

ASCOT-Carer SCT4: Fragebogen zum Selbstausfüllen für informell Betreuende/Pflegende

1. Welche der folgenden Aussagen beschreibt am besten, wie Sie Ihre Zeit verbringen?

Wenn Sie daran denken, wie Sie Ihre Zeit verbringen, berücksichtigen Sie bitte alles, was Ihnen wichtig ist oder Freude bereitet, wie Freizeit- oder Vereinsaktivitäten, Hobbys, Beruf, freiwillige oder unbezahlte Arbeit oder sich um andere zu kümmern.

Bitte kreuzen Sie ein Kästchen an (☒).

- | | |
|--|--------------------------|
| Ich kann meine Zeit so verbringen, wie ich will, und Dinge tun, die mir wichtig sind oder Freude bereiten. | ☐ |
| Ich kann ausreichend Zeit damit verbringen, Dinge zu tun, die mir wichtig sind oder Freude bereiten. | ☐ |
| Ich verbringe etwas, aber nicht ausreichend Zeit damit, Dinge zu tun, die mir wichtig sind oder Freude bereiten. | ☐ |
| Ich verbringe keine Zeit damit, Dinge zu tun, die mir wichtig sind oder Freude bereiten. | ☐ |

2. Welche der folgenden Aussagen beschreibt am besten, inwieweit Sie Ihren Alltag selbstbestimmt gestalten können?

Bitte kreuzen Sie ein Kästchen an (☒).

- | | |
|--|--------------------------|
| Ich kann meinen Alltag so selbstbestimmt gestalten, wie ich möchte. | ☐ |
| Ich kann meinen Alltag ausreichend selbstbestimmt gestalten. | ☐ |
| Ich kann meinen Alltag etwas selbstbestimmt gestalten, aber nicht genug. | ☐ |
| Ich kann meinen Alltag nicht selbstbestimmt gestalten. | ☐ |

3. Welche der folgenden Aussagen beschreibt am besten Ihre jetzige Situation, wenn Sie daran denken, wie gut Sie auf sich selbst achten, zum Beispiel, ob Sie ausreichend schlafen oder gut essen?

Bitte kreuzen Sie ein Kästchen an (☒).

- | | |
|---|--------------------------|
| Ich achte so gut auf mich selbst, wie ich das möchte. | ☐ |
| Ich achte ausreichend auf mich selbst. | ☐ |
| Manchmal kann ich nicht ausreichend auf mich selbst achten. | ☐ |
| Ich habe das Gefühl, mich selbst zu vernachlässigen. | ☐ |

ASCOT-Carer SCT4: Fragebogen zum Selbstausfüllen für informell Betreuende/Pflegende

4. Welche der folgenden Aussagen beschreibt am besten, wie sicher Sie sich fühlen?

Mit „sicher fühlen“ meinen wir, keine Angst vor körperlichen Schäden zu haben, die mit Ihrer Pflegetätigkeit in Verbindung stehen. Zum Beispiel aufgrund von Verletzungen, Unfällen, körperlichen oder verbalen Übergriffen.

Bitte kreuzen Sie ein Kästchen an (☑).

Ich fühle mich so sicher, wie ich es mir vorstelle.	☐
Ich fühle mich im Allgemeinen ausreichend sicher, aber nicht so sicher, wie ich es mir vorstelle.	☐
Ich fühle mich nicht ausreichend sicher.	☐
Ich fühle mich überhaupt nicht sicher.	☐

5. Welche der folgenden Aussagen beschreibt Ihre Situation am besten, wenn Sie daran denken, wie viel Kontakt Sie mit Menschen haben, die Sie gerne mögen?

Bitte kreuzen Sie ein Kästchen an (☑).

Ich habe so viel Kontakt, wie ich möchte, mit Menschen, die ich gerne mag.	☐
Ich habe ausreichend Kontakt mit anderen Menschen.	☐
Ich habe etwas Kontakt mit anderen Menschen, aber nicht ausreichend.	☐
Ich habe wenig Kontakt mit anderen Menschen und fühle mich sozial isoliert.	☐

6. Welche der folgenden Aussagen beschreibt Ihre derzeitige Situation am besten, wenn Sie daran denken, wie viel Raum und Zeit Sie im Alltag für sich selbst und Ihre eigenen Bedürfnisse haben?

Bitte kreuzen Sie ein Kästchen an (X).

Ich habe so viel Raum und Zeit für mich selbst und meine eigenen Bedürfnisse, wie ich brauche.	☐
Ich habe ausreichend Raum und Zeit für mich selbst und meine eigenen Bedürfnisse.	☐
Ich habe etwas Raum und Zeit für mich selbst und meine eigenen Bedürfnisse, aber nicht ausreichend.	☐
Ich habe keinerlei Raum und Zeit für mich selbst und meine eigenen Bedürfnisse.	☐

7. Welche der folgenden Aussagen beschreibt Ihre derzeitige Situation am besten, wenn Sie daran denken, ob Sie sich in Ihrer Rolle als Betreuungsperson unterstützt und ermutigt fühlen?

*Diese Frage bezieht sich darauf, ob Sie sich generell unterstützt und ermutigt **fühlen**, und nicht darauf, in welcher Weise Sie von bestimmten Menschen oder Organisationen unterstützt oder ermutigt werden.*

Bitte kreuzen Sie ein Kästchen an (X).

Ich habe das Gefühl, die Ermutigung und Unterstützung zu bekommen, die ich möchte.	☐
Ich habe das Gefühl, ausreichend Ermutigung und Unterstützung zu bekommen.	☐
Ich habe das Gefühl, etwas, aber nicht ausreichend Ermutigung und Unterstützung zu bekommen.	☐
Ich habe das Gefühl, keinerlei Ermutigung und Unterstützung zu bekommen.	☐

© 2026 WU, Wirtschaftsuniversität Wien
(autorisierte Übersetzung des englischen Originals ASCOT SCT4; © London and South East University Group. Alle Rechte vorbehalten)

Der Adult Social Care Outcomes Toolkit (ASCOT), zu dem dieses Erhebungsinstrument gehört, wurde vom Care and Outcomes Research Centre (CReC, ehemals PSSRU) der University of Kent, Teil der London and South East University Group (LASE), Vereinigtes Königreich (UK), entwickelt. Dieses Erhebungsinstrument wurde vom ASCOT-Team der Wirtschaftsuniversität Wien (WU) ins Deutsche übersetzt. Die Wirtschaftsuniversität Wien (WU) ist Eigentümerin der Urheberrechte an der deutschen Übersetzung von ASCOT.

Die nicht-kommerzielle Nutzung der deutschsprachigen Version von ASCOT ist kostenfrei, jedoch ist eine Lizenz erforderlich. Die kommerzielle Nutzung der deutschsprachigen Version von ASCOT ist mit einer Gebühr verbunden. Für Informationen, wie eine Lizenz zu erhalten ist, und bei weiteren Fragen, wenden Sie sich bitte an das ASCOT-Team der Wirtschaftsuniversität Wien (ascot-deutsch@wu.ac.at).

LASE und die Wirtschaftsuniversität Wien behalten sich das Recht vor, gegen eine unautorisierte und unlicenzierte Verwendung der deutschsprachigen Version von ASCOT vorzugehen, unabhängig davon, ob es sich um eine kommerzielle oder nicht-kommerzielle Verwendung von ASCOT handelt.