

ASCOT-LL SCT4

Fragebogen zum Selbst-Ausfüllen
in leichter Sprache (Abbildungen in Farbe)

Version 2.0



© Europäisches Zeichen für leichte Sprache: Inclusion Europe

Mehr Informationen finden Sie unter:

<https://www.inclusion-europe.eu/easy-to-read/>

Weitere Informationen zu ASCOT-LL:

Web: <https://www.wu.ac.at/altersoekonomie/ascot>

Mail: ascot-deutsch@wu.ac.at



Als Erstes geht es um: **Ihre Selbst-Bestimmung**

Selbst-Bestimmung heißt:

- Sie können im Alltag selbst bestimmen, wie Sie die Dinge haben wollen.

Frage:

Wie selbst-bestimmt fühlen Sie sich in Ihrem Alltag?

Bitte kreuzen Sie **nur 1 Kästchen** an.

Ich kann **so viel** selber bestimmen **wie ich will**. Das ist sehr gut so.

☐

Ich kann **genug** selber bestimmen. Das ist in Ordnung so.

☐

Ich kann **nicht genug** selber bestimmen. Ich möchte gerne mehr selber bestimmen.

☐

Ich kann **gar nicht** selber bestimmen. Und ich finde das wirklich schlecht.

☐



Nun geht es um: **Körper-Pflege und Ihr Äußeres**

© WU

Denken Sie daran:

- wie sauber und gepflegt Sie sich fühlen.
- wie passend angezogen Sie sich fühlen.
- wie wohl Sie sich in Ihrer Kleidung fühlen.

Frage:

Wie gepflegt und passend angezogen fühlen Sie sich?

Bitte kreuzen Sie **nur 1 Kästchen** an.

Mein Äußeres ist **so wie ich es haben möchte**. Das ist sehr gut so. ☐

Mein Äußeres **passt für mich**. Das ist in Ordnung so. ☐

Mein Äußeres ist **nicht so wie ich es haben möchte**.
Ich hätte es gerne anders. ☐

Mein Äußeres ist **gar nicht so wie ich es haben möchte**.
Und ich finde das wirklich schlecht. ☐



Nun geht es um: **Essen und Trinken**

© WU

Denken Sie daran:

- ob Ihnen das Essen und Trinken schmeckt.
- ob Sie genug Essen und Trinken bekommen.
- ob Sie dann Essen und Trinken bekommen, wann Sie möchten.

Frage:

Wie geht es Ihnen damit, was Sie essen und trinken?

Bitte kreuzen Sie **nur 1 Kästchen** an.

Das Essen und Trinken und die Zeiten passen **immer** für mich.
Das ist sehr gut so. ☐

Das Essen und Trinken und die Zeiten passen **meistens**.
Das ist in Ordnung so. ☐

Das Essen und Trinken und die Zeiten passen **selten**.
Ich hätte es gerne anders. ☐

Das Essen und Trinken und die Zeiten passen **gar nicht**.
Und ich finde das wirklich schlecht. ☐



Nun geht es um: **sich sicher fühlen**

"Sich sicher fühlen" heißt: Sie fühlen sich geschützt vor Gefahren.

Beispiele:

Sie müssen sich keine Sorgen machen:

- wenn Sie stürzen.
- dass Ihnen jemand weh tut. Oder dass Sie sich selbst weh tun.
- dass Sie jemand anschreit. Oder gemein zu Ihnen ist.
- dass Sie jemand bestiehlt. Oder dass Sie jemand überfällt.

Frage:

Wie sicher fühlen Sie sich?

Bitte kreuzen Sie **nur 1 Kästchen** an.

Ich fühle mich sehr sicher. Das ist sehr gut so.	☐
Ich fühle mich ziemlich sicher. Das ist in Ordnung so.	☐
Ich fühle mich nicht sicher genug . Und das ist nicht so gut.	☐
Ich fühle mich gar nicht sicher. Und ich finde das wirklich schlecht.	☐



Nun geht es um: **Reden und Beisammensein**

Reden und Beisammensein heißt:

- Zeit verbringen mit Menschen, die Sie gerne mögen.

Frage:

Wie viel Zeit verbringen Sie mit Menschen, die Sie gerne mögen?

Bitte kreuzen Sie **nur 1 Kästchen** an.

