



„Mental Health“ Mini Fragebogen / *Mini Questionnaire*

Selbstbeschreibungsbogen im Rahmen der flugmedizinischen Tauglichkeitsuntersuchung
Self-Description Form in the Course of the Aeromedical Examination

Name:.....Geburtsdatum / *Date of birth*:.....

Untersuchungsdatum / *Examination date*:

Bitte lesen Sie die Feststellungen aufmerksam durch und wählen Sie dann die Antwort, die Ihren Gedanken und Aktivitäten am besten entspricht. Zu jeder Frage sind fünf Antwortmöglichkeiten vorgegeben. Wählen Sie bitte immer diejenige Zahl, die Ihrer Antwort entspricht. Bitte lassen Sie keine Fragen aus und bearbeiten Sie die Fragen der Reihe nach ohne längere Unterbrechung.

Please read carefully through the list of statements and select the answer that most accurately reflects your thoughts and activities. For each statement, there are five possible answers. Please select the answer that applies to you. Please do not leave any questions blank and work your way through the questions one by one without longer interruptions.

		Zutreffendes bitte ankreuzen <i>Mark the applicable box</i>				
		Stimme gar nicht zu I disagree fully	Stimme eher nicht zu I tend to disagree	weiß nicht neither agree nor disagree	Stimme eher zu I tend to agree	Stimme völlig zu I agree fully
1	Meine Schlafgewohnheiten haben sich in den letzten 4 Wochen nicht verändert. / <i>My sleeping habits have not changed.</i>					
2	Ich hatte in letzter Zeit häufig starken Stress. <i>Recently, I have often experienced high levels of stress.</i>					
3	Ich fühle mich in meinem Beruf zu wenig herausgefordert. <i>In my job, I am hardly challenged.</i>					
4	Ich kann die Erwartungen und Bedürfnisse meiner Familie nur schwer erfüllen. <i>It is difficult for me to meet the expectations and needs of my family.</i>					
5	Ich habe Schuldgefühle, wenn ich Alkohol getrunken habe. <i>I feel guilty after drinking alcohol.</i>					
6	In letzter Zeit bin ich öfter gereizt. <i>I often feel irritable recently.</i>					
7	Meine finanzielle Situation ist angespannt. <i>My financial situation is tight.</i>					
8	Ich schlafe leicht ein. <i>I fall asleep easily.</i>					
9	Ich schlafe meistens die ganze Nacht durch. <i>I sleep through the whole night most nights.</i>					
10	Ich entspanne mich nach der Arbeit gerne bei einem Drink. <i>I like to relax with a drink after a day of work.</i>					

		Zutreffendes bitte ankreuzen Mark the applicable box				
		Stimme gar nicht zu I disagree fully	Stimme eher nicht zu I tend to disagree	weiß nicht neither agree nor disagree	Stimme eher zu I tend to agree	Stimme völlig zu I agree fully
11	Es fällt mir in letzter Zeit schwer meine Stimmung zu kontrollieren. <i>Recently I have difficulties controlling my mood.</i>					
12	Unter meinen Kollegen habe ich wenige oder keine Freunde. <i>I do not have many (or any) friends at my work place.</i>					
13	Mein Beziehungsstatus wechselt öfter. <i>My relationship status changes frequently.</i>					
14	Mein Gewicht schwankt häufig. <i>My body weight varies frequently.</i>					
15	Wir haben in der Firma kein gutes Arbeitsklima. <i>The work climate in my company is not positive.</i>					
16	Es fällt mir leicht, mein Selbstvertrauen aufrecht zu halten. <i>I find it easy to maintain my self-confidence.</i>					
17	Ich brauche Medikamente oder andere Substanzen um meine Stimmung positiv zu halten. <i>I need medication or other substances to maintain a positive mood.</i>					
18	Ich überlege derzeit einen Jobwechsel. <i>I am currently considering a career change.</i>					
19	Es fällt mir schwer, von meiner aktuellen Arbeit und Aufgaben abzuschalten. <i>Currently I find it difficult to take my mind off my work and tasks.</i>					
20	Es fällt mir nach einigen Tagen Arbeit schwer, meinen Schlafrhythmus wieder zu normalisieren. <i>I find it difficult to regain my sleep rhythm after several days at work.</i>					
21	Ich bin überzeugt, dass Alkohol und andere stimmungsverändernde Substanzen die Leistungsfähigkeit nicht beeinträchtigen. <i>I am confident that alcohol and other mood altering substances do not affect my work capacity.</i>					
22	Bemerkungen / <i>Remarks</i>					

Ort, Datum
Place, date

Unterschrift Antragsteller
Signature of applicant

AME-Erklärung: Der/die Antragsteller/in wurde beurteilt nach: / AME-declaration: the applicant has been assessed according to:
MED.B.055 (1178/2011)

Place, date

Signature of AME/medical assessor and AME number