ich die Ursache dafür fast immer finden.	0	1	2	3	4
40. Die Stimmung anderer kann ich meist erkennen.	0	1	2	3	4
41. Auch unter schwierigen Bedingungen kann ich im inneren Gleichgewicht bleiben.	0	1	2	3	4
42. Andere meinen, dass ich meine Gefühle gut ausdrücken kann.	0	1	2	3	4
43. Ich verstehe meist, warum ich mich in einer bestimmten Stimmung befinde.	0	1	2	3	4
44. Durch das Analysieren der Gefühle anderer Personen kann ich sie besser verstehen.	0	1	2	3	4

	stimmt über- haupt nicht	stimmt eher nicht	mittel	stimmt eher	stimmt voll- ständig
45. Mit meinen eigenen Gefühlswallungen kann ich gut umgehen.	0	1	2	3	4
46. Ich habe Probleme, meine Gefühle auszudrücken.	0	1	2	3	4
47. Manchmal kann ich mir mein eigenes Verhalten nicht erklären.	0	1	2	3	4
48. Geht es einem anderen besser als sonst, merke ich das schnell.	0	1	2	3	4
49. Ich kann meine Gefühle gut wieder in einen inneren Ausgleich bringen.	0	1	2	3	4
50. Ich behalte meine Gefühle lieber für mich.	0	1	2	3	4
51. Ich kann schnell in verschiedenen Situationen erkennen, wie ich mich fühle.	0	1	2	3	4
52. Ich kann andere, deren Gefühle und Verhalten gut verstehen.	0	1	2	3	4
53. Ich kann gut meine Gefühle in Worte fassen.	0	1	2	3	4
54. Ich erkenne oft den Auslöser für plötzliche Gefühlsänderungen.	0	1	2	3	4
55. Ich kann gut erkennen, wenn jemand traurig ist.	0	1	2	3	4
56. Wenn ich erst einmal wütend bin, fällt es mir schwer, mich wieder zu beruhigen.	0	1	2	3	4
57. Ich zeige offen, wie es mir geht.	0	1	2	3	4
58. Andere erkennen manchmal schneller als ich, dass ich schlecht drauf bin.	0	1	2	3	4
59. Im Verlauf von Gesprächen erkenne ich schnell, wie es meinem Gesprächspartner geht und wann sich seine Stimmung verändert.	0	1	2	3	4
60. Ich könnte mich stundenlang über schlechte Nachrichten oder Ereignisse aufregen.	0	1	2	3	4
61. Manchmal muss ich erst darauf hingewiesen werden, dass sich meine Stimmung geändert hat.	0	1	2	3	4
62. Ich habe nie gelernt, über meine Gefühle zu sprechen.	0	1	2	3	4

## 2. Umgang mit Wut, Angst und Trauer (FEEL-E)

Wir alle empfinden Wut, Angst, Trauer und doch gehen wir auf unterschiedliche Weise mit diesen Gefühlen um.

Ich möchte gerne von Ihnen wissen, was Sie tun oder denken, wenn Sie wütend sind, Ihnen Situationen Angst machen, oder wenn Sie traurig sind.

**Wut:**

Die meisten Menschen sind hin und wieder wütend. Wut kann man aus verschiedenen Gründen empfinden, z.B., wenn man sich von anderen ungerecht behandelt fühlt oder die eigene Leistung nicht geschätzt wird. Auch ist es möglich, auf sich selbst wütend zu sein, weil man etwas nicht geschafft hat, von dem man geglaubt hat, dass es eigentlich einfach gewesen wäre.

Hier finden Sie Möglichkeiten, was Menschen tun, wenn sie wütend sind. Schätzen Sie bitte auf der Skala ein, inwieweit die Aussage auf Sie zutrifft. Dazu setzen Sie bitte bei jeder Aussage **ein** Kreuz.

