MUKOVISZIDOSE e.V.
Arbeitskreis Psychosoziales

Ressourcenfragebogen

Neben den beiden Fragebögen zu Angst und Depression wollen wir auch nach Ihren/euren Stärken und Ressourcen fragen. Wir sind es gewohnt auf Störungen und Defizite zu schauen. Mindestens genauso wichtig ist es, den Blick darauf zu richten, was wir aktiv für unsere mentale und seelische Gesundheit tun und welche Stärken und Ressourcen wir noch ausbauen oder häufiger einsetzen möchten. Die Beantwortung der Fragen ist freiwillig.

1. Was gibt mir Kraft?

2. a) Was hat mir bei meiner letzten Krise geholfen?
   b) Welche Verhaltensweisen/Strategien helfen mir Stress zu bewältigen oder vorzubeugen?

3. a) Mit welchen Menschen aus meinem sozialen Umfeld habe ich gerne Kontakt?
   b) Welche Menschen sind bei Problemen oder Schwierigkeiten eine Unterstützung für mich?

4. a) Was tue ich (aktiv) für meine mentale/seelische Gesundheit?
   Welche Selbstfürsorge-Rituale oder Gewohnheiten, die mir gut tun, habe ich?
   b) Welche würde ich gerne noch ausbauen oder in mein Leben neu einführen?

5. Was von dem, das mir gut tut, würde ich gerne mehr in meinen Alltag integrieren?

Dieser Ressourcenfragebogen wurde im September 2020 von der Arbeitsgruppe Mental Health als Ergänzung zum Mental Health Screening ausgearbeitet. Er soll die bisherigen Mental Health Screening Fragebögen (PHQ-9 & GAD-7) um eine ressourcen- und lösungsorientierte Komponente erweitern. Der Fragebogen ist nicht validiert, sondern basiert auf den als hilfreich erlebten Fragen/Interventionen erfahrener CF-PraktikerInnen. Der Ressourcenfragebogen ist online verfügbar unter:
https://www.muko.info/ueber-den-verein/arbeitskreise/ak-psychosoziales/arbeitsschwerpunkte#c3818