
Fragebogen Wechseljahre

- **Alter:** **Kinder, wie alt?**
- **Würdest du von dir sagen, dass du bereits in den Wechseljahren bist?**
 - ja
 - nein
 - weiß nicht so recht
- **Wenn ja, in welchem Alter hat es mit welchen körperlichen Anzeichen begonnen?**

- **Wo hast du dich informiert?**
 - Frauenarzt/ärztin
 - Internet **welche Seite?**
 - Bücher **Gibt es einen Titel, den du empfehlen würdest?**
 - Zeitschrift **Gibt es einen Artikel, den du empfehlen würdest?**
 - Persönliche Kontakte, zB Freundin oder Mutter
- **Wie war deine Einstellung im Vorfeld dazu?**
 - Ich lasse alles auf mich zukommen, und mach mir da nicht so viel Gedanken dazu.
 - Ich mache mir viele Gedanken, und fühle mich eher besorgt.
 - Oder anders?
- **Hat sich deine Einstellung irgendwann geändert?**
 - nein, ich komme damit gut zurecht
 - ja, ich fühle mich ein bisschen überrumpelt - ist schlimmer, als ich dachte
 - ja, ging alles viel besser als befürchtet
- **Hast du jemanden, mit dem du persönlich darüber sprechen kannst?**
 - nein, würde ich mir aber wünschen!
 - ja:
- **Was hast du körperlich für Beschwerden?**

- **Was hast du mental für Beschwerden?**

- **Wie stark fühlst du dich in deiner Leistungsfähigkeit eingeschränkt? (Auf einer Skala von 1= gar nicht eingeschränkt bis 5=extrem beeinträchtigt)**

- **Was hast du bisher konkret unternommen? Was hat geholfen? Was weniger?**

- **Fühlst du dich manchmal allein gelassen?**

- **Was würdest du dir noch zusätzlich zur Unterstützung wünschen?**

- **Eigene Anmerkungen:**

GANZ LIEBEN DANK FÜR DEINE ZEIT!

Alle deine Angaben werden selbstverständlich vertraulich behandelt. Ich werde keinen Namen irgendwie kenntlich machen. Meine Idee ist, zunächst aus den gesammelten Informationen einen Blogartikel zu schreiben, der Frauen (und gegebenenfalls auch ihren Partnern :-)) eine kleine Anleitung über einen guten mentalen Umgang mit dieser wechselhaften Zeit bietet.

