

## **Anhang II: Qualitative Antworten**

Seite

Zu 1.2	Was war für Sie der Auslöser [für die schwerwiegende Lebenssituation]?	2
Zu 1.5 / 1.6	Was hat Ihnen am meisten geholfen, damit zurecht zu kommen? / Was hat Ihnen außerdem geholfen?	8
Zu 3.1 / 3.2	Teilnahme /Engagement	27
Zu 3.3 – 3.5	Gründe für die Teilnahme an Gruppen / Gründe für ein zusätzliches Engagement für eine oder mehrere Gruppe(n) Gründe gegen ein zusätzliches Engagement für eine oder mehrere Gruppen	47
Zu 3.7	Freizeitaktivitäten	55

### Zu 1.2 Was war für Sie der Auslöser [für die schwerwiegende Lebenssituation]?

Pb.-Nr.	t1	t2
2	Sonstiges: großer finanzieller Engpass	Sonstiges: familiäre Krise
4	krank andere, Konflikte	eigene Erkrankung: Burnout
9	eigene Erkrankung: Bandscheibenvorfall	eigene Erkrankung: Bandscheibenvorfall
10	Konflikte	Sonstiges: Schwierige berufliche Unsicherheiten - Ängste, depressive Verstimmungen
14	Konflikte in der Familie, Nicht-Erreichen: Abschluss der Weiterbildung	
15	Konflikte	Konflikte am Arbeitsplatz
17	Tod , Trennung	eigene Erkrankung: Krebs
19	Konflikte	eigene Erkrankung: Rücken, Bandscheibe, Wirbel
22	eigene Erkrankung: psychische Depression , körperliches Leiden	psychische Depression
23	Prostata-Krebs	Prostata-Krebs
25	eigene Erkrankung: vermutlich liegt eine Erkrankung vor: nach vielen Erfahrungen , Recherchen gehe ich davon aus, dass es sich um die gesplante Persönlichkeit handelt	
26	Sonstiges: Verlust der Existenzgrundlage des Ehepartners durch betrügerische Machenschaften des Kollegen	Sonstiges: Stress auf dem Arbeitsplatz, Überbeanspruchung bei den ehrenamtlichen Tätigkeiten, deren Streitigkeiten
29	Trennung	Sonstiges: Entschluss für den Verkauf meines Hauses
30	Sonstiges: schwerwiegender Konflikt mit Vorgesetzten (mit Nazi-Vergangenheit)	Sonstiges: Schwerer Konflikt (langanhaltend) mit einem Vorgesetzten, deren Ursache weltanschaulich bedingt war (Vorgesetzter war NS-Führer)
31	eigene Erkrankung: Krebs	eigene Erkrankung: Krebs, Metastasen seit 8 / 07
32	eigene Erkrankung: Gebärmutterentfernung - kinderlos , Nicht-Erreichen: Kinder	eigene Erkrankung: Unbeweglichkeit der rechten Schulter
36	eigene Erkrankung: Unfall	eigene Erkrankung: Unfall , Brusttumor
37	Sonstiges: schwere Depression der Mutter	
45	Konflikte	Nicht-Erreichen: Übergewicht
46	krank andere	eigene Erkrankung: Alzheimer
47	eigene Erkrankung: chronische Bronchitis	eigene Erkrankung: chronische Bronchitis
49	eigene Erkrankung: Depression ?	Nicht-Erreichen: Einkommen
50	eigene Erkrankung: Brustkrebs	eigene Erkrankung: Krebs
51	eigene Erkrankung: Krebs	eigene Erkrankung: Schilddrüsenkarzinom
55	Sonstiges: Alkoholismus	eigene Erkrankung: Alkoholismus
56	eigene Erkrankung: Alkoholismus	eigene Erkrankung: Alkoholismus
59	eigene Erkrankung: Alkohol	eigene Erkrankung: Alkohol
61	eigene Erkrankung: Hörsturz	

Pb.-Nr.	t1	t2
62	eigene Erkrankung: Fehlgeburt, Nicht-Erreichen: Kind	
63	Tod	eigene Erkrankung: Gallenblasenentzündung Operation
64	Sonstiges: finanzielle Schieflage	./.
66	eigene Erkrankung: Arbeitsunfall - Verbrennungen	eigene Erkrankung: früherer Unfall
69	Sonstiges: Mobbing am Arbeitsplatz	
70	Trennung	Nicht-Erreichen: Selbstmeisterungsthema
72	Sonstiges: Arbeitslosigkeit, Umzug	Sonstiges: Arbeitslosigkeit, Alkoholabhängigkeit
75	eigene Erkrankung: Magenresektion	eigene Erkrankung: Schenkelhalsbruch
76	Sonstiges: Verlust der Arbeit , Wohnung	Sonstiges: Verlust der Arbeit , Wohnung
78	Krank Andere, Trennung, Konflikte	Sonstiges: Erschöpfung - fast wie Depression
79	eigene Erkrankung: Parkinson	eigene Erkrankung: Parkinson, Zunahme der Krankheitssymptome
80	Krank Andete	Sonstiges: Sorge um meine sehr alten pflegebedürftigen Eltern, die im Ausland leben
83	Krank Andere	eigene Erkrankung: Belastung, Probleme: Augen, Kopfhaut , Nicht-Erreichen: Hilfreich für meine Kinder zu sein.
84	eigene Erkrankung: MS	eigene Erkrankung: MS
85	eigene Erkrankung: Brustkrebs	eigene Erkrankung: Brustkrebs
88	Konflikte	eigene Erkrankung: DEPRI / MS
89	eigene Erkrankung: 2 Wochen sehr hohes Fieber	eigene Erkrankung: 2 Wochen sehr hohes Fieber
90	eigene Erkrankung: MS	
93	eigene Erkrankung: MS , Asthma , Tod: Tochter	Tod
94	eigene Erkrankung: MS	eigene Erkrankung: MS
95	eigene Erkrankung: MS	eigene Erkrankung: MS
96	eigene Erkrankung: Befund MS	eigene Erkrankung: MS
97	eigene Erkrankung: MS	eigene Erkrankung: Chronische Blutkrankheit , MS
98	eigene Erkrankung: MS	Sonstiges: Tod meiner Mutter
100	eigene Erkrankung: MS	eigene Erkrankung: MS
101	eigene Erkrankung: epileptischer Anfall wegen MS	
102	eigene Erkrankung: MS	Sonstiges: Stress auf der Arbeit
103	eigene Erkrankung: MS	eigene Erkrankung: MS
104	eigene Erkrankung: Hodentumor, MS	eigene Erkrankung: MS
106	eigene Erkrankung: Schub der MS	eigene Erkrankung: Meine MS, schwerer Schub
108	eigene Erkrankung: Kniescheibenbruch	eigene Erkrankung: Kniescheibenbruch
110	Sonstiges: Hauskauf, Sanierung des Hauses,	

Pb.-Nr.	t1	t2
	Umzug	
118	Sonstiges: schwerwiegende Unzufriedenheit in meiner Ehe	
119	Trennung vom Ehemann	Nicht-Erreichen: Mit dem neuen Lebenspartner , meinen Kindern eine glückliche, harmonische und liebe Beziehung zu führen
124	eigene Erkrankung: Skoliose	eigene Erkrankung: nervöser chronischer Reizhusten
125	Erkrankung	eigene Erkrankung: Muskelkrankheit
127	Nicht-Erreichen: Leistungserhalt nach Schulwechsel	
128	Sonstiges: Eskalation unserer Ehekrise, Auszug meines Mannes, seitdem 2 Wohnungen	Sonstiges: Auszug Ehemann
129	Sonstiges: Feststellung einer undefinierbaren Behinderung des Sohnes	Sonstiges: Angebliche Fahrerflucht des Sohnes
131	eigene Erkrankung: MS	eigene Erkrankung: nicht so wichtig
132	eigene Erkrankung: MS-Schub	eigene Erkrankung: MS-Schub
134	eigene Erkrankung: MS / Leberzirrhose	eigene Erkrankung.: Verdacht auf Lungenkarzinom
138	eigene Erkrankung: Herzerkrankung / Stent	
142	Sonstiges: Behandlungsfehler bei OP	eigene Erkrankung: Augenerkrankung
143	Erkrankung, Konflikte	eigene Erkrankung: langjährige chronische Krankheit, z.B. Fibromyalgie mit Folgen , Konflikte: schwere Konflikte in der Familie Nicht-Erreichen: Partnerproblem
144	eigene Erkrankung: Diabetes	eigene Erkrankung: Diabetes
145	Sonstiges: in Rente gehen	./.
147	Sonstiges: massive Panikattacken	Sonstiges: Angstsymptome, allgemeine Unsicherheit, depressive Gefühle
149	eigene Erkrankung: s.p. Sklerodermie	eigene Erkrankung: s.p. Sklerodermie
150	Trennung, Konflikte	Nicht-Erreichen: Erfolg
152	Konflikte	Sonstiges: Finanzielle Probleme
159	Tod, Konflikte	Nicht-Erreichen: Auseinandersetzung, Gespräche
163	Sonstiges: Kündigung = Arbeitslos	
164	Nicht-Erreichen: Freundschaft / Nähe zu einer mir wichtigen Person	Nicht-Erreichen: Aufbau einer Freundschaft zu einer mir wichtigen Person
169	eigene Erkrankung: Arthrose	eigene Erkrankung: Arthrose, Rheuma , Nicht-Erreichen: meine Tochter war auf der Suche nach einem vernünftigen Job

Pb.-Nr.	t1	t2
171	eigene Erkrankung: Alkoholkrankheit , Nicht-Erreichen: Zufriedenheit; Sonstiges: Selbstbewusstsein, Anerkennung	eigene Erkrankung: Alkoholkrankheit , Nicht-Erreichen: Zufriedenheit , Sonstiges: Harmonisches Verhältnis zu meinem Mann
174	eigene Erkrankung: Sinusvenenthrombose, epileptischer Anfall, Schub ,Nicht- Erreichen: meinen Beruf weiter auszuüben	
175	eigene Erkrankung: MS	eigene Erkrankung: MS
176	Nicht-Erreichen: Abnehmen	eigene Erkrankung: MS-Schub
178	eigene Erkrankung: Zyste im Kopf, 2 x Brustkrebs, Darmkrebs	eigene Erkrankung: Zyste im Kopf, 2 x Brustkrebs, Darmkrebs
179	eigene Erkrankung.: Doppelschub bei bestehender MS	eigene Erkrankung: Herpes Zoster, Rachen u. Gesicht , Sonstiges: Erneute Verschlechterung meiner MS-Gehstrecke
187	eigene Erkrankung: Folgeschäden einer Querschnittlähmung	eigene Erkrankung: Bronchitis mit Erstickungsanfällen
188	eigene Erkrankung: Krebs	eigene Erkrankung: Krebs
189	Sonstiges: Pflegebedürftige Eltern	
191	Nicht-Erreichen: Trennung	
193	Konflikte	Sonstiges: große berufliche Belastung
194	eigene Erkrankung: Unterleibserkrankung	
195	Sonstiges: Arbeitsdoppelbelastung 2. Jahr	Konflikte
200	Tod mehrerer Personen: Frau / Tochter , Sonstiges: Betreuung meiner minderjährigen Zwillingsbuben nach dem Tod meiner Frau	Sonstiges: zusätzliche Versorgung zweier minderjähriger Kinder
203	Krank andere	Sonstiges: Klarheit, Transparenz zu möglicher Wertebeschäftigung (?- <i>unleserlich</i> )
205	eigene Erkrankung: Hörsturz , Sonstiges: Krebserkrankung 3er Familienangehörigen	
206	Tod: Vater (wurde ermordet); (damals 16 Jahre alt)	
210	Sonstiges: schwere Depression wegen familiärer Konflikte	
212	Konflikte	Nicht-Erreichen: Solistenrolle in einem Musical nicht bekommen
216	Tod	eigene Erkrankung: Tumor im Unterbauch , Tod des Ehemannes
217	eigene Erkrankung: schwarzer Hautkrebs	eigene Erkrankung: Hautkrebs
218	Nicht-Erreichen: Wiederherstellung des Hausfriedens innerhalb der Familie	Krank Andere: Rippenbruch meiner Frau nach Unfall
219	Nicht-Erreichen: ein gesundes Kind zu bekommen	eigene Erkrankung.: Unfall mit Rippenbruch
220	Sonstiges: Verlust der beruflichen Autorität	
221	Sonstiges: Einzug in eine Familie: Witwer mit 2 Kindern (7 , 9 J.); nach ca. 1 Monat war mir klar, dass die Beziehung scheitert	eigene Erkrankung: Dauermigräne