Wenn ich wütend bin, ...	fast nie	selten	ab und zu	oft	fast immer
1. versuche ich das zu verändern, was mich wütend macht.	0	1	2	3	4
2. mache ich das Beste daraus.	0	1	2	3	4
3. will ich niemanden sehen.	0	1	2	3	4
4. denke ich, dass es mein Problem ist.	0	1	2	3	4
5. mag ich nichts mehr tun.	0	1	2	3	4
6. überlege ich immer wieder, warum ich wütend bin.	0	1	2	3	4
7. denke ich darüber nach, was ich tun könnte.	0	1	2	3	4
8. sage ich mir, dass das Problem nicht so schlimm ist.	0	1	2	3	4
9. denke ich über Dinge nach, die mich glücklich machen.	0	1	2	3	4
10. versuche ich zu vergessen, was mich wütend macht.	0	1	2	3	4
11. suche ich den Fehler bei mir.	0	1	2	3	4
12. denke ich, dass das, was ich erlebt habe, schlimmer ist, als die Erfahrungen, die viele andere Menschen machen.	0	1	2	3	4
13. versuche ich selbst, das Beste aus der Situation zu machen.	0	1	2	3	4
14. denke ich, dass es vorbeigeht.	0	1	2	3	4
15. denke ich, dass andere verantwortlich sind für das, was passiert ist.	0	1	2	3	4
16. akzeptiere ich, was mich wütend macht.	0	1	2	3	4
17. will es mir einfach nicht aus dem Kopf gehen.	0	1	2	3	4
18. ziehe ich mich zurück.	0	1	2	3	4

Wenn ich wütend bin, ...	fast nie	selten	ab und zu	oft	fast immer
19. mache ich etwas, das mich freut.	0	1	2	3	4
20. denke ich darüber nach, wie ich das Problem lösen könnte.	0	1	2	3	4
21. sage ich mir, dass es nichts Wichtiges ist.	0	1	2	3	4
22. denke ich, dass das Hauptproblem bei den anderen liegt.	0	1	2	3	4
23. kann ich sowieso nichts gegen meine Wut machen.	0	1	2	3	4
24. denke ich, dass das, was ich erlebt habe, das Schlimmste ist, was einer Person passieren kann.	0	1	2	3	4

### Angst:

Die meisten Menschen haben hin und wieder Angst. Angst kann man aus verschiedenen Gründen empfinden. Man kann beispielsweise Angst haben, Herausforderungen nicht gewachsen zu sein, sein eigenes Leben nicht bewältigen zu können oder den Ansprüchen der Familie nicht gerecht zu werden. Ebenso kann man Angst davor haben, einen geliebten Menschen zu verlieren.

Ich bin interessiert daran, was Sie in der Regel tun, wenn Sie Angst haben. Hierzu entscheiden Sie bitte erneut, ob die Aussage **fast nie**, **selten**, **ab und zu**, **oft** oder **fast immer** zutrifft.

Wenn ich Angst habe, ...	fast nie	selten	ab und zu	oft	fast immer
1. versuche ich das zu verändern, was mir Angst macht.	0	1	2	3	4
2. mache ich das Beste daraus.	0	1	2	3	4
3. will ich niemanden sehen.	0	1	2	3	4
4. denke ich, dass es mein Problem ist.	0	1	2	3	4
5. mag ich nichts mehr tun.	0	1	2	3	4
6. überlege ich immer wieder, warum ich Angst habe.	0	1	2	3	4
7. denke ich darüber nach, was ich tun könnte.	0	1	2	3	4
8. sage ich mir, dass das Problem nicht so schlimm ist.	0	1	2	3	4

Wenn ich Angst habe, ...	fast nie	selten	ab und zu	oft	fast immer
9. denke ich über Dinge nach, die mich glücklich machen.	0	1	2	3	4
10. versuche ich zu vergessen, was mir Angst macht.	0	1	2	3	4
11. suche ich den Fehler bei mir.	0	1	2	3	4
12. denke ich, dass das, was ich erlebt habe, schlimmer ist, als die Erfahrungen, die viele andere Menschen machen.	0	1	2	3	4
13. versuche ich selbst, das Beste aus der Situation zu machen.	0	1	2	3	4
14. denke ich, dass es vorbeigeht.	0	1	2	3	4
15. denke ich, dass andere verantwortlich sind für das, was passiert ist.	0	1	2	3	4
16. akzeptiere ich, was mir Angst macht.	0	1	2	3	4
17. will es mir einfach nicht aus dem Kopf gehen.	0	1	2	3	4
18. ziehe ich mich zurück.	0	1	2	3	4
19. mache ich etwas, das mich freut.	0	1	2	3	4
20. denke ich darüber nach, wie ich das Problem lösen könnte.	0	1	2	3	4
21. sage ich mir, dass es nichts Wichtiges ist.	0	1	2	3	4
22. denke ich, dass das Hauptproblem bei den anderen liegt.	0	1	2	3	4
23. kann ich sowieso nichts gegen meine Angst machen.	0	1	2	3	4
24. denke ich, dass das, was ich erlebt habe, das Schlimmste ist, was einer Person passieren kann.	0	1	2	3	4