Ich verbringe **so viel** Zeit wie ich will mit Menschen, die ich gerne mag.
Das ist sehr gut so. ☐

Ich verbringe **manchmal** Zeit mit anderen Menschen.
Das ist in Ordnung so. ☐

Ich verbringe **ein bisschen** Zeit mit anderen Menschen.
Aber nicht genug. ☐

Ich verbringe **keine** Zeit mit anderen Menschen.
Und ich fühle mich einsam. ☐



Nun geht es darum: **wie Sie Ihre Zeit verbringen**

Denken Sie an:

- Dinge, die Sie gerne tun.
- Oder Dinge, die Ihnen wichtig sind.

Beispiele:

- Lesen oder Fernsehen. Oder andere Beschäftigungen.
- Kreuzwort-Rätsel, Karten spielen oder Gesellschafts-Spiele.
- Hausarbeit oder Gartenarbeit. Oder in der Natur sein.
- Um andere kümmern.

Frage:

Wie geht es Ihnen damit, wie Sie Ihre Zeit verbringen?

Bitte kreuzen Sie **nur** Kästchen an.

Ich verbringe meine Zeit **so wie ich will**. Das ist sehr gut so. ☐

Ich tue **genug** Dinge, die ich mag. Das ist in Ordnung so. ☐

Ich tue **ein paar** Dinge, die ich mag. Aber ich möchte mehr tun. ☐

Ich kann **keine** Dinge tun, die ich mag. Und ich finde das wirklich schlecht. ☐



Nun geht es um: ein **sauberes und gemütliches** Zuhause

- Sauber heißt: die Zimmer sind rein und ordentlich.
- Gemütlich heißt: Sie fühlen sich in Ihrem Zuhause wohl.

Frage:

Wie sauber und gemütlich ist Ihr Zuhause?

Bitte kreuzen Sie **nur 1 Kästchen** an.

Mein Zuhause ist so sauber und gemütlich wie ich es mag.
Das ist sehr gut so.

☐

Mein Zuhause ist sauber und gemütlich genug.
Das ist in Ordnung so.

☐

Mein Zuhause ist **nicht** sauber und gemütlich genug.
Ich hätte es gerne anders.

☐

Mein Zuhause ist **gar nicht** sauber oder gemütlich.
Und ich finde das wirklich schlecht.

☐



Als Letztes geht es um: **Ihr Selbstwert-Gefühl**

Selbstwert-Gefühl hat damit zu tun:

- Wie die Betreuungs-Personen mit Ihnen umgehen.
- Und wie Sie sich dadurch fühlen.

Frage:

**Wie wirkt sich die Unterstützung von den
Betreuungs-Personen auf Ihr Selbstwert-Gefühl aus?**

Bitte kreuzen Sie **nur 1 Kästchen** an.

Wie die Betreuungs-Personen mit mir umgehen, tut mir gut.
Das **stärkt** mein Selbstwert-Gefühl.

☐

Wie die Betreuungs-Personen mit mir umgehen,
bleibt mein Selbstwert-Gefühl **gleich**.

☐

Wie die Betreuungs-Personen mit mir umgehen,
ist manchmal nicht so gut für mein Selbstwert-Gefühl.

☐

Wie die Betreuungs-Personen mit mir umgehen,
ist gar nicht gut für mein Selbstwert-Gefühl.

☐

ASCOT-LL SCT4 – Version 2.0: Fragebogen zum Selbst-Ausfüllen in leichter Sprache

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

Der Adult Social Care Outcomes Toolkit (ASCOT) 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. Das ASCOT-Team der Wirtschaftsuniversität Wien (WU) hat die deutsche Version von ASCOT in ein leicht lesbares Format (ASCOT-LL) gebracht. Die WU ist Eigentümerin der Urheberrechte an der deutschen Version von ASCOT-LL.

Die nicht-kommerzielle Nutzung der deutschsprachigen Version von ASCOT-LL ist kostenlos, jedoch ist eine Lizenz erforderlich. Für nähere Informationen zur Lizenz siehe <https://www.wu.ac.at/altersoekonomie/ascot>. Für Anfragen zur kommerziellen Nutzung der deutschen Version von ASCOT-LL kontaktieren Sie bitte das ASCOT-Team der Wirtschaftsuniversität Wien unter ascot-deutsch@wu.ac.at.

LASE und die Wirtschaftsuniversität Wien (WU) behalten sich das Recht vor, gegen jede unbefugte und nicht-lizenzierte Verwendung der deutschen Version von ASCOT-LL vorzugehen, unabhängig davon, ob diese kommerziell oder nicht-kommerziell ist.

© WU, Nutzung nur mit Lizenz, <https://short.wu.ac.at/ascot>