Pb.-Nr.	t1	t2
223	Tod, Trennung	eigene Erkrankung: Depression
226	Trennung	eigene Erkrankung: Lungenentzündung
227	Sonstiges: Probleme in der Ausbildung	Sonst.: Infragestellen eigener Fähigkeiten bzw. der Person während der Ausbildung
231	eigene Erkrankung: MS	eigene Erkrankung: MS
232	Tod, Trennung, Konflikte	eigene Erkrankung: MS , Sonstiges: MS, die heute so :-), morgen so :-( ist
233	eigene Erkrankung: 1990 - Rollator , Sonstiges: 1980 - Unfall meines Mannes	Krank Andere: Kühlhaus-Unfall, Nicht-Erreichen: Ausbildung
234	eigene Erkrankung: MS;	eigene Erkrankung: MS, Diabetes mellitus Typ 2, Fibromyalgie
235	eigene Erkrankung: MS , Schlaganfall	./.
237	eigene Erkrankung: akute Leukämie	
239	Tod	Sonstiges: Gesundheitliche, seelische , berufliche Probleme der alleinstehenden Tochter
241	eigene Erkrankung: feuchte Makula-Degeneration, Autofahren nicht mehr möglich, aber im vorigen Umfeld unerlässlich, deshalb Umzug	
242	eigene Erkrankung: Schlaganfall mit Gehirnblutung	Eigene Erkrankung: Gehirnblutung , Tod: Tochter am 17.06.2002
244	Eigene Erkrankung: Schlaganfall	Eigene Erkrankung: Schlaganfall
245	eigene Erkrank.: Schlaganfall Weihnachten 1992	eigene Erkrankung: Stammgang Hirnblutung
251	Sonstiges: Ausbildung	Sonstiges: Ausbildung
252	Sonstiges: anhaltendes finanzielles Problem, nicht zufriedenstellende berufliche Situation	Sonstiges: Arbeitsplatz-Konflikt
255	Sonstiges: Neuer Job, Probezeit	eigene Erkrankung: Rezidiv , Nicht-Erreichen: Prüfung nicht bestanden (10 / 04) , Sonstiges: Kündigung Arbeitsverhältnis (08 / 07)
256	Sonstiges: Hausbau in Eigenleistung	Sonstiges: Hausbau, berufliche Schwierigkeiten
257	Krank Andere: MS	Krank Andere: MS
258	eigene Erkrankung: MS	eigene Erkrankung: MS
259	eigene Erkrankung: bösartiger Hirntumor	eigene Erkrankung: Gehirntumor
260	eigene Erkrankung: gutartiger Tumor , Nicht-Erreichen: Hausrenovierung in < 3 Jahren , Sonstiges: dauerhafte Überforderung Beruf	eigene Erkrankung: Meningeom (?) , Nicht-Erreichen: Hausrenovierung in angemessener Zeit , Sonstiges: Arbeitsanforderungen
261	eigene Erkrankung: Burn-Out	eigene Erkrankung: Burn-Out
262	eigene Erkrankung: Brustkrebs	eigene Erkrankung: Brustkrebs
264	eigene Erkrankung: Aortenaneurisma, bekam Herzklappe	Konflikte
265	Tod, Konflikte	eigene Erkrankung: depressive Episode
268	Nicht-Erreichen: 6. Job finden nach Abschluss des Studiums (fast 2 Jahre)	Sonstiges: Geburt meiner Tochter

Pb.- Nr.	t1	t2
269	Sonstiges: Arbeitslosigkeit, Probleme in der Ehe	Trennung von meiner damaligen Frau , Kind; , Freundin (später)
271	Suizidversuch / Psychiatrieaufenthalt meiner Schwester	Sonstiges: nahstehende Person begab sich in stationäre Therapie
272	Sonstiges: schwierige Arbeitssituation	
273	Trennung	Beziehungskrise
275	Sonstiges: Berufliches Problem - Burnout / Hörsturz	
285	(1/99) : krank Andere	(12/07) Sonstiges: Probleme am Arbeitsplatz

**Zu 1.5 / 1.6 Was hat Ihnen am meisten geholfen, damit zurecht zu kommen? / Was hat Ihnen außerdem geholfen?**

**Erläuterungen mit Beispielen**

1. soziales Netz (Familie, Freunde, SH-Gruppen)
2. professionelles Netz (Ärzte, Psychotherapie, Medikamente)
3. Religion
4. Eigene Person
5. Ablenkung (Arbeit, Sport, lesen, Hobby)
6. Sonstiges (Zeit, Ruhe, Hoffnung, Urlaub, Meditation, Chi Gong, Homöopathie, ...)
7. Musik (singen, selbst musizieren + hören)

Pb.-Nr.	1.5. Größte Hilfe (GH)		1.6. Weitere Hilfen (WH)	
	t1	t2	t1	t2
4, 21	Meine eigene Aktivität + meine Kinder	5. Arbeit	4 ein starkes Streben, jede Lebenssituation ins Positive zu verwandeln.	7. Singen, Tanzen
41	Gespräche	1 Gespräche	0 ./.	6. Urlaub
54	eigenes Durchhaltevermögen	1 Gespräch	5 "kleine Fluchten, z.B. Wanderungen"	5. Ausgleichssport
61	Bearbeitung in Gesprächen	1; 4 Gespräche mit Freunden, eigene Verarbeitung	4 klare neue Perspektiven, Einsichten	4 Fester Stand im Leben
5, 91	Arbeit (Beruf), Freunde	1 Gespräche mit Freunden	5 Sport, Yoga	4 zeitweiliger Rückzug zum Nachdenken
101	Gespräche	bin noch mittendrin, Gespräche mit Partner + 1 Freunden	4 Mein fester Wille	6 Urlaub
1, 116	Austausch mit Freunden, Organisation, Umzug, etc.	1, 4 Freunde, ich mir selbst	4 zu sehen, dass ich die Probleme selbst meistern kann + mein Leben wieder neu organisieren kann.	./.
131	Gespräche mit Freunden	2 Gesprächstherapie	2 Gesprächstherapie	6, 1 Zen-Meditation, Gespräche mit Freunden



					Der Glaube daran, dass diese schwere Lebenssituation vorübergehend ist und dass die Zukunft besser wird.
14	1 darüber reden	1	mit Leuten darüber zu reden	./.	6
15	1 Gespräche mit Familienmitgliedern + 1 Freunden	4, 6	Überdenken der Situation, später dann "aussitzen"	4 "Glaube" an mich selbst	./.
16	1 Gespräch mit Freunden	1	Gespräche	6, 7 lesen, Musik	1 Freunde
17	2 Therapie, homöopathisch + 2 psychotherapeutisch	2, 1	Therapie, neue Beziehung	1, Gespräch mit Freunden, endlich das tun 6 war, Reisen, neue Eindrücke sammeln, neue Interessen entwickeln	6 mehr Freiraum nach der Trennung zu haben
19	1 Freunde + Familie	1	Lebenspartner	./.	1 Familie
22	2, 1 Ärztliche Hilfe + Freunde	1, 2	Familie, Arzt	3 mein Glaube	1 Freunde
23	1, 3 Familie + Glaube	3, 1	Glaube + Familie	7, 5 Musik + Sport	1 Freundeskreis
24	./.	1	mit anderen darüber reden	./.	3 Gebet
25	1 außenstehende Personen	1	Menschen, die auf mich zugekommen sind und gesprächsbereit waren	2, 1 6 Wochen Kur, Therapie, Gespräche mit Menschen, die mir zuhören + glauben, was sie erzählt	2 6 Kuraufenthalt, Therapie
26	1, 2 Zusammenhalt der Familie + Therapie	6	stecke mittendrin in den schwierigen Situationen	1, 2 Freunde, Gemeinde, Ärzte	6 bisher noch nichts
29	1, 2 SH-Gruppe, Therapie	1	Gespräche mit Familie und Freunden	2, 1 Kur + Freunde	6 Die Erkenntnis, das richtige getan zu haben

Pb.- Nr.	1.5. GröÙte Hilfe (GH)		1.6. Weitere Hilfen (WH)	
	t1	t2	t1	t2

Pb.- Nr.	1.5. GröÙte Hilfe (GH)		1.6. Weitere Hilfen (WH)	
	t1	t2	t1	t2
30	6, Erziehung, Menschenbild, 3 Religion	1) religiöÙe Wurzeln; 2) die "Hirt-Methode"; methodische Ausbildung im Fern-studium mit dem Ziel der Optimierung 3, der konkreten 6 Lebensgestaltung	4 gezieltes Persönlichkeitstraining (über 1 Jahr andauernd auf der Grundlage der HIRT-Methode)	1 intakte Familie
31	1 Familie	1 die Familie	1, Daumendrücken v. Freunden + Ver- 2, wandten; Infos + offene Ohren von 6 Ärzten, Schwestern in der Klinik + Reha Teilnahme an einer klini- schen Studie + damit bewusstes Krankheit	2 Teilnahme an einer klinischen Studie und dadurch intensive Betreuung durch einen "Superarzt", der auch nach Abschluss der Studie jederzeit erreichbar ist.
32	1 Familie	1, Familie, Chorgemeinschaft, 7, Hobby (lesen) 5	1, Chorgemeinschaft, Musik, Freunde 7	6, Spaziergänge, Feierlichkeiten, 3 puzzeln, Glaube an Gott und Gebete
33	3 Gebet	3 Gebet	1 andere haben beim Beten geholfen	6, Krankenbesuch, Gespräche mit 2 Ärzten
34	1, Gespräch mit Freunden, Arbeit 5		6 vergehende Zeit, räumlicher Abstand	
35	3 Hoffnung auf Gott	3 Gebet	3, Pfarrer, Ehefrau, Hoffnung auf gute 1, Medikamente 2	2 Vertrauen auf ärztliche Erfolge
36	1 Beistand des Mannes, Söhne mit Familie, Freunde	6. Zeit, es liegt schon längerem zurück	2 ärztliche gute Betreuung	./.
37	1 Familie (Ehemann + Kinder)	1 Meine Familie	1 Freunde	6. die Zeit
38	1 Gespräche führen	1 Die Familie	1 Familie	1 Gespräche
39	./.	5 Arbeit	./.	./.

Pb.- Nr.	1.5. GröÙte Hilfe (GH)		1.6. Weitere Hilfen (WH)	
	t1	t2	t1	t2
40	1, 3, 6 Liebe, Glaube + Zuversicht	6 Hoffen + Blick nach Vorne	1 Gespräche mit Familie+ Freunden	3 Glaube und Hoffnung
41	3, 5 Glaube an Gott + Arbeit	1 Der Zusammenhalt in der Familie	1 Familie	3 Beten
42	3 Gebet	1 intensive Gespräche	3, 7 Singen von kirchlichen Liedern	3, 7 Viele Lieder singen aus dem Gesangbuch
43	1 viele Gespräche	4, 1 die Situation anzunehmen und viel darüber zu reden	1 Ehepartner + Angehörige	1 der Rückhalt in der Familie
44	1 Gespräche mit Familie	1 Verständnis der Familie	3 Ein Gebet, das ich immer wiederholte, als ich krank war. Ich bekam das Gebet im Krankenhaus von einem Pfarrer, als ich krank war.	3 ein stilles Gebet
45	1 mit dem Partner reden!	keine Hilfe	1 mit dem Nachbarn reden !	6 habe mich damit abgefunden
46	1 Unterstützung der Familie	3 Gottvertrauen	./.	./.
47	./.	1 Hilfe vom Ehemann, Eltern, Kindern, Freunden	1, 2 Gespräche mit dem Mann, Eltern + Freunden; Rehabilitationskur	2 Reha-Klinik
48	1 Gespräche	1 Gespräche	1 Beistand	6 Rückzug
49	3, 6 Religion, Nächstenliebe	1 Partner	1 ./.	1 Familie
50	1, 3 Unterstützung der Familie, Glaube	1, 3 Familie, Gebete, Glaube	4 positives Denken, Optimismus	6, 5, 4 normaler Alltag, Optimismus, ehrenamtliches Engagement, eigene Aktivitäten
51	6 Vergleich mit anderen Krebsarten	4 meine positive Einstellung zum Leben	6 Naturheilkunde, insbesondere eine Körperentgiftung von den Narkosegiften	6 Logik, Schilddrüsenkrebs hat die besten Heilungschancen, die ärztlichen Medikamente haben keine erkennbaren Nebenwirkungen
55	1 Anonyme Alkoholiker	1 Die Gemeinschaft der AA	1 Familie + Freunde	1 Partnerschaft