### Traurigkeit:

Die meisten Menschen sind hin und wieder traurig oder bedrückt, z.B., wenn man von Freunden sehr enttäuscht wird. Man kann auch traurig sein, weil man von einer geliebten Person verlassen wird, z.B., weil eine Beziehung scheitert oder die Person verstorben ist.

Beurteilen Sie bitte erneut, inwiefern die Aussage auf Sie persönlich zutrifft.

Wenn ich traurig bin, ...	fast nie	selten	ab und zu	oft	fast immer
1. versuche ich das zu verändern, was mich traurig macht.	0	1	2	3	4
2. mache ich das Beste daraus.	0	1	2	3	4
3. will ich niemanden sehen.	0	1	2	3	4
4. denke ich, dass es mein Problem ist.	0	1	2	3	4
5. mag ich nichts mehr tun.	0	1	2	3	4
6. überlege ich immer wieder, warum ich traurig bin.	0	1	2	3	4
7. denke ich darüber nach, was ich tun könnte.	0	1	2	3	4
8. sage ich mir, dass das Problem nicht so schlimm ist.	0	1	2	3	4
9. denke ich über Dinge nach, die mich glücklich machen.	0	1	2	3	4
10. versuche ich zu vergessen, was mich traurig macht.	0	1	2	3	4
11. suche ich den Fehler bei mir.	0	1	2	3	4
12. denke ich, dass das, was ich erlebt habe, schlimmer ist, als die Erfahrungen, die viele andere Menschen machen.	0	1	2	3	4
13. versuche ich selbst, das Beste aus der Situation zu machen.	0	1	2	3	4
14. denke ich, dass es vorbeigeht.	0	1	2	3	4
15. denke ich, dass andere verantwortlich sind für das, was passiert ist.	0	1	2	3	4
16. akzeptiere ich, was mich traurig macht.	0	1	2	3	4
17. will es mir einfach nicht aus dem Kopf gehen.	0	1	2	3	4
18. ziehe ich mich zurück.	0	1	2	3	4
19. mache ich etwas, das mich freut.	0	1	2	3	4
20. denke ich darüber nach, wie ich das Problem lösen könnte.	0	1	2	3	4
21. sage ich mir, dass es nichts Wichtiges ist.	0	1	2	3	4
22. denke ich, dass das Hauptproblem bei den anderen liegt.	0	1	2	3	4
23. kann ich sowieso nichts gegen meine Traurigkeit machen.	0	1	2	3	4
24. denke ich, dass das, was ich erlebt habe, das Schlimmste ist, was einer Person passieren kann.	0	1	2	3	4

### 3. Erziehungsstil (APQ)

Im Folgenden finden Sie Beispiele dafür, wie sich Eltern im Umgang mit ihren Kindern verhalten können. Ihre Aufgabe ist es anzugeben, ob die geschilderte Situation **fast nie**, **selten**, **manchmal**, **häufig** oder **fast immer** auf Sie zutrifft. Auch hier gibt es keine richtigen oder falschen Antworten.

