

**Zentrum für Psychische Gesundheit**

Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie (Prof. Dr. Marcel Romanos)

Information zu den Fragen der Studie

**„LessStress – wie kann ich Stress in der Schule reduzieren?“**

Anbei finden Sie die Namen der verwendeten Fragebögen mit zwei Beispiel-Items.

Alle Fragebögen werden in der Kurzform verwendet, so dass die Länge der Bögen zwischen einer Frage bis max. 16 variiert. Die Dauer der Bearbeitung überschreitet dabei eine Unterrichtsstunde nicht.

**Name des Fragebogens**

**Was misst der Fragebogen?**

<b>1</b>	<i>Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS-SF)</i>	Emotionsregulation
Beispiel	a) Ich bin mir über meine Gefühle im Klaren b) Wenn ich negative Gefühle habe, erkenne ich meine Gefühle an	
<b>2</b>	<i>Perceived Stress Scale (PSS-10)</i>	Stresserleben
Beispiel	a) Wie oft hattest du das Gefühl die Dinge laufen nach deinem Plan? b) Wie oft warst du traurig, weil unerwartete Dinge passiert sind?	
<b>3</b>	<i>Deliberate Self-Harm Inventory (DSHI-9)</i>	Selbstverletzung
Beispiel	a) Hast du dich jemals absichtlich selbst verletzt? b) Wann hast du das zum ersten Mal getan?	
<b>4</b>	<i>Self-Compassion Scale (SCS)</i>	Selbst-Mitgefühl
Beispiel	a) Ich versuche meine Fehler als Teil des menschlichen Seins zu sehen. b) Wenn mich etwas ärgert, versuche ich meine Emotionen im Gleichgewicht zu halten.	
<b>5</b>	<i>Patient Health Questionnaire 4-item version (PHQ-4)</i>	Depressivität & Ängstlichkeit
Beispiel	In den letzten 2 Wochen.... a) Wie oft fühltest du dich niedergeschlagen, schwer oder hoffnungslos? b) Wie oft hattest du Schwierigkeiten dich auf etwas zu konzentrieren?	
<b>6</b>	<i>Short Evaluation of Eating Disorder (SEED)</i>	Essstörungssymptomatik

Beispiel	a) Hast du Angst dick zu werden oder an Gewicht zuzunehmen? b) Wie nimmst du deinen Körper wahr?	
<b>7</b>	<i>Fragebogen zum Wohlbefinden (WHO-5)</i>	Wohlbefinden
Beispiel	In den letzten beiden Wochen... a) ... war ich fröhlich und guter Dinge? b) ... war ich aktiv und energiegeladener?	
<b>8</b>	<i>Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10)</i>	Resilienz
Beispiel	a) Der Umgang mit Stress kann mich stärken. b) Wenn ich unter Druck stehe bleibe ich fokussiert und denke klar.	
<b>9</b>	<i>Family Affluence Scale III (FAS III)</i>	Sozioökonomischer Status
Beispiel	a) Besitzt deine Familie ein eigenes Auto? b) Habt ihr einen Geschirrspüler zu Hause?	
<b>10</b>	<i>Belastung durch Corona mittels Fragen vom RKI</i>	Corona
Beispiel	a) Wurde bei dir eine Ansteckung mit dem Coronavirus nachgewiesen? b) Gibt es jemanden in deiner Familie, der am Coronavirus erkrankt ist oder erkrankt war?	
<b>11</b>	<i>Single Item Self-Esteem (SISE)</i>	Selbstwert
Beispiel	Bitte bewerte in welchem Maße diese Aussage auf die zutrifft: Ich habe ein hohes Selbstwertgefühl.	
<b>12</b>	<i>Insomnia Severity Index (ISI)</i>	Schlafqualität
Beispiel	a) Wie zufrieden bzw. unzufrieden bist du mit deinem Schlaf derzeit? b) Inwiefern macht dir schlechter Schlaf zur Zeit Sorgen?	
<b>13</b>	<i>Schutzfaktoren</i>	Schutzfaktoren
Beispiel	a) Gibt es jemanden, der dich umarmt? b) Nachmittags oder am Wochenende unternehmen wir als Familie etwas gemeinsam	