Pb.- Nr.	1.5. Größte Hilfe (GH)			1.6. Weitere Hilfen (WH)				
	t1		t2	t1		t2		
56	1	Anonyme Alkoholiker	1	Anonyme Alkoholiker, d.h. deren Programm	2	Therapie (5 Wochen)	1	soziales Umfeld (Freunde, Ehemann, ...)
58	1, 5, 3	Freunde, Sport, Gottesglaube	3	Glauben an Gott	6, 3	Lebenserfahrung, Wissen, dass die Zeit hilft, der Glauben an Gott	6	Das Wissen, dass Zeit den Schmerz lindert
59	2	Langzeit-Therapie	2	LKA 9 Monate Therapie	1	regelmäßig AA	1	die Gruppen AA
60	1	Unterstützung durch Partner	6	Rückzug		./.	2	Medikamente
61	1, 2	Gespräch mit Partner / Familientherapeut	2, 6	Beratung, Hoffnung	6, 5, 1	Entspannungsübungen, Sport, Gespräch mit Freunden		./.
62	1	Gespräche	6, 2	Yoga, Gespräche	5, 6	Weinen, Arbeit, die Zeit, Hoffnung auf die Zukunft	6, 3	Schlafen, Beten
63	1	Familie	1	Partner - Familie	5, 1, 3	Ablenkung durch Arbeit, Freunde, Glaube an Gott	5	Sport, Ablenkung
64	1	Unterstützung der Eltern		./.		./.		./.
65	2	Psychotherapie 1 1/2 Jahre	1, 2	Familie, Psychotherapie 1 1/2 Jahre		./.	3	Gebete
66	1	seine spätere Frau	1	meine Frau	4	Wille	4	eigener Wille u. positives Denken
67	1	familiärer Halt	1	familiärer Zusammenhalt	1	Anteilnahme / Freunde	4	positives Denken
68	5, 1	Arbeit, tägliche Routine, Gespräche	1, 5	Gespräche, Arbeit	1	Gespräche	5	Hobbys
69	4	Auseinandersetzung damit/ Reflexion	1	Gespräche mit Familie und Freundinnen	4, 6	Kündigung ihrerseits; somatische Auswirkungen, die ihr Zeit gaben / sie zwangen, sich damit zu beschäftigen	4	konstruktives Denken
70	4	das Trauern zuzulassen	6	2 Familienaufstellungen (Oktober, November)	6, 4	Meer, warmes Klima, Urlaub, heißer Tee, gute Bücher, weinen, Erinnerungen, usw.	1, 6, 4	reden, Zeit haben zum Nachdenken, reflektieren

Pb.-Nr.	1.5. GröÙte Hilfe (GH)			1.6. Weitere Hilfen (WH)		
	t1	t2		t1	t2	
72	1, 4, 6 Hilfe der Tochter, Freundschaften, Bücher über Trennung, "neue Anfang"	1 mein jetziger Ehemann, meine Tochter, SH-Gruppe, Freunde		4, 6, 5 Bücher über Trennung, "neue Anfang", spazieren gehen	4, 6	Ich habe versucht, mir selber zum helfen, durch Lesen Zufriedenheit zu finden, mein Hund - spazierengehen
73	1, 5, 6 Geschwister, Kollegen, Arbeit, Gesangverein	1 Geschwister		./.	1	Schwager, Vereinskameraden
75	2 Psychiatrische Betreuung in stationärer + ambulanter Form	2 Stationäre Therapie + anschließende ambulante		1 Selbsthilfegruppen	1	Selbsthilfegruppe
76	1 Betreuung durch Geschwister + Hilfe durch Freunde	1 Hilfe durch Geschwister + Freunde		6 ein Hobby (Motorrad fahren)	1	Freunde, mit denen ich nicht gerechnet habe, die haben mir am meisten geholfen, und die Familie
77	./.	3 mein Glaube		./.	1	Freunde + Bekannte
78	1 Unterstützung + Hilfe von Freundinnen (2)	1, 2 Freundin + Hausarzt zur rechten Zeit		1, 6 Gespräche, Angehörigengruppe, sich mitteilen zu können, Wertschätzung der erkrankten Person	2, 6, 1	Medikamente, Auszeit von der Arbeit, schlafen, keine Termine, Unterstützung von Freundinnen
79	6 Das Wissen, das schwerwiegende Beeinträchtigungen erst nach Jahren auftreten würden.	2 Maßnahmen des behandelnden Neurologen, z.B. Änderung der Medikamente		1, 2, 6 Die ruhige + unaufgeregte Reaktion meiner Frau auf die Diagnose; Vertrauensbildung zu den behandelnden Neurologen. Die Möglichkeit, die bisherige berufliche Tätigkeit zunächst uneingeschränkt fortsetzen zu können.	6, 5	1. Entschluss, weiterhin Auto zu fahren, dadurch habe ich eine Bewegungsmöglichkeit über einige km gewonnen 2. Fortsetzung der ehrenamtlichen Tätigkeiten: Hausaufgabenhilfe für Schüler, Mitarbeit in Normungsgremien (DIN, VDE) fortgesetzt, Kirchenvorstand
80	1 mit meinen Freunden darüber zu sprechen	2, 1 Gespräche mit den Ärzten, insbesondere mit guten Freunden		2 Arztgespräche! (bezüglich der Krankheit meines Sohnes - außerdem noch tröstende Worte der Pfleger meines Sohnes!	5	ab und zu Ablenkung (Kino, Gesellschaft, etc.) und meine Arbeit
81	4 Die Annahme der veränderten Lebenssituation	1 Gespräche mit dem betroffenen Angehörigen		4 Auseinandersetzung mit der Erkrankung + den daraus resultierenden Veränderungen;	4, 6	Auseinandersetzung mit der Krankheit; Versuch der Annahme d. Lebenssituation; Aufrechterhaltung

Pb.-Nr.	1.5. GröÙte Hilfe (GH)		1.6. Weitere Hilfen (WH)	
	t1	t2	t1	t2
			Versuch der aktiven Bewältigung	des normalen Lebens
83	4, 1, 2, 5 Trauer, Therapie, SH-Gruppe, Yoga	4 eigene gesundheitliche Probleme, Schuld u. Versagensgefühle	1, 4 Gespräche mit Freunden, Erhaltung der Lebensqualität	4, 2 * Auch die anfängliche Verdrängung, die physische Problematik zu behandeln * langsam die psychische Probleme in das Blickfeld zu bekommen * Therapie
84	5, 1 lesen, reden	1 Familie	1 mein Mann, meine Schwester, leider keine Freunde	2 Tabletten
85	1 Ehemann	2, 1 Gynäkologe + Ehemann	2 der enge Kontakt zum Gynäkologen	1 Familie
86	1, 2 Gespräche mit Angehörigen + Ärzten	1 Gespräche	./.	./.
87	./.	2 Therapeutische Gespräche	./.	1 meine Familie
88	2 Info über MS	1, 2 Gespräche mit Betroffenen und Ärzten	./.	./.
89	1 Partner, Familie, Freunde	1 Familie, Freunde	5 Hobby, basteln, Entspannung	5, 4 meine Hobbys, mein positives Denken
90	1 Kontakte zu lieben Menschen haben	4 Das Leben neu organisieren	6 Darüber reden, dass ich z. Zt. etwas mehr Hilfe benötige	2 Unterstützung meiner Familie
93	1 Mein Mann + intakte Familie	./.	2, 1 Mein Arzt, MS-Gruppe	./.
94	1 Gespräche mit Freunden	1 Gespräche mit Angehörigen	5 Arbeit	5 Arbeit
95	4, 2 Information, Konfliktlösung mit Therapeut	1, 2 Gespräche, Selbsthilfegruppe, Psychotherapie	4, 1, 2, 5, 6 meine eigene innere Stärke + Willenskraft, Selbsthilfegruppe - Information über die Krankheit, Reha + körperliche Aktivität, EU-Rente (Tagesablauf entspannter)	6, 1, 2 Berentung, Partner, Betaferon, spazieren gehen mit Hund

Pb.-Nr.	1.5. GröÙte Hilfe (GH)				1.6. Weitere Hilfen (WH)			
	t1		t2		t1		t2	
96	1	Partner, Familie	4	Das Akzeptieren der Krankheit	1	MS-Gruppe	1	Die Frau und MS-Gruppe
97	1	neue Partnerschaft	4	offener Umgang mit Krankheit	6, 1, 4	Hobbies: Fotografieren + Musik hören; persönliche Anerkennung von außen; mich selbst zu akzeptieren	1	neuer Partner
98	1	Familie	1	meine Familie	4	Der Gedanke, alles richtig gemacht zu haben.	1	meine Schwester
100	1	die Unterstützung meines Mannes	1	Verständnis und Mitgefühl von Freunden / Bekannten	2	Gespräche mit einer Psychologin in der Reha-Klinik	6	Nach anfänglicher Verweigerung hat mein Mann einer Therapie zugestimmt
101	1	meine Frau	1	Freunde	2	Ärzte, Medikamente	2	Gespräch mit Therapeuten
102	1	mit auch betroffenen Personen darüber zu sprechen	1	Gespräche mit Betroffenen	6, 4	viel darüber zu lesen, möglichst so weiter zu machen, wie bisher	1	Beistand der Freunde und Familie
103	1	neue Beziehung	1	eine neue Partnerschaft	1	Freundin	1	meine Kinder
104	1	Frau, Familie	1, 6	Selbsthilfegruppe Mosaiksteine / Lektüre über MS	1, 4	Freunde, mit den Erkrankungen offen umzugehen, Arbeitgeber	2	Wechseln des Arztes
105	1	Meine Kinder + Freunde	1	die Familie	5	Arbeiten	1	Freunde
106	4, 1	Lebensmut, - willen, Freunde, Familie, "mein Kind"	4	meine optimistische Einstellung	6, 5, 4	der Frühling / Wetter, Sport, ein Ziel bzw. ein Wunsch	1	Familie und Freunde
108	6	die Hoffnung, dass es besser wird.	6	die Genesung		./.	1	mein Partner
110	1	praktische Hilfe von der Familie, Gespräche mit Freunden	6, 4, 1	trauern, weinen, nachdenken, mit Partner darüber sprechen	6, 1	Informationen aus dem Internet, Ruhe-pausen (Gesellschaftsspiele am Abend)	6, 4	Ruhe, Zeit für mich
118	2	Psychotherapie	4, 6	Besinnen auf eigene Stärken; Analyse der Situation (sehr oft)	1	Gespräche (offen) mit Freunden, Eltern, ehemaligem Partner	1, 5	Freunde, Arbeit, positives Feedback der Umgebung, vor allem der neue Lebenspartner

Pb.-Nr.	1.5. Größte Hilfe (GH)		1.6. Weitere Hilfen (WH)	
	t1	t2	t1	t2
119	5, 4, 1 Sport, Egoismus, Zuwendung (Kinder + neuer Partner)	5, 6, 1 Ablenkung, viel arbeiten, viel Bewegung, 4 Kinder + Nebenjob, Haushalt, noch mehr Zuwendung an die Kids	2, 1 teilweise Psychotherapie, neuer Partner, Kinder, Freundinnen + Nachbarschaft	4, 6 * auch öfter mal nein zu sagen * Stärke zu zeigen, dass das Leben weitergeht
120	1 Meine Tochter	1 Meine Tochter	1 Freunde + vor allem, fast 3 Jahre später mein neuer Lebenspartner	1, 5, 6, 4 Freunde, Arbeit, Lachen zu können, positiv denken
121	1 Ehemann, Familie, Freunde	1 Mein Ehemann, Familie	1, 6 Gespräche, Bücher zum Thema lesen	1, 2 Freunde, Gespräche mit Ärzten, Kur
124	1 Der Umgang mit der Umwelt	6 mehr Ruhe	6 Das Leben geht weiter! Vorwärts	./.
125	4 Selbstbewusstsein	4 Selbstbewusstsein	1 Partner	1 Ehefrau, Freunde
126	1 Gespräche mit Freunden	1, 4 Freunde, inneres Gleichgewicht + Stärke	6 dass ich Kinder habe	5 Ablenkung, etwas Schönes tun
127	2 Therapie	1 Freunde, Familie	1 Freunde	6 Freizeitbeschäftigungen
128	1 Reden mit Freundinnen	1 Reden mit Freundin	2 Gespräche mit einer Familientherapeutin von der Diakonie (wöchentlich, später noch vereinzelt)	2 Gespräche mit einer Familientherapeutin von der Diakonie
129	1 Die Gespräche und das Verständnis anderer Behinderter	2 Rechtsanwalt (ADAC)	6 Die Stärke des Charakters des Sohnes	6, 1 Versicherung, Gespräche im Freundeskreis
130	4, 6 nachdenken, Spaziergänge	1 Kontakt zu Mitmenschen	1 viel darüber reden mit Freunden	6, 4 Ruhe, Zeit für mich selbst, Entspannung, Nachdenken
131	4 annehmen der Krankheit	6 positiver Verlauf	1 Partnerin + Allgemeines aus dem Umfeld	1 mein Umfeld
132	2 Krankenhaus, Infusion mit Kortison	5 Telefon, Radio, Fernsehen, Video, etc.	6 Ruhe	1 intakte Familie