	fast nie	selten	manch -mal	häufig	fast immer
1. Sie führen ein freundliches Gespräch mit Ihrem Kind.	0	1	2	3	4
2. Sie sagen Ihrem Kind, dass es etwas gut gemacht hat.	0	1	2	3	4
3. Sie drohen dem Kind eine Strafe an, strafen es dann aber doch nicht.	0	1	2	3	4
4. Sie stellen sich in einer Freizeitgruppe Ihres Kindes als freiwilliger Helfer zur Verfügung (z.B.: Sportgruppe, Pfadfinder, Musikgruppe, Kindergruppe).	0	1	2	3	4
5. Ihr Kind ist außer Haus und Sie wissen nicht genau, wo es ist.	0	1	2	3	4
6. Sie spielen zusammen oder unternehmen etwas mit Ihrem Kind, was Spaß macht.	0	1	2	3	4
7. Ihr Kind hat etwas falsch gemacht und verhandelt so lange mit Ihnen, bis Sie von einer Bestrafung absehen.	0	1	2	3	4
8. Sie fragen Ihr Kind, wie sein Tag in der Schule/Kita war.	0	1	2	3	4
9. Ihr Kind bleibt abends länger weg als es soll.	0	1	2	3	4
10. Sie helfen Ihrem Kind mit den Hausaufgaben.	0	1	2	3	4
11. Sie loben Ihr Kind, wenn es etwas gut gemacht hat.	0	1	2	3	4
12. Sie bringen Ihr Kind zu einer Freizeitbeschäftigung.	0	1	2	3	4
13. Wenn Ihr Kind anfängt mit Ihnen zu verhandeln, sprechen Sie ein Machtwort.	0	1	2	3	4
14. Sie loben Ihr Kind, wenn es sich gut benommen hat.	0	1	2	3	4
15. Ihr Kind ist mit Freunden unterwegs, die Sie nicht kennen.	0	1	2	3	4
16. Wenn Ihr Kind möchte, dass Sie eine Ausnahme machen, bestehen Sie auf Ihren Regeln, damit klar ist, wer in der Familie das Sagen hat.	0	1	2	3	4

	fast nie	selten	manch -mal	häufig	fast immer
17. Sie umarmen Ihr Kind oder geben ihm einen Kuss, wenn es etwas gut gemacht hat.	0	1	2	3	4
18. Ihr Kind geht aus, ohne dass eine Zeit vereinbart ist, zu der es zurück sein muss.	0	1	2	3	4
19. Sie vermindern eine Bestrafung (z.B. Sie heben ein Verbot früher auf, als Sie ursprünglich angekündigt haben).	0	1	2	3	4
20. Sie haben so viel zu tun, dass Sie vergessen, wo Ihr Kind ist und was es tut.	0	1	2	3	4
21. Sie gehen zu Elternbeiratssitzungen, Elternsprechtagen oder anderen Treffen in den Kindergarten oder in die Schule Ihres Kindes.	0	1	2	3	4
22. Sie zeigen Ihrem Kind, dass Sie sich freuen, wenn es in Haus und Garten hilft.	0	1	2	3	4
23. Wenn Ihr Kind etwas erledigen soll, geben Sie ein deutliches Kommando und dulden keine großen Umschweife.	0	1	2	3	4
24. Je nachdem, wie gut Sie gelaunt sind, sind die Strafen für Ihr Kind mehr oder weniger streng.	0	1	2	3	4
25. Sie greifen durch, weil Kinder ihre Grenzen kennen lernen müssen, auch wenn es Ihr Verhältnis zum Kind trübt.	0	1	2	3	4
26. Sie halten Ihr Kind fest oder schütteln es, wenn es etwas falsch gemacht hat.	0	1	2	3	4
27. Sie besprechen mit Ihrem Kind, was es in seiner Freizeit tun könnte.	0	1	2	3	4
28. Sie geben Ihrem Kind einen Klaps, wenn es etwas Falsches gemacht hat.	0	1	2	3	4
29. Sie erklären Ihrem Kind, wie man sich in einer bestimmten Situation gut benimmt.	0	1	2	3	4
30. Wenn Ihr Kind sich nicht genau an Ihre Anweisungen hält, weisen Sie es sofort zurecht.	0	1	2	3	4
31. Sie tun oder sagen etwas, damit Ihr Kind in gute Stimmung kommt.	0	1	2	3	4
32. Sie achten darauf, ob Ihr Kind mit anderen Kindern friedlich umgeht und greifen ein, wenn sich Ihr Kind nicht friedlich verhält.	0	1	2	3	4
33. Sie überlegen sich, wie sich Ihr Kind im Umgang mit anderen Menschen benehmen soll.	0	1	2	3	4
34. Sie sprechen mit Ihrem Partner/ Ihrer Partnerin darüber, ob Sie Ihrem Kind etwas erlauben oder verbieten sollen.	0	1	2	3	4

35. Bei Diskussionen mit Ihrem Kind kommt es vor, dass Ihre Worte nicht ausreichen und Sie auch schon mal anpacken müssen.	0	1	2	3	4
36. Sie setzen Ihrem Kind klare Grenzen, damit es Ihnen nicht auf der Nase herum tanzt.	0	1	2	3	4
37. Es fällt Ihnen schwer, in Ihrer Erziehung konsequent zu sein.	0	1	2	3	4
38. Es gibt Tage, an denen Sie strenger sind, als an anderen.	0	1	2	3	4
39. Es ist Ihnen wichtig, die Freunde Ihres Kindes zu kennen.	0	1	2	3	4
40. Wenn Sie beobachten, dass Eltern ihr Kind ohrfeigen, würden Sie es am liebsten in Schutz nehmen.	0	1	2	3	4

#### 4. Angaben zu Ihrer Person

Als letztes würde ich Sie bitten, die nachfolgenden Angaben zu Ihrer Person zu beantworten. An dieser Stelle möchte ich Sie noch einmal darauf hinweisen, dass alle Angaben vertraulich behandelt werden.

Alter: \_\_\_\_\_

*Bitte Zahl (z.B. 30) eintragen*

Geschlecht:                    <sub>1</sub> weiblich            <sub>2</sub> männlich

Erziehungssituation:   <sub>1</sub> Erziehung mit Elternteil des Kindes/ der Kinder  
<sub>2</sub> Erziehung mit neuem Partner  
<sub>3</sub> Alleinerziehend

Teilnahme an Angeboten für psychisch belastete Eltern:

- <sub>1</sub> Ich nehme an Beratungsangeboten teil.
- <sub>2</sub> Ich nehme an Gruppen für psychisch belasteten Eltern teil.
- <sub>3</sub> Ich bin in psychotherapeutischer Behandlung.
- <sub>4</sub> Ich nehme keine Angebote in Anspruch.

*Sie können mehrere Kreuze setzen, falls zutreffend*

Psychische und emotionale Belastung:

Eine emotionale oder psychische Belastung kann sich bei Personen unterschiedlich ausdrücken und unterschiedliche Auslöser haben. Ich bitte Sie darum, Ihre subjektiv empfundene Belastung auf der Skala einzuschätzen. Dazu bewerten Sie bitte, ob die folgende Aussage **überhaupt nicht zutreffend ist, eher nicht zutreffend, teilweise zutreffend, weitgehend zutreffend** oder **voll zutreffend**.

„Ich fühle mich innerhalb der letzten vier Wochen psychisch und emotional belastet“.

überhaupt nicht zutreffend	eher nicht zutreffend	teilweise zutreffend	weitgehend zutreffend	voll zutreffend
<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>5</sub>

*Bitte setzen Sie nur ein Kreuz*

Diagnostizierte Krankheit:      <sub>1</sub> ja                      <sub>2</sub> nein

*Wenn ihre Antwort „nein“ lautet, lassen Sie bitte die nächsten zwei Fragen aus*

Art der diagnostizierten Krankheit: \_\_\_\_\_

*z.B. Depression eintragen*

Psychiatrieaufenthalte:      <sub>1</sub> ja                      <sub>2</sub> nein

**Ich bedanke mich herzlich für das Ausfüllen des Fragebogens!**

## Liebe Kinder, liebe Jugendlichen,

in meinem Studium muss ich eine Abschlussarbeit schreiben. Für die Arbeit würde ich gerne erfahren, wie ihr mit euren Gefühlen umgeht.

Dazu findest du auf den nächsten Seiten Fragen, die du beantworten sollst. Was du genau tun sollst, wird vor jeder Frage erklärt.

Mit der Bearbeitung des Fragebogens würdest du mir einen großen Gefallen tun.

Die Teilnahme ist freiwillig.