Pb.- Nr.	1.5. GröÙte Hilfe (GH)		1.6. Weitere Hilfen (WH)	
	t1	t2	t1	t2
134	6, neue Zielsetzungen / Gespräche	1, Zuspruch von Familie / 2, Betreuung u. Untersuchung 2 von Ärzten	1, Kommunizieren mit anderen 1 Betroffenen + Familie	4, positives Denken und 6 Nichtbestätigung der Diagnose
138	1, Gespräche mit Partner + 2 Freunden / Ärztin	2, Medikamente und Gespräche 1	2, Verhaltenstherapie	5, Ablenkung, Hobbys
142	6, möglichst viele Infos sammeln	2, Behandlung beim Augenarzt	5, sportliche Betätigung	6, Qi Gong, Mykotherapie (?)
143	2, Ärztliche + therapeutische Hilfe	3, Glaube, Hoffnung, 5, Meditation, gute Literatur, 6, Gespräche, Musik = 1, klassische - hören u. Konzerte 7 besuchen, Singen	4, Eigenhilfe: Entspannungsübung 5 sportliche Betätigung (Aqua Jogging)	6, Geburt eines weiteren Enkelkinds (5.), Hochzeit eines Kindes
144	2, Ärztliche Aufklärung u. Betreuung	5, Schulung	2, Fachliteratur, Selbsthilfegruppe 1	1, Selbsthilfegruppe
145	1, Familie	./.	./.	./.
146	3, Beten + hoffen	3, mein Glaube und meine 1 Familie	1, Meine Familie	6, die Zeit
147	2, Verhaltenstherapie	2, Therapie	5, ./.	5, berufliche Stabilität
148	1, darüber zu sprechen (mit Freundin)	1, mit Freunden + Familie zu sprechen	1, Aussprache in der Familie	4, nachdenken
149	1, meine Familie, andere Betroffene	1, andere Patienten, Kortison 2	2, ein Physiotherapeut, 1 Selbsthilfegruppe	3, Glaube
150	1, Partner	4, Geduld	./.	./.
152	1, Gespräche mit Freunden + 2 Fachleuten	1, Gespräche mit Freunden	1, die eigene Familie (Mann und Kinder)	4, Probleme in kleine überschaubare Teile untergliedern
153	1, Familie	1, Unterstützung durch meinen Lebenspartner	3, Glaube, Freunde 1	3, der Glaube
155	3, Mein Glaube	./.	1, Gespräche mit Freunden, Bekanntem	./.

Pb.- Nr.	1.5. GröÙte Hilfe (GH)		1.6. Weitere Hilfen (WH)	
	t1	t2	t1	t2
158	4 Das Gefühl, das für mich Richtige getan zu haben.	4 Der Gedanke, dass jede Veränderung auch etwas Positives hat!	1, 5 Gespräche in der Familie, Gespräche mit dem neuen Partner, meine Arbeit	1, 4 Gespräche mit Freundinnen; das Analysieren, warum es zu der Trennung kam
159	6 Hilfe gesucht, angenommen	1 Gespräche, Debatten	1, 3 Gespräche, Glaube	3, 6 Gebete, Hoffnung, Warten, Geduld, gute Wünsche
162	1 Aussprache mit anderen Personen	1 Verständnis innerhalb meiner Familie	1 Familie + Freunde	4 Mein eigenes Selbstbewusstsein und realistisches Denken
163	1 Ehefrau	1 die Familie	1 Geborgenheit in der Familie	1, 6 Reden + Information
164	2 Psychotherapie	3, 1, 2 (Gebete, Gespräche mit Freunden), Psychotherapie	6, 1, 3 2 Berichte in der christlichen Zeitung "Aufatmen" haben mir sehr geholfen; reden mit Freundinnen", Gebete"	3, 1 Gebete, Gespräche mit Freuden + Schwester
168	2 Gespräche mit Fachleuten	1 Gespräche mit Bekannten + Angehörigen	1 Gespräche in SH-Gruppe + Familie	2, 1 Fach-Beratung von Ärzten + Sozialdienst, Selbsthilfegruppe
169	2 regelmäßige Gespräche mit Therapeuten	1, 2 Gespräche mit Partner, Tochter + Psychologin	1 meine Familie	./.
170	4 meine Abstinenz als Alkoholiker	6 die Zeit	1 SH-Gruppe, Partnerin (konnte endlich drüber reden)	./.
171	2 stationäre Therapie	2, 1 Therapie, Gruppenbesuche	2, 1 ambulante Therapie, Gruppenbesuche	4, 1 Änderung meiner Lebensweise; Versuche, positiver zu denken; Freundschaften
174	2; 1 Medikamente, meine Familie	1 meine Kinder, mein Ehemann	2 Krankengymnastik, positive Einstellung	6 Ruhe
175	4 mein Optimismus	4 mein Optimismus	1 Familie	./.
176	2 Tabletten gegen Depression	1 Familie	1 Mein Mann, meine 2 Töchter	2 Neurologe
178	2, 1, 3 gute Ärzte, Familie, Pfarrerin	2, 1, 3 gute Ärzte, Familie, Pfarrerin	3 Mein Glaube	3 Mein Glaube

Pb.- Nr.	1.5. Größte Hilfe (GH)		1.6. Weitere Hilfen (WH)	
	t1	t2	t1	t2
179	1 Gespräche Ehemann	1 meine Familie	2 Medikamente, Krankenhausaufenthalt, spätere Reha	2 Medikamente
181	6 Hoffnung auf Neuanfang	4 Lebensmut	1, 5, 6 Freunde; finanzielle Absicherung; Beziehung zu meinen Kindern im Jugendalter, die ich weiter unterstütze; Beruf	6 neue Aufgaben
182	6 Abstand + Zeit	6 die Zeit	1, 4 Gespräche mit Personen in ähnlicher Situation; inneres Wachstum, neue Interessen	1, 2 Gespräche, psychologische Unterstützung
187	1 Rückhalt von der Ehefrau und Bekanntenkreis, Clubmitglieder	1 gute familiäre Situation	2, 6 Verständnis in der Klinik, neue Erfahrungen, entdecken eigener Fähigkeiten, Maßnahmen, Möglichkeiten	./.
188	1 Ehemann	1 Gespräche	2, 1 Gesprächstherapie, Freunde, Ärzte, Familie	5, 1, 6 Hobby, Freunde, mein Haustier
189	1 Sprechen mit Partnerin + Freunden	1 Sprechen m. Frau/Freunden	6 Information, konkrete Hilfe organisieren	1 Mitgefühl anderer
190	1 Freunde, neue Beziehung	1 Freunde, Therapeutische Hilfe, Spiritualität	2, 3 Kurmaßnahme, Beschäftigung, mit religiösen Themen (Buddhismus)	4, 6, 5 Mein Optimismus, meine Freude am Leben, Naturerlebnisse, lesen
191	6 Krank zu werden und gänzlich anderes zu machen	6 Abklingen der Krankheit	4 reden über die eigenen Empfindungen + Eindrücke und letztlich das Akzeptieren der Gegebenheiten	4, 1 Relativierung des eigenen Denkens, Reflexion mit anderen
192	1, 2 Gespräch mit Partner und der erkrankten Person, als auch den Ärzten	1 Gespräch	6, 2, 5, 1 Informationen über Krankheit einholen; Ablenkung durch lesen, Sport, Familie	5, 6 Sport, Entspannung + Beruf

Pb.-Nr.	1.5. GröÙte Hilfe (GH)		1.6. Weitere Hilfen (WH)	
	t1	t2	t1	t2
1935	meine Arbeit / Berufstätigkeit	1 Gespräche mit Partner / Freundin / Kolleginnen	./.	./.
1941	Mit mir nahestehenden Personen darüber zu reden	5 Ablenkung durch viel Arbeit (hat sich aus der Situation heraus ergeben)	2 eine Operation	1 mit Freunden reden
1951	6, Arbeit abgeben, Gespräche mit Freunden, Kollegen	1 Aussprache mit Partnerin	5 Sport, joggen	1, Gespräch mit Freunden, Freiräume schaffen 4
1971	Unterstützung durch Freunde + Freundinnen	1, 6 Gespräche, Ruhe	5, 6, Ablenkung, Unternehmungen, etwas für mich zu tun. 4	5, 1 Sport, Freundinnen
1994	1, 5, Familie, Freunde, Arbeit, ressourcenorientierter Blick	2, 1 Gespräche mit Ärzten + Freunden	4, 1 1. "Es bringt mich nicht um"; 2. Zulassen der Gefühle; 3. Beratung mit Freunden; 4. Gespräche	./.
2001	viele Gespräche mit Freunden / Bekannten	1, 5 viele Gespräche / Aufgaben widmen und versuchen aktiv zu sein	3, 4, religiöse Orientierung; Willensstärke / Beschäftigungstherapie; 2, 1 meine Kinder brauchen mich noch	* Kontakt zu Mitmenschen, 1, * stärkeres Engagement in der Kirchengemeinde 4
2026	Man muss nur durch	6 teilweise Genesung der Person	6 die Zeit vergeht und der Person geht's ein wenig (sogar viel, aber ich habe Angst, dass es wieder losgeht) besser	6 Zeit. Man muss mit allen Situationen im Leben abfinden
2032	schnelle medizinische, fachlich kompetente (ärztliche) Behandlung	1 Gespräche mit Angehörigen	1, 2 nahe stehende Freunde, Gespräche, Möglichkeit der persönlichen Begleitung; gute Erreichbarkeit des Krankenhauses	1 Gespräche mit Vorgesetzten, Teamkollegen; Austausch mit Projektleitern anderer Träger
2056	4, Rückzug + Ruhe		2, 3 Kur, therapeutische Behandlung, Glaube	2 Arzt, Therapie

Pb.- Nr.	1.5. GröÙte Hilfe (GH)		1.6. Weitere Hilfen (WH)	
	t1	t2	t1	t2
206	3 meine Entscheidung, Christ zu werden	3 meine Gemeinschaft mit Gott und die Gemeinschaft mit Christen	3, 1 Die Gemeinschaft in einer christlichen Gruppe. Später mein Ehemann, seine Eltern, meine Kinder. Austausch, Gemeinschaft, gegenseitiges Tragen waren immer wichtig	5 meine damalige Arbeitsstelle -> gutes Miteinander; "Ablenkung" von eigenen Problemen war oft hilfreich.
210	1 Unterstützende Gespräche im Freundeskreis + mit meiner Herkunftsfamilie	2 tiefenpsychologische Gesprächstherapie	2 Tiefenpsychologisch geführte Gesprächstherapie + anschließend 6-wöchige Kur in einer Psychosomatischen Klinik	2 Kuraufenthalt
211	6 die Hoffnung, dass es besser wird	6 Hoffnung auf Besserung	1 Ehepartner, Familie, andere Betroffene	2, 1 Gespräche mit Ärzten und Freunden
212	1 der Umstand, dass ich Anlaufstellen habe	1 Freundinnen	6 mein Hobby - singen und die Arbeit am anstehenden Musical	2 durch lange Therapie gewonnenes Selbstvertrauen
216	1 Kontakt mit Familienmitgliedern, Freunden + Bekannten	5, 1 sportliche Aktivitäten, Begegnungen mit freundlichen Menschen	1, 5 Aktivitäten der unterschiedlichen Art: Einladungen, Besuche von / bei Freunden, viel Sport	1 Unterstützung und Zuspruch von Familie und Freunden
217	1 Familie	1 Unterstützung von Familie und Freunden	5, 3 Beruf, Glaube	4, 5 innere Ruhe finden, weiterhin Sport treiben
218	1 Die Unterstützung meiner Ehefrau	1 Meine intakte Familie - Kinder	1 Gespräche in der Familie; das gute Zureden meiner Frau	4, 6 Ich habe mich mit der Situation abgefunden und mir neue Visionen - Aufgaben gesucht.
219	1 Die Hilfe meiner Familie	6 Hoffnung, dass es besser wird.	4, 1 Durchhaltevermögen, reifer werden, gesunder Menschenverstand, Freunde + Menschen mit gleichen Problemen	1 Meine Familie ...
220	6, 5 häusliche Ruhe, Kollegialität, Arbeit	6 andere Verpflichtungen	6 Arbeit und Anerkennung in der dörflichen Gemeinschaft, Vereine, Ehrenamt	1, 6 Gespräche mit der Ehefrau, Maßnahmen zur Problembehandlung