Der Fragebogen wird **anonymisiert**. Das heißt, du musst nicht deinen Namen angeben. Niemand weiß nach der Beantwortung der Fragen wer du bist!

Mir ist wichtig, dass es **kein Richtig** oder **Falsch** bei der Beantwortung gibt. Dies ist kein Test. Kreuz einfach spontan die Aussage an, die am besten zu dir passt.

Es ist wichtig, dass du kein Kreuz vergisst. **Lass keine Frage aus.**

Unter allen Teilnehmenden wird ein 30 Euro Gutschein von Amazon verlost.

Bitte trage hier dein Geburtsdatum ein: \_\_\_\_\_ (z.B.: 06.04.2005)

**Danke für Deine Mühe und Deine Unterstützung!**

Tabea Kraus



---

ID-Nr.: \_\_\_\_\_

(Das fülle ich aus.)

## 1. Umgang mit Gefühlen (FEEL-KJ)

Ab und zu sind alle Menschen traurig, wütend oder haben Angst. Wie gehst du mit solchen Gefühlen um?

In diesem Fragebogen möchte ich gerne von dir wissen, was du tust oder denkst, wenn du traurig bist, wütend bist, oder in Situationen bist, die dir Angst machen.



### Wut:

Alle Menschen sind manchmal wütend. Es gibt viele Gründe, warum man wütend werden kann. Man kann über die Eltern wütend sein, weil sie einem etwas verbieten, über andere Kinder und Jugendliche, wenn sie einen beleidigen oder einem wehtun. Man kann aber auch über sich selbst wütend sein, weil man etwas, was einfach gewesen wäre, nicht geschafft hat.

Hier findet du Möglichkeiten, was Kinder und Jugendliche tun, wenn sie Angst haben. Ich bin interessiert daran, was du tust, wenn du wütend bist. Bitte entscheide dich dafür, ob die Aussage **fast nie**, **selten**, **ab und zu**, **oft** oder **fast immer** auf dich zutrifft. Setze bitte nur **ein** Kreuz.

Wenn ich wütend bin, ...	fast nie	selten	ab und zu	oft	fast immer
1. versuche ich das zu verändern, was mich wütend macht.	0	1	2	3	4
2. erzähle ich jemandem, wie es mir geht.	0	1	2	3	4
3. denke ich über Dinge nach, die mich glücklich machen.	0	1	2	3	4
4. tue ich etwas, was mir Spaß macht.	0	1	2	3	4
5. behalte ich meine Gefühle für mich.	0	1	2	3	4
6. mache ich das Beste daraus.	0	1	2	3	4
7. will ich niemanden sehen.	0	1	2	3	4
8. denke ich, dass es mein eigenes Problem ist.	0	1	2	3	4
9. mag ich nichts mehr tun.	0	1	2	3	4
10. überlege ich immer wieder, warum ich wütend bin.	0	1	2	3	4
11. denke ich darüber nach, was ich tun könnte.	0	1	2	3	4
12. sage ich mir, dass das Problem nicht so schlimm ist.	0	1	2	3	4
13. fange ich mit anderen Streit an.	0	1	2	3	4
14. drücke ich meine Wut aus.	0	1	2	3	4

Wenn ich wütend bin, ...	fast nie	selten	ab und zu	oft	fast immer
15. versuche ich zu vergessen, was mich wütend macht.	0	1	2	3	4
16. suche ich den Fehler zuerst bei mir.	0	1	2	3	4
17. erinnere ich mich an fröhliche Dinge.	0	1	2	3	4
18. versuche ich selber, das Beste aus der Situation zu machen.	0	1	2	3	4
19. gehe ich zu jemandem, der mir vielleicht helfen kann.	0	1	2	3	4
20. denke ich, dass es vorbei geht.	0	1	2	3	4
21. akzeptiere ich, was mich wütend macht.	0	1	2	3	4
22. zeige ich offen, dass ich wütend bin.	0	1	2	3	4
23. lasse ich meine Gefühle an anderen Leuten aus.	0	1	2	3	4
24. will es mir nicht aus dem Kopf gehen.	0	1	2	3	4
25. ziehe ich mich zurück.	0	1	2	3	4
26. lasse ich mir nicht anmerken, dass ich wütend bin.	0	1	2	3	4
27. mache ich etwas, das mich freut.	0	1	2	3	4
28. denke ich darüber nach, wie ich das Problem lösen könnte.	0	1	2	3	4
29. sage ich mir, dass es nichts Wichtiges ist.	0	1	2	3	4
30. kann ich sowieso nichts gegen meine Wut machen.	0	1	2	3	4