Pb.- Nr.	1.5. Größte Hilfe (GH)		1.6. Weitere Hilfen (WH)	
	t1	t2	t1	t2
221	6, 4 Verdrängung, Fachliteratur über Patchworkfamilie + Depression / Suizid, ( da der Mann seine Frau durch Suizid verloren hatte)	2 Klinikaufenthalt	1 Gespräche mit Menschen	./.
222	1 Partner	1, 4 Partner, eigene Lebenserfahrung	4, 5 eigene Lebenserfahrung, Beruf	./.
223	2 Therapie	2, 1 Therapie, Freunde, Ehemann.	1 Begleitung durch Familie + gute Freunde	6, 1, 3 positive Umgebung, familiärer Zusammenhalt, mein Glaube
224	6 1 die Zeit + Gespräche	1 Ehepartner	./.	5, 1 Arbeit, Freunde, Gespräche
225	2 Psychotherapie	2 Therapie	1 Gespräche mit Freunden; Nähe / Kontakt mit Freunden	1 Freunde
226	1 Pflege von Freundschaften, Gespräche mit Freunden	6, 2 Bettruhe, Medikamente	4 Lesen psychologischer + esoterischer Literatur	2 Medikamente
227	6 Das erfolgreiche Bestehen ähnlicher Situationen	6 Die erfolgreiche Überwindung der Situation und jetzige Zufriedenheit mit der aktuellen Lebenssituation	4, 1 Eine liebevolle Partnerin, die mich bestärkt und unterstützt hat.	1 Unterstützung durch Partner u. Familie
228	1 Gespräche mit Freunden, Familie	1 Familie und Freunde	5 Alltag (Beruf, Verein)	5, 6 zurück in den Alltag,; berufl. Aufgabe; Vereine
231	2, 1 Gespräch mit dem Arzt, SH-Gruppe	1, 2 Familie, Freunde, Arzt	1 Partner, Freunde	2, 6 Medikamente, Feldenkrais, Ruhe
232	1 Freundin	1 Hilfe meines Mannes, seit Mai 2007	2 psychologische Betreuung Hilfe - Beratung - 1 x wöchentlich	2 bei einem Schub - Kortison
233	1 mein Mann, Freundin	1 mein Mann	4, 1 mein Wille, mein Mann als Vorbild	1 meine Freundin

Pb.-Nr.	1.5. GröÙte Hilfe (GH)				1.6. Weitere Hilfen (WH)			
	t1		t2		t1		t2	
234	1	mein Mann + meine Kinder	1	meine Familie, Freunde, MS-Selbsthilfegruppe	1, 2	die Freunde, meine Familie, meine Ärzte, Krankenhaus Selzer im Schwarzwald	1, 2	MS-Selbsthilfegruppe, Ärzte
235	6	die Zeit		./.	1	Gespräche mit anderen		./.
237	4	mein Wunsch, meinen neu geborenen Sohn möglichst lange zu sehen	6	Konzentration auf andere Dinge	4	Der Glaube an sich selbst, am eigenen Schopf aus dem Schlammassel zu befreien	5	Sport
239	3	Mein Vertrauen in Gottes Hilfe	3	Gottvertrauen	1	Menschen, die mir die Hand zur "Hilfe" gereicht haben. - und zwar immer wieder, auch wenn ich noch nicht "zugreifen" konnte. Symbolisch gemeint mit der "Hilfe".	4	mich auf mich selbst zu besinnen, damit ich stark bleibe / werde um zu helfen.
240	3	Mein christlicher Glaube	1, 3	Gespräche und die Bibel		./.		./.
241	4	Eigen-Initiative zur Kontaktsuche	1	Familie und Freunde	6, 1	günstige Umstände (angenehme Wohnung, freundliche, sympathische Mitbewohner, verständnisvolles Entgegenkommen bei der Kontaktsuche		./.
242	4	der Wille, wieder auf die Beine zu kommen	1, 2	Wer statt was: meine Ehefrau u. Therapeutinnen	4	ständiges Arbeiten an mir selbst + mein Wille, selbständig zu bleiben. Die Gründung einer Schlaganfall SH-Gruppe (Januar 1999)	2	Anschluss-Heilbehandlung in Bad Wildungen (Westendklinik). Regelmäßige Reha-Aufenthalte in Allensbach / Bodensee (Schmieder-Kliniken)
244	1	Familie	1	meine Familie		./.		./.
245	6	Aufmerksam mit Graupapagei Moritz	5	Gartenbücher + Vogelliteratur	5	aktuelle Fernsehprogramme; Zeitschrift Focus + Spiegel	6	Die Beschäftigung mit 2 zahmen Papageien
246	1	die Hilfe von Familie + Freunde	1	die Hilfe meiner Familie	2	die Hilfe von der Sozialarbeiterin; der gute Umgang mit Ärzten, Therapeuten + Pflegepersonal	2	die Hilfe der Sozialpädagogen und der Therapeuten
248	1	Familie	1	Familie		./.	1	Gespräche mit Bekannten

Pb.-Nr.	1.5. GröÙte Hilfe (GH)		1.6. Weitere Hilfen (WH)	
	t1	t2	t1	t2
249	2 Die Therapie bei Frau Dangel-Engelhardt	2 Gespräche mit Frau Dangel-Engelhardt	2 Gespräche mit Frau Dr. Unsorg, die mir auch Medikamente verschrieben hat	./.
250	1 Gespräche mit Freunden + Familie	1 Gespräche mit Familie und Freunden	1, 5 Den Kontakt zu anderen Menschen suchen; Ablenkung durch die Arbeit; Ablenkung durch Freizeitaktivitäten (Tanzen etc.)	5, 1, 2 Meine Arbeit / Kollegen, Therapie
251	1 Familie, Freunde	2 Therapie	1, 2 Kollegen, Lehrer	1 Familie, Freunde
252	1, 5 Gespräche, Ablenkung durch Urlaub	6 Rückzug, Ruhe	./.	6, 2 homöopathische Behandlung, psychotherapeutische Behandlung
253	1 Gespräche mit Freundinnen	6 weinen	1 unter Menschen zu gehen	1 reden
254	2, 1 Psychologin, Hausarzt (Anti-Depressiva), Freundinnen, Gespräche mit den o.g.	2, 1 Anti-Depressiva, Hausarzt, Psychologin, Freundinnen	6, 2, 5, 1 3-wöchige Krankmeldung (baumeln lassen der Seele), Anti-Depressiva, Besuche von Familienaufstellungen, Beginn mit dem Rennradspport, neuer Partner	2, 6, 5, 1 längere Krankmeldung im Jan. 07, Familienaufstellungen, abschotten von allem (alleine sein in der Wohnung), zeitweise Alkohol, Rennradspport, neuer Partner
255	1, 5, 2 Freunde, tanzen, Therapie	2 Gesprächstherapie	6, 4 viel schlafen + nicht aufgeben	2 bei Rezidiv natürlich operative Entfernung, Chemo, Radiotherapie + Gesprächstherapie
256	6 Erfolgserlebnisse	6 Anerkennung	5, 2 Sport, Ablenkung durch Hobbies, zeitweise Medikamente (Antidepressivum)	5 Ablenkung, mal was ganz anderes machen
257	3 Glaube an Jesus Christus + Gebet	1, 2 Gespräche mit Freunden, dem Arzt, Familie	1, 2 Familie + Freunde; Vertrauen zum Arzt	3 Mein Glaube an Gott und Jesus, das tägliche Gebet und Bibel lesen.



Pb.- Nr.	1.5. GröÙte Hilfe (GH)				1.6. Weitere Hilfen (WH)			
	t1		t2		t1		t2	
258	3, 1	Mein Glaube an Gott. Gebete in der Gemeinde für mich. Und Freunde, die ich in dieser Zeit in der Gemeinde kennengelernt habe.	1	Meine Mutter und ein sehr guter Freund	1	Gespräche mit meiner Mutter, die meine beste Freundin ist.	1, 3	Der Besuch in der freien evangelischen Gemeinde. Und Gespräche mit Freunden aus der Gemeinde.
259	4	Mein Optimismus: ich hatte keine Schmerzen	4, 1, 6	mein positives Denken, Freunde und Familien, vor allem die Verantwortung für meinen Sohn	1, 2	Familie, Freundeskreis; Tumor nicht streuend (nur <u>er</u> war zu bekämpfen); OP sehr gut verlaufen	6	Unterstützung in meiner Arbeit. Ich hatte immer das Gefühl in der Firma gebraucht zu werden. Positiver Krankheitsverlauf
260	1	Briefe, Gespräche mit Freunden	1	Freunde, Brieffreunde	6	Natur, Urlaub	6, 5, 2	Reisen (räumliche inhaltliche Entfernung), Natur, Ablenkung, Therapie
261	4	Abgabe von Verantwortung	2	Psychotherapeutin	2, 1, 5, 4	Hypnotherapie ca. 18 Monate, ~ 1 mal / Monat; Familie, Sport, wiedergewonnene Freiheiten, Zeit für mich	1, 5, 6	Ehefrau, Sport, Reduzierung der Verantwortung im Beruf
262	2	Psychotherapie	2	Jahrzehntelange Psychotherapie	1, 2	Hilfe von der Familie, von Freunden, REHA-Maßnahmen, Gesprächsgruppen mit Gleichgesinnten	1	Beistand durch Familie, Lebenspartner und Freunde
264	1	Familie, Freund	1	mit Freunden darüber reden	4	eigener Überlebenswille	1	mit Mutter reden
265	1, 6, 5	Gespräche, Reisen, körperliche Bewegung, Hobby	1, 2, 4	Gespräche, Therapie, Wunsch + Wille zur persönlichen Entwicklung + Veränderung	2, 4	Klinikaufenthalt, Psychotherapie, zunehmende Reflexionsfähigkeit, Wahrnehmen von Gefühlen	4	mich selbst immer mehr zu spüren, meiner Intuition zu vertrauen
266	6	vollständig genesen		./.	1	sehr viel darüber gesprochen (Krankheit meiner Mutter)		./.
267	1	Gespräche mit Freundin	1, 6	darüber sprechen, weinen	6	Homöopathische Beruhigungsmittel		nichts