### Angst:

Alle Menschen haben manchmal Angst. Es gibt Situationen, die einem Angst machen können. Man kann Angst haben, wenn man alleine ist, in der Nacht, vor einem Tier und manchmal auch vor anderen Menschen. Wenn man Angst hat, fühlt man sich meistens gespannt, nervös oder unsicher.

Kreuze bitte dasjenige Kästchen an, das am besten auf dich zutrifft. Lass dabei **keine** Zeile aus.

Wenn ich Angst habe, ...	fast nie	selten	ab und zu	oft	fast immer
1. versuche ich das zu verändern, was mir Angst macht.	0	1	2	3	4
2. erzähle ich jemandem, wie es mir geht.	0	1	2	3	4
3. denke ich über Dinge nach, die mich glücklich machen.	0	1	2	3	4
4. tue ich etwas, was mir Spaß macht.	0	1	2	3	4
5. behalte ich meine Gefühle für mich.	0	1	2	3	4
6. mache ich das Beste daraus.	0	1	2	3	4
7. will ich niemanden sehen.	0	1	2	3	4
8. denke ich, dass es mein eigenes Problem ist.	0	1	2	3	4
9. mag ich nichts mehr tun.	0	1	2	3	4
10. überlege ich immer wieder, warum ich Angst habe.	0	1	2	3	4
11. denke ich darüber nach, was ich tun könnte.	0	1	2	3	4
12. sage ich mir, dass das Problem nicht so schlimm ist.	0	1	2	3	4
13. fange ich mit anderen Streit an.	0	1	2	3	4
14. drücke ich meine Angst aus.	0	1	2	3	4
15. versuche ich zu vergessen, was mir Angst macht.	0	1	2	3	4
16. suche ich den Fehler zuerst bei mir.	0	1	2	3	4
17. erinnere ich mich an fröhliche Dinge.	0	1	2	3	4
18. versuche ich selber, das Beste aus der Situation zu machen.	0	1	2	3	4
19. gehe ich zu jemandem, der mir vielleicht helfen kann.	0	1	2	3	4
20. denke ich, dass es vorbei geht.	0	1	2	3	4
21. akzeptiere ich, was mir Angst macht.	0	1	2	3	4
22. zeige ich offen, dass ich Angst habe.	0	1	2	3	4

Wenn ich Angst habe, ...	fast nie	selten	ab und zu	oft	fast immer
23. lasse ich meine Gefühle an anderen Leuten aus.	0	1	2	3	4
24. will es mir nicht aus dem Kopf gehen.	0	1	2	3	4
25. ziehe ich mich zurück.	0	1	2	3	4
26. lasse ich mir nicht anmerken, dass ich Angst habe.	0	1	2	3	4
27. mache ich etwas, das mich freut.	0	1	2	3	4
28. denke ich darüber nach, wie ich das Problem lösen könnte.	0	1	2	3	4
29. sage ich mir, dass es nichts Wichtiges ist.	0	1	2	3	4
30. kann ich sowieso nichts gegen meine Angst machen.	0	1	2	3	4



### Traurigkeit:

Alle Menschen sind manchmal traurig. Es gibt Situationen, die einen traurig machen, zum Beispiel wenn Haustiere oder Menschen, die einem wichtig und lieb waren, sterben, wenn eine Prüfung misslingt, oder wenn die Eltern und Lehrer oder Lehrerinnen einen ungerecht behandeln oder ein Freund oder eine Freundin gemein ist. In solchen Momenten fühlt man sich schnell traurig und ist bedrückt.

Was machst du, wenn du traurig bist?

Setze bitte auch hier **ein** Kreuz bei der Aussage, die am besten auf dich zutrifft.

Wenn ich traurig bin, ...	fast nie	selten	ab und zu	oft	fast immer
1. versuche ich das zu verändern, was mich traurig macht.	0	1	2	3	4
2. erzähle ich jemandem, wie es mir geht.	0	1	2	3	4
3. denke ich über Dinge nach, die mich glücklich machen.	0	1	2	3	4
4. tue ich etwas, was mir Spaß macht.	0	1	2	3	4
5. behalte ich meine Gefühle für mich.	0	1	2	3	4
6. mache ich das Beste daraus.	0	1	2	3	4
7. will ich niemanden sehen.	0	1	2	3	4
8. denke ich, dass es mein eigenes Problem ist.	0	1	2	3	4

Wenn ich traurig bin, ...	fast nie	selten	ab und zu	oft	fast immer
9. mag ich nichts mehr tun.	0	1	2	3	4
10. überlege ich immer wieder, warum ich traurig bin.	0	1	2	3	4
11. denke ich darüber nach, was ich tun könnte.	0	1	2	3	4
12. sage ich mir, dass das Problem nicht so schlimm ist.	0	1	2	3	4
13. fange ich mit anderen Streit an.	0	1	2	3	4
14. drücke ich meine Trauer aus.	0	1	2	3	4
15. versuche ich zu vergessen, was mich traurig macht.	0	1	2	3	4
16. suche ich den Fehler zuerst bei mir.	0	1	2	3	4
17. erinnere ich mich an fröhliche Dinge.	0	1	2	3	4
18. versuche ich selber, das Beste aus der Situation zu machen.	0	1	2	3	4
19. gehe ich zu jemandem, der mir vielleicht helfen kann.	0	1	2	3	4
20. denke ich, dass es vorbei geht.	0	1	2	3	4
21. akzeptiere ich, was mich traurig macht.	0	1	2	3	4
22. zeige ich offen, dass ich traurig bin.	0	1	2	3	4
23. lasse ich meine Gefühle an anderen Leuten aus.	0	1	2	3	4
24. will es mir nicht aus dem Kopf gehen.	0	1	2	3	4
25. ziehe ich mich zurück.	0	1	2	3	4
26. lasse ich mir nicht anmerken, dass ich traurig bin.	0	1	2	3	4
27. mache ich etwas, das mich freut.	0	1	2	3	4
28. denke ich darüber nach, wie ich das Problem lösen könnte.	0	1	2	3	4
29. sage ich mir, dass es nichts Wichtiges ist.	0	1	2	3	4
30. kann ich sowieso nichts gegen meine Trauer machen.	0	1	2	3	4

## 2. Angaben zu Deiner Person

Fast geschafft!

Als letztes bitte ich dich, die nachfolgenden Angaben zu deiner Person zu beantworten.

Alter:

\_\_\_\_\_

*Bitte Zahl (z.B. 10) eintragen*

Geschlecht:

<sub>1</sub> weiblich

<sub>2</sub> männlich

Teilnahme an Angeboten:

<sub>1</sub> Ich nehme an Beratungen teil.

<sub>2</sub> Ich nehme an Kindergruppen teil.

<sub>3</sub> Ich nehme an keinen Angeboten teil.

*Du kannst mehrere Kreuze setzen, falls zutreffend*

Psychische und emotionale Belastung:

Eine psychische Belastung kann sich bei dir unterschiedlich ausdrücken und unterschiedliche Gründe haben. Oftmals wirkt sie sich auf deine Gefühle aus. Ich bitte dich darum, deine persönlich empfundene Belastung auf der Skala einzuschätzen. Bewerte bitte, ob die folgende Aussage **überhaupt nicht zutreffend ist, eher nicht zutreffend, teilweise zutreffend, weitgehend zutreffend** oder **voll zutreffend**.

„Ich fühle mich innerhalb der letzten vier Wochen psychisch und emotional belastet“.

überhaupt nicht zutreffend	eher nicht zutreffend	teilweise zutreffend	weitgehend zutreffend	voll zutreffend
<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>5</sub>

*Bitte setze nur ein Kreuz*

**Ich danke Dir sehr für das Ausfüllen des Fragebogens!**