Pb.- Nr.	1.5. GröÙte Hilfe (GH)			1.6. Weitere Hilfen (WH)		
268	1	Ehemann, Unterstützung der Familie	1 Unterstützung durch meinen Mann	1, 6	Freunde in ähnlicher Situation, Bestätigung durch Praktika, Bestätigung im 2. Studium	1, 6, 4 Gespräche mit Freunden; Literatur - anderen geht es auch so; setzen neuer eigener Ziele + Projekte
269	6	Tanzen	6 tanzen, tanzen, tanzen (neue Lebensfreude finden)	6, 1	Karneval in Köln / Bonn, Umzug nach Berlin / Neuanfang / Trennung von Frau, mit Freunden drüber reden, Sicherheit im Job, Engagement in Partei	1, 6 neue Freunde, Umzug in eine andere Stadt
271	2, 4	Psychotherapie / Einlassen auf meine Gefühle	2 eigene Therapie	1, 5	stabile Beziehungen in meinem Umfeld, meiner Arbeit, Sport (joggen)	1, 5 Beziehung, Freundinnen, Sport
272	1	Gespräch mit Freunden	4 , dass ich selbst einen Ausweg gefunden habe.	4	eigene Initiative, um etwas an der Situation zu ändern (Verhaltensänderung gegenüber Personen, um Versetzung bemühen)	1 Beistand guter Freunde
273	1	darüber reden mit Freundinnen	1 Gespräche mit Freunden	6, 7, 5	Gegenstände der Person von mir zu trennen (T-Shirt verbrennen); Sport (Laufen); Musik; Alkohol (zum betäuben)	4, 6, 5 Besinnen auf meine eigenen Werte, Ziele, Vorstellungen; Netzwerke; mein Hobby klettern
275	1	Freunde, Kollegen	1, 5 Freunde, Ablenkung durch Arbeit	2	Therapeutische Behandlung	4 eine Art Durchhaltevermögen bzw. auch das Gefühl es schaffen zu wollen und auch zu können
277	1	mit anderen Menschen / Freunden reden	1, 4 mit Freunden reden; innere Gelassenheit entwickeln	4	sich zurückziehen, nachdenken; weinen	6, 2 Meditation, Gruppentherapie
284	1	meine Familie	1 Familie, Freunde	7, 6, 1	Musik hören, Gespräche mit Freunden	5, 4 Sport, an mich selbst denken
285	5	meine Arbeit (Ablenkung für mich)	2 Reha- Maßnahme / Medikamenten-Umstellung	5	nicht daran zu denken; Fernsehen als Ablenkung	1 reden mit anderen Menschen
286	1, 5	Gespräche mit Freunden, Arbeit		5	Fernsehen als Ablenkung, Internet als Ablenkung	

3.1 / 3.2 Teilnahme und Engagement

Art der Gruppe: 1. Selbsthilfegruppe, 2. Gesprächskreis, 3. Verein, 4. Chor, Musikgruppe, 5. religiös-orientierte Gruppe, 6. Partei, 7. Bürgerinitiative, 8. Sonstige, 9. Engagement ohne Gruppenbeteiligung

Nr.	t1			t2		
	Teilnahme	Engagement	EngoG	Teilnahme	Engagement	EngoG
	3. Gymnastik mit Musik, 2. Paartanz, 4. Chorsingen	./.	für behinderte Kinder	3. Gymnastik; 8. Tanzen; 4. Chor	4. Chor	./.
4	4. Chor	4. Chor	./.	3. Rückentraining	./.	./.
6	./.	3. Schulgründungsinitiative	./.	3. Kultur	3. Kultur	./.
9	3. Yoga (seit Dez.06)	./.	./.	<b>KEINE GRUPPE</b>		
13	3. Sport	./.	./.	3. Sport	./.	./.
14	3. Fitness-Studio (seit 1998)	./.	./.	3. Fitness-Studio (seit April 1998)	./.	./.
17	8. Therapie-Ausbildungen, Gruppen zur Schulung der Wahrnehmungsfähigkeit	8. Therapie-Ausbildungen, Gruppen zur Schulung der Wahrnehmungsfähigkeit	./.	5. Zen-Gruppe, 8. Wahrnehmungsübungen-Gruppe	./.	./.
19	./.	./.	Behindertenhilfe	./.	./.	./.
22	4. Kirchenchor, 5. Bibelkreis, 8. Frühstücksrunde	./.	Caritas	4. Kirchenchor, 5. Bastelkreis	./.	Caritas
23	4. Kirchenchor	8. Singen mit Senioren im Altersheim (angegeben als EngoG)	./.	4. Kirchenchor, 5. Bastelkreis	8. Caritas: Singstunde im Seniorenheim (angegeben unter Teiln.)	Eingliederung von Aussiedlern
24	3. Walking-Gruppe; 4. Kirchenchor;	4. Kirchenchor; 8. Elternbeirat	./.	3. Sportverein; 4. Chor	4. Chor	./.
25	3. Sport; 4. Kirchenchor	4. Kirchenchor	./.	3. Wassergymnastik + Gymnastik, 4. Chor	./.	./.

Nr.	t1			t2		
	Teilnahme	Engagement	EngoG	Teilnahme	Engagement	EngoG
26	4. Chor; 5. Frauengruppe, Caritas; 8. Unterschiedliche Arbeiten in Pfarrei + Gemeinde	4. Chor; 5. Frauengruppe, Caritas; 8. untersch. Arbeiten in Pfarrei + Gemeinde	./.	4. Chor; 5. religiös-orientiert.	4. Chor; 5. religiös-orientiert.	./.
29	4. Kirchenchor; 8. Frauenkreis, der aus SH-Gruppe entstand	./.	./.	2. Trennungsgruppe	./.	./.
30	3. Walking-Gruppe; 4. Kirchenchor; 6. CDU	4. Kirchenchor; 6. CDU; 8. Elternbeiratsvorsitz (Dauer 8 Jahre)	./.	4. Chor	4. Chor	./.
31	4. Chor; 5. Kinderarbeit in der Pfarrei	3. Bücherei; 5. Kinderarbeit in der Pfarrei	./.	./. <i>"Zur Zeit stecke ich mitten in einer Immun-Chemo-Therapie und durch die Medikamenteneinnahme und Nebenwirkungen ist es mir nicht möglich an Gruppen teilzunehmen."</i>		
32	3. Frauengymnastik; 4. Kirchenchor	4. Kirchenchor	./.	3. Gymnastikgruppe; 4. Kath. Kirchenchor	4. Kirchenchor	./.
33	4. Kirchenchor; 5. Liturgiekreis / Pfarrgemeinderat / Besuchsdienst; 8. Hausaufgabenhilfe	2. Frühstücksrunde Bibelgespräch; 3. Festausschuss Pfarrei / Bazar	Kommunionfeier im Altenheim	4. Kirchenchor ; 5. PGR, Friedensgebet, Bibelkreis, Liturgiekreis	4. Kirchenchor; 5. PGR, Friedensgebet, Bibelkreis, Liturgiekreis	Besuchsdienst, Bastelkreis, Hausaufgabenhilfe
34	3. Verein; 4. Chor	./.	Schule, Gemeinde	3. Verein; 4. Cor; 5. relig.-orient. Gruppe; 8. Schulische Mitwirkung	./.	./.

Nr.	t1			t2		
	Teilnahme	Engagement	EngoG	Teilnahme	Engagement	EngoG
35	2. Frühstücksrunde, Erwachsenenbildung; 3. Festausschuss der Pfarrei, Adventsbazar; 4. Kirchenchor, Kantor d. Kirchengemeinde; 5. Verwaltungsrat, PGR; 7. Hausaufgabenhilfe (ausl.) Kinder; Mitglied "Man(n) kocht" - Gruppe	2. Frühstücksrunde, Erwachsenenbildung, 3. Festausschuss der Pfarrei, Adventsbazar; 4. Kirchenchor, Kantor der Kirchengemeinde; 5. Verwaltungsrat, PGR; - 7. Hausaufgabenhilfe (ausl.) Kinder; 8. Mitglied "Man(n) kocht" - Gruppe	Kommunionfeier im Altersheim	4. Kirchenchor; 5. PGR (Pfarrgemeinderat), VwR (Verwaltungsrat), Friedensgebet, Bibelkreis, Kommunionhelfer	5. PGR, VwR, Friedensgebet, Bibelkreis, Kommunionhelfer	Besuchsdienst, Bastelkreis, Hausaufgabenhilfe
36	3. Gymnastik; 8. Landfrauen	./.	./.	3. Gymnastik; 8. Landfrauen	./.	./.
37	8. Landfrauen	8. Landfrauen	./.	8. Landfrauen	8. Landfrauen	./.
38	8. Landfrauen	./.	./.	8. Landfrauen	./.	./.
40	8. Landfrauen	./.	./.	<b>KEINE GRUPPE</b>		
42	8. Landfrauen	./.	Familie	8. Landfrauen	./.	./.
43	8. Landfrauen	8. Landfrauen	./.	3. Sportverein Gymnastik; 8. Vereinsarbeit Landfrauen	8. Vereinsarbeit Landfrauen	privater Lauftreff
44	8. Landfrauen	./.	Besuch einer Frau, die im Rollstuhl sitzt	8. Landfrauen	./.	Besuch einer Frau, die im Rollstuhl sitzt
45	3. DRK + DRK Senioren; 4. Gesangsverein; 8. Landfrauen	3. DRK + DRK Senioren; 8. Landfrauen	./.	3. Sport	3. Sport	./.
46	1. Diabetes-Gruppe; 8. Landfrauen	./.	./.	1. Diabetes-Gruppe	./.	./.
47	3. Sport; 5. Hauskreis; 8. Tanzen, Frauenfrühstück	3. Sport	./.	3. Sport; 5. Hauskreis	3. Sport	./.

Nr.	t1			t2		
	Teilnahme	Engagement	EngoG	Teilnahme	Engagement	EngoG
	6. Partei;					Unterstützung kranker Freundin, Hilfestellung in Nachbarschaft
48	8. Gewerkschaft	6. Partei	./.	6. Partei	6. Partei	
49	5. Buddhismus	6. Grüne	./.	3. Kegeln; 6. Partei	8. Sportclub, Zuarbeit	./.
50	3. Sport, 3 Vereine; 6. CDU-Fraktion	6. CDU-Fraktion	./.	3. Sport, 3 Vereine; 6. CDU-Fraktion	6. CDU-Fraktion	./.
51	3. Verein; 6. Partei; 8. aktiv in Kommunalpolitik	3. Verein	./.	3. Tanztraining; 6. Partei; 8. Ingenieurvereine IVD / VDI; 8. Ortbeirat (zusammengefasst)	3. Tanztraining, 8. Ingenieurvereine IVD / VDI	./.
55	1. AA; 4. Chor; 8. Philatelie	./.	./.	1. AA, 4. Chor	./.	./.
56	1. AA; 7. BI "Odenwald gegen Rechts"	1. AA; 7. BI "Odenwald gegen Rechts"	./.	1. AA; 7. BI "Odenwald gegen Rechts"	1. AA; 7. BI "Odenwald gegen Rechts"	./.
58	1. AA; 3. Sport	./.	./.	1. AA; 3. Sport	./.	./.
59	1. AA; 6. Partei	./.	./.	1. AA	./.	./.
60	1. AA	1. AA	ehrenamtliche Leitung der Gemeindebücherei	1. AA	6. SPD	Ehrenamt
61	3. Sportverein; 4. Tanzclub	./.	./.	3. Sportverein; 8. ???verein	./.	./.
62	8. Yoga (seit 5 Jahren)	./.	./.	3. Fußballverein meines 6-jährigen Sohnes; 8. Yoga (seit 08 / 07)	3. Fußballverein meines 6-jährigen Sohnes	./.
63	8. Yoga (seit 2002)	./.	./.	3. ???	./.	Unterstützung einer krebskranken Familie
64	8. SIN	8. SIN	./.	./.	./.	./.
65	4. Kirchenchor; 8. Notfallseelsorge	8. Notfallseelsorge	örtliche Kleiderkammer	4. Kirchenchor; 8. Notfallseelsorge	8. Notfallseelsorge	./.
66	3. DRK; 8. SIN	3. DRK; 8. SIN	./.	3. DRK	8. SIN	./.

Nr.	t1			t2		
	Teilnahme	Engagement	EngoG	Teilnahme	Engagement	EngoG
67	3. DRK; 8. SIN	3. DRK; 8. SIN	./.	3. DRK; 8. SIN	3. DRK; 8. SIN	./.
68	4. Band, verschiedene Musikrichtungen; 3. DRK; 8. SIN	3. DRK; 8. SIN	./.	4. 3 Musikgruppen, verschiedene Stilrichtungen; 3. DRK	3. DRK	./.
69	8. SIN	8. SIN	Tierheim	8. SIN	8. SIN; 1. SH-Gruppe für Schädel-Hirn-Trauma	./.
70	2. Familien-Stellen-Gruppe; 3. Sport (Aerobic / Step)	2. Familien-Stellen-Gruppe; 3. Sport (Aerobic / Step)	./.	1. Statistin in Aufstellungen, 3. 3 x die Woche Step, Aerobic, Spinning	./.	./.
72	1. Kreuzbund; 2. Gesprächskreis: Frauenfrühstück	./.	./.	1. Selbsthilfegruppe; (8. Freunde, Bekannte treffen ( <i>nicht codiert</i> ))	./.	./.
73	1. Kreuzbund	./.	./.	1. Kreuzbund; (4. " <i>deckt sich leider mit Kreuzbundzeit</i> " - nicht codiert)	1. Kreuzbund; (4. " <i>deckt sich leider mit Kreuzbundzeit</i> " - nicht codiert)	./.
75	1. Kreuzbund	./.	./.	1. Kreuzbund;	1. Kreuzbund	./.
76	1. Kreuzbund	./.	./.	2. Gesprächskreis	./.	./.
77	3. Sport; 4. Chor	./.	./.	1. Kreuzbund	./.	./.
78	2. Angehörigengruppe / Psychosekranken	2. Angehörigengruppe / Psychosekranken	./.	3. Verein; 4. Chor, 5. religiös-orientiert	4. Chor, 5. religiös-orientiert	./.
				2. Angehörigengruppe; 8. Nordic-Walking-Gruppe	./.	Betreuung / Vorlesen für alte Menschen

Nr.	t1			t2		
	Teilnahme	Engagement	EngoG	Teilnahme	Engagement	EngoG
79	5. Kirchenvorstand (seit 1982) + Dekanats-synode (seit 2000), Eng. dort seit 1984; 8. Mit-arbeit in nationalen + internat. Normungs-gremien (s. * <i>Bemerkungen</i> )	5. Kirchenvorstand (seit 1982) + Dekanatssynode (seit 2000), Eng. dort seit 1984; 8. Mit-arbeit in nationalen + internat. Normungs-gremien (s. * <i>Bemerkungen</i> )	Hausaufgabenhilfe für Schüler sowohl im Rahmen der Kirchengemeinde wie auch privat ehrenamtlich	5. Kirchenvorstand + Dekanatssynode; 8. Normungsarbeiten auf dem Gebiet der Elektrotechnik	5. Kirchenvorstand + Dekanatssynode; 8. Normungsarbeiten auf dem Gebiet der Elektrotechnik	Hausaufgabenhilfe für Realschüler
80	1. SH-Gruppe für Angehörige psychisch Kranker	1. SH-Gruppe für Angehörige psychisch Kranker	./.	1.SH-Gruppe	./.	./.
81	1. Vorsitz der Angehörigengruppe psychisch Kranker; 3. Sport; 4. Chor; 8. Ehrenamt Luise Carter Haus (Darmstadt)	1. Vorsitz der Angehörigengruppe psychisch Kranker; 3. Sport; 7. Museumsbeirat; 8. Ehrenamt Luise Carter Haus (Darmstadt)	div. Gremien im psychiatrischen Gemeindehaus	1. Angehörigenverein psych. Kranker; 3. Sportgruppe, Gym-nastik; 8. Vorstand psy (?) Notdienst, Beirat, Plenum, etc.; 7. Museumsbeirat, Dienst: Museum	1. Angehörigenverein psych. Kranker; 3. Sportgruppe, Gymnastik; 8. Vorstand psy (?) Notdienst, Beirat, Plenum, etc.	Ehrenamt im Altenheim
83	1. SH für Angehörige psychisch Kranker; 3. Yoga; 4. Chor; 8. Meditativer Tanz	1. SH für Angehörige psychisch Kranker	./.	1. SH für Angehörige psychisch Kranker; 3. Yoga (2004), Gym-nastik (2001), Seminare (2002); 4. Kirchenchor	1. SH für Angehörige psychisch Kranker	./.
84	1. MS-Gruppe Ried (bis 2005 Stammtisch MS Darmstadt (*))	./.	./.	1. MS Gruppe Ried	./.	./.
85	1. MS	1. MS	./.	1. MS	./.	./.
86	1. MS	./.	./.	1. MS	./.	./.



Nr.	t1			t2		
	Teilnahme	Engagement	EngoG	Teilnahme	Engagement	EngoG
87	1. MS + BRSG (Behinderten- + Reha- sportgemeinschaft)	./.	./.	1. MS, therapeutische Gruppe PKH (Prozesskostenhilfe?)	1. MS, therapeutische Gruppe PKH (Prozesskostenhilfe?)	./.
88	1. MS; 4. F.F.V. Spielmanszug	4. F.F.V. Spielmanszug	./.	1. MS-Gruppe Ried / DEPRI (?); 4. F.F.W. Wolfskehlen - Spielmanszug	4. F.F.W. Wolfskehlen - Spielmanszug	./.
89	1. MS	1. MS	./.	1. MS	1. MS	./.
90	1. MS; 3. Therapeu- tisches Reiten; 4. Kirchenchor; 5. Bibelkreis	1. MS; 3. Therapeu- tisches Reiten	jederzeit, sofern nötig	1. Schriftführerin; 2. Gesprächskreis	1. Schriftführerin; 2. Gesprächskreis	./.
93	1. Selbsthilfegruppe	./.	./.	1. Selbsthilfegruppe	./.	./.
94	1. MS Gruppe	./.	./.	1. MS Gruppe	./.	./.
95	1. MS-Selbsthilfegruppe 3. Gymnastikgruppe	1. MS-Selbsthilfegruppe	./.	1. Gruppentreffen; 3. Sport	1. Gruppentreffen	./.
96	1. MS; 8. Technisches Hilfswerk	1. MS; 8. Technisches Hilfswerk	./.	1. MS; 8. Techn. Hilfs- werk; 3. Fitness-Club	1. MS; 8. Technisches Hilfswerk	./.
97	1. für MS-Betroffene	1. für MS-Betroffene	./.	1. für MS-Betroffene	1. für MS-Betroffene	./.
98	1. MS	1. MS	./.	1. MS-Kranke	1. MS-Kranke	./.
100	1. MS; 2. Gespr.-kreis pflegende Angehörige	1. MS	./.	1. MS; 2. Gespr.-kreis pflegende Angehörige	1. MS	./.
101	1. MS Gesprächskreis (+ zus. Gesprächskreis ?); 3. DRK	3. DRK	./.	1. MS Gesprächskreis; 3. DRK	3. DRK	./.
102	1. MS	./.	./.	1. MS- SH-gruppe; 8. VHS-Sportgruppe	1. MS-SH-gruppe	./.
103	1. Mosaiksteine	./.	./.	1. SH-Gruppe für MS	./.	./.

Nr.	t1			t2		
	Teilnahme	Engagement	EngoG	Teilnahme	Engagement	EngoG
104	1. Mosaiksteine; 3. Freunde des Wasserturms	1. Mosaiksteine, 3. Freunde des Wasserturms	./.	1. Mosaiksteine; 3. Joggen; 8. Yoga	./.	./.
105	1. MS; 3. DRK	1. MS; 3. DRK	./.	1. MS; 3. DRK, 8. Stammtisch Singel	1. MS; 3. DRK, 8. Stammtisch Singel	./.
106	1. Mosaik	./.	Hilfe für Rentner beim Einkaufen	1. Mosaik	./.	./.
110	3. Französischkurs VHS	./.	./.	3. erlerne Sprache VHS	./.	./.
118	4. Musikverein	4. Musikverein	./.	4. Musikverein	4. Musikverein (Förderung von Nachwuchs)	./.
119	8. Psychotherapie	./.	./.	<b>KEINE GRUPPE</b>		
120	./.	./.	./.	"NEUE GRUPPE" 3. Sportverein (seit 11 / 07)	./.	./.
121	8. nähen, walken - privat	./.	./.	3. Verein	./.	./.
124	1. Skoliose Selbsthilfe Kontaktstelle; 8. Bürgergemeinschaft für Behinderte	1. Skoliose Selbsthilfe Kontaktstelle; 8. Bürgergemeinschaft für Behinderte	./.	1. Bundesverband Skoliose u. Bandscheibengeschädigte; 8. Reinheimer Bürgergemeinschaft für Behinderte	<b>KEINE GRUPPE</b>	./.
125	3. Kulturverein; 6. Partei; 8. Behindertenverein	3. Kulturverein; 6. Partei; 8. Behindertenverein	./.	3. Volkswbildungswerk	3. Volkswbildungswerk; 1. VdK (?), 6. Partei	./.
126	6. SPD-Ortsverein, SPD-Fraktion	6. SPD-Ortsverein, SPD-Fraktion	./.	4. Chor, 8. Stadtverordnete im Stadtparlament; 6. SPD Orts-verein	6. SPD Ortsverein	./.
127	6. SPD	6. SPD	./.	6. SPD	6. SPD	./.

Nr.	t1			t2		
	Teilnahme	Engagement	EngoG	Teilnahme	Engagement	EngoG
128	2. privater Gesprächskreis mit 8 Frauen; 3. Verein	./.	./.	2. Frauentreff mit Themen, 3. Sportverein	./.	./.
129	1. Verein für psychomotorische Entwicklungsförderung e.V.	1. Verein für psychomotorische Entwicklungsförderung e.V.	./.	6. Partei; 7. BI; 1. Verein für psychomotorische Entwicklungsförderung e.V.	1. Verein für psychomotorische Entwicklungsförderung e.V.; 3. TURA Nieder-Höchstadt ( <i>Turn- und Rasensportverein</i> )	./.
130	3. sozialer Verein (Sport); 8. Frauengruppe	3. sozialer Verein (Sport)	./.	8. Kultur	3. Sozialer Verein	./.
131	1. SH	1. SH; 8. ? Eng.	./.	3.: Yoga / Wassergymnastik; 8. Stammtisch	3.: Yoga / Wassergymnastik; 8. Stammtisch	./.
132	1. SH-Gründung MSK e.V ( <i>Multiple Sklerose Kranker</i> ), (EZeit: täglich bis 1994) e.V.; 2. Stammtisch für MS-Kranke	1. SH-Gründung MSK, (EZeit: täglich bis 1994) e.V.	./.	<b>KEINE GRUPPE</b>		
134	1. MS-Stammtisch	./.	./.	1. MS-Stammtisch	./.	./.
138	1. Fibromyalgie-Gruppe	./.	./.	1. Fibro-SH, Angst / Panik-SH; 2. Freunde	./.	./.
142	1. Fibromyalgie; 3. Sport	./.	./.	T.: 1. Fibromyalgie; 3. Rückenschule + Qi Gong	./.	./.
143	1. Fibromyalgie; 4. Kirchenchor	1. Fibromyalgie; 4. Kirchenchor	Betreuung einer alten Dame (99 Jahre)	1. Fibromyalgie; 4. Kirchenchor; 8. Lesekreis; Spielen in 4-er Gruppen	1. Fibromyalgie; 4. Kirchenchor; 8. Lesekreis; Spielen in 4-er Gruppen	Betreuung einer alten Dame (99 Jahre), ehrenamtlich und gerne - täglich 2 Stunden

Nr.	t1			t2		
	Teilnahme	Engagement	EngoG	Teilnahme	Engagement	EngoG
144	2. Gesprächskreis für Betroffene und Angehörige mit Fachvorträgen	./.	./.	2. (?) - angegeben als 1., 3. Kulturkreis	./.	./.
145	5. ev. Frauenhilfe	5. ev. Frauenhilfe	./.	5. ev. Frauen	5. ev. Frauen	./.
146	3. Gymnastik; 4. Projektchor Schule; 5. Familiengottesdienstgruppe (TZeitMusik: 6 - projektweise, ZeitReligiös: verschieden); 8. Walken	3. Gymnastik; 4. Projektchor Schule; 5. Familiengottesdienstgruppe (TZeitMusik: 6 - projektweise, ZeitReligiös: verschieden)	./.	3. Rückengymnastik, 4. Projektchor (nur vor Weihnachten + im Frühjahr), 5. Familiengottesdienstkreis, 8. Familienkreis / TZeit: wechselt (nur sporadische Teilnahme)	./.	./.
147	3. Gymnastik	./.	./.	<b>KEINE GRUPPE</b>		
148	4. Kirchenchor; 8. Pfarrgemeinde - alles was anfällt / nach Bedarf; 5. Familiengottesdienstvorbereitungsteam	4. Kirchenchor; 8. Pfarrgemeinde - alles was anfällt / nach Bedarf	./.	4. Chor; 5. Gottesdienstvorbereitung	./.	diverse ehrenamtliche Tätigkeiten in der Pfarrgemeinde
149	5. Gottesdienstvorbereitung/ Firmvorbereitung; 8. Krankengymnastik	5. Gottesdienstvorbereitung/ Firmvorbereitung	./.	5. Gestaltung Gottesdienste, 8. Besuchsdienst (Altenheim); 8. Frauenkreis (Basteln, Ausflug) - (zusammengefasst)	5. Gestaltung Gottesdienste, 8. Besuchsdienst (Altenheim)	./.
150	3. Tennis	./.	./.	<b>KEINE GRUPPE</b>		

Nr.	t1			t2		
	Teilnahme	Engagement	EngoG	Teilnahme	Engagement	EngoG
152	4. Chor; 8. PEKIP; 5. Vorbereitungsgruppe für Kleinkindergottesdienst	5. Vorbereitungsgruppe für Kleinkindergottesdienst	Vorstand gemeinnütziger Verein	3. Unterstützung armer Kinder in Kolumbien; 5. Vorbereitung von Kleinkindergottesdiensten; 4. Gemischter Chor, 8. Sportkurs in Fitnessstudio	3. Unterstützung armer Kinder in Kolumbien, 5. Vorbereitung von Kleinkindergottesdiensten	./.
153	5. Vorbereitungskreis für Kleinkindergottesdienste; 8. Elternbeirat einer Kindertagesstätte	5. Vorbereitungskreis für Kleinkindergottesdienste; 8. Elternbeirat einer Kindertagesstätte	./.		5. keine näheren Angaben, aber adäquat zu T1	./.
155	3. Tennis, Yoga; 5. Gottesdienstvorbereitung; 7. gegen Rodung eines Waldes	5. Gottesdienstvorbereitung; 7. gegen Rodung eines Waldes	./.	3. Yoga; 5. Familiengottesdienstplan; 7. Interessengemeinschaft	5. Familiengottesdienstplan, 7. Interessengemeinschaft	./.
158	5. Kirchenvorstand	5. Kirchenvorstand	./.	5. Kirchenvorstand	5. Kirchenvorstand	./.
159	2. Frauenkreis um 50, 5. Kirchenvorstand Diakonie	./.	./.	2. Gesprächskreis; 3. Verein; 5. relig.-orient.	2. Gesprächskreis; 5. relig.-orient.	1 x im Jahr Busreise, Besuchskreis
162	3. Sportverein; 5. Kirchenvorstand	3. Sportverein	./.	3. Sportverein; 5. Kirchenvorstand	3. Sportverein	ortsbezogene Veranstaltungen (Zeit nach Bedarf)
163	3. Sportverein; 5. Kirchenvorstand	5. Kirchenvorstand	./.	3. Sportverein; 5. Kirchenvorstand	3. Sportverein; 5. Kirchenvorstand	./.
164	4. Vorsitzende eines Konzertchors; 5. Gesprächskreis "Bibel teilen"	4. Vorsitzende eines Konzertchors	./.	4. Vorsitzende eines Konzertchors; 5. Gesprächskreis "Bibel teilen"	4. Vorsitzende eines Konzertchors	./.
168	1. Suchthilfe	./.	./.	1. Suchthilfe	./.	./.
169	8. Gartenverein, Töpfern	8. Gartenverein, Töpfern	Hundebesitzer - "engagiere mich also für eine Kreatur"	2. Therapie (Einzel) 14-täglich; 8. Frauentreffen	./.	./.

Nr.	t1			t2		
	Teilnahme	Engagement	EngoG	Teilnahme	Engagement	EngoG
170	1. SH-Gruppe Alkohol, Drogen, Medikamente	1. SH-Gruppe Alkohol, Drogen, Medikamente	./.	1. SH-Gruppe	1. SH-Gruppe	./.
171	1. Freiwill. Suchtkrankenhilfe; 8. Arbeitskreis SH-Gruppe	3. Verein; 8. Arbeitskreis SH-Gruppe	Supervision, außerordentliche Aktivitäten	1. Freiwillige Suchtkrankenhilfe	./.	Nachbarschaftshilfe
174	1. MS-Gruppe (momentan aus Zeitgründen wenig); 8. Treffen mit Freundinnen	3. Förderverein Basketball	./.	<b>KEINE GRUPPE</b> "momentan zu viel andere Verpflichtungen - daher: keines trifft zu"		
175	1. SH-Gruppe	./.	./.	1. SH-Gruppe	./.	./.
176	1. MS	./.	./.	1. DMSG-Gruppe Neu-Isenburg	./.	./.
178	1. ehrenamtliche MS-Gruppe; 3. Nachbarschaftshilfe; 5. Kirchenvorstand, Besuchsdienst, Leitung einer Frauengruppe, Belange Behinderter; 8. Komen, Deutschland e.V. Verein für die Heilung von Brustkrebs	1. ehrenamtliche MS-Gruppe; 5. Kirchenvorstand, Besuchsdienst, Leitung einer Frauengruppe, Belange Behinderter; 8. Komen, Deutschland e.V. Verein für die Heilung von Brustkrebs	Eng. für Behinderte in einer Kirchengemeinde; Besuche einer älteren Dame	1. ehrenamtlich in der MS-Gruppe; 3. Nachbarschaftshilfe; 5. Kirchenvorstand, Besuchsdienst, Leitung einer Frauengruppe, Einsatz für Belange Behinderter; 8. Komen Deutschland e.V. Verein für die Heilung von Brustkrebs	1. ehrenamtlich in der MS-Gruppe; 5. Kirchenvorstand, Besuchsdienst, Leitung einer Frauengruppe, Einsatz für Belange Behinderter; 8. Komen Deutschland e.V. Verein für die Heilung von Brustkrebs	Eng. für Behinderte in einer Kirchengemeinde; Besuche einer Behinderten aus gesundheitlichen Gründen vorübergehend eingestellt
179	1. Multiple Sklerose	./.	./.	1. Multiple Sklerose	./.	./.
181	2. Altenheim: "Würdiges Sterben"; 3. Fitness-Studio, Ehrenamt Darmstadt, Tennisverein, gesetzliche Betreuung, Hospiz-Begleitung; 8. Vorstand Hospizgruppe Darmstadt	8. Vorstand Hospizgruppe Darmstadt	./.	8. Sonstiges	8. Sonstiges	s. 8.
182	8. Hospizgruppe	8. Hospizgruppe	./.	3. Yoga	8. Hospiz	./.

Nr.	t1			t2		
	Teilnahme	Engagement	EngoG	Teilnahme	Engagement	EngoG
187	1. Initiativen zur Integration von Menschen mit Behinderungen; 3. Integrative Sportgruppe	1. Initiativen zur Integration von Menschen mit Behinderungen; 3. Integrative Sportgruppe	./.	1. Menschen mit Behinderungen; 3. Integrationssport	1. Menschen mit Behinderungen; 3. Integrationssport	./.
188	./.	3. Sport	Tierschutz	./.	3. Sportverein	./.
189	./.	./.	./.	./. (4 Std. Verein / Monat - keine näheren Angaben)	./.	./.
190	3. Tai Chi	./.	./.	<b>KEINE GRUPPE</b>		
191	4. Chor	./.	./.	3. Sport, 4. Chor	./.	./.
194	3. VHS; 4. Tanzgruppe	./.	./.	3. Verein	./.	./.
195	? 8. Sport mit einem Freund (seit 1 Monat f. 3 Std.)	./.	./.	5. Konflikttraining für Konfis	3. Sportverein; 5. Konflikttraining für Konfis	./.
197	3. regelmäßiger Sport mit Freunden; 4. Chor	./.	./.	3. Sport; 4. Chor	./.	./.
199	2. Besuchsdienst für Alte; 4. Kirchenchor	./.	Mitarbeit in Kirchengemeinde + Telefonseelsorge	3. Verein; 4. Chor; 5. relig.-orient. Gruppe	./.	./.
200	3. Seniorengymnastik -in 2001 + 2004 mit je 8 Std. / Monat; 4. Kantorei ev. Kirche - seit 2001; 5. Trauer-Gesprächskreis Diakonie 03 -07 / 2004 mit 4 Std.; 8. Psychotherapeutische Einzelgespräche - 08 / 2000 + 10 / 2001 mit 4 Std. / Monat	4. Kantorei ev. Kirche - seit 2001; 6. Partei (seit 2005)	Kirchenvorstand (seit 1997)	2. Trauerkreis (1/2 Jahr im Jahr 2001), 4. Kantorei, 5. Kirchenvorstandsmitglied, 6. Stadtverordneter	./.	Einzelveranstaltungen (sportlich / kulturell / gesellschaftlicher Art) - kein regelmäßiges Engagement, nur vereinzelt im politischen / kirchlichen Rahmen

Nr.	t1			t2		
	Teilnahme	Engagement	EngoG	Teilnahme	Engagement	EngoG
202	2. Gesprächskreis; 5. relig.-orient. Gruppe	./.	./.	4. Chor	4. Chor	./.
203	3. Sport "Dance + Fun"	5. Ehrenamt in der Pfarr- gemeinde / Organisation	./.	3. Verein	./.	./.
205	3. Fitness; 4. Band für Gottesdienst; 5. ev. Freikirchliche Gemeinde	4. Band f. Gottesdienst; 5. ev. Freikirchliche Gemeinde	./.	4. Chor; 5. relig.-orient. Gruppe	5. relig.-orient. Gruppe	./.
206	4. Musikarbeit in der Baptistengemeinde; 5. Evang. Freikirchl. Gemeinde (Baptisten)	4. Musikarbeit in der Baptistengemeinde; 5. Evang. Freikirchl. Gemeinde (Baptisten)	./.	4. Musikgruppe (christ- lich); 5. Ev. Frei- kirchliche Gemeinde	4. Musikgruppe (christ- lich); 5. Ev. Freikirchliche Gemeinde	./.
210	3. Yoga, AquaFit, Töpfer- gruppe; 8: täglich joggen oder schwimmen	./.	./.	3. Yoga	./.	./.
211	3. Verein, 4. Chor	./.	./.	3. Sport, 4. Chor	./.	./.
212	3. Verein; 8. Eheberatung	3. Verein	./.	4. Chor	./.	./.
216	3. Fitness-Center, Golf, schwimmen; 7. Ver- schwisterungskomitee mit Frankreich; 8. Sprachkurs / Englisch, Französisch / EDV	3. Fitness-Center, Golf, schwimmen; 7. Ver- schwisterungskomitee mit Frankreich; 8. Sprachkurs / Englisch, Französisch / EDV	./.	3. Sport, 7. Verschwis- terungs-Komitee	./.	./.
217	3. Jugendbetreuung; 6. Ortsverein / Parlament / Fraktion	3. Jugendbetreuung; 6. Ortsverein / Parlament / Fraktion	./.	3. 1. Tennis, 2. Hand- ball; 6. SPD/ Parlament / Ausschuss	3. 1. Tennis, 2. Handball	./.
218	3. Förderverein therapeu- tisches Reiten; 4. Gemischter Chor; 6. Ortsbeirat	3. Förderverein thera- peutisches Reiten; 4. gemischter Chor; 6. Ortsbeirat	DRK	4. gemischter Chor; 6. Vorstandsarbeit; 7. Verhinderung Strassenbau	4. gemischter Chor; 6. Vorstandsarbeit	Förderverein Waldhof Ober-Ramstadt



Nr.	t1			t2		
	Teilnahme	Engagement	EngoG	Teilnahme	Engagement	EngoG
219	2. Kirchlicher Frauenkreis; 4. Chor	1. SH-Gruppe	./.	2. Elternstammtisch (behinderter Sohn); 3. Tanzen; 6. Mitglieder-versammlung	./.	./.
220	6. Partei	3. Verein; 4. Chor	./.	./.	3. DRK; 6. SPD, Stadtverwaltung	./.
222	3. Sport	./.	./.	3. Sport	./.	./.
223	2. ab und zu Therapie-stunde, 3. Fitness; 4. Chor; 5. Laiengruppe einer Ordensgemein-schaft; 8. "Stammtisch" mit versch. Frauen-gruppen	5. Laiengruppe einer Ordensgemeinschaft; 8. "Stammtisch" mit versch. Frauengruppen	./.	3. Fitness, 4. Chor, 5. Laiengruppe eines Klosters	./.	./.
224	3. Basketballgruppe; 7. gegen Atommüllendlager	./.	./.	8. Sport aber nicht im Verein	./.	./.
226	./.	./.	Fundraising für eine Suchtpräventionsstelle	<b>KEINE GRUPPE</b>		
227	./.	./.	./.	<b>"NEUE" GRUPPE</b> 3. Förderverein TZeit: "schwer messbar"	./.	./.
228	3. Sport, Fitness, Bogenschießen, Faschnachts-verein	./.	./.	3. Turnverein, Bogensport, Faschnachtsverein	./.	./.
231	1. MS-Gruppe, 3. Fel-denkreis	1. MS-Gruppe	./.	1. MS-Gruppe, 3. Fel-denkreis	1. MS-Gruppe	./.
232	1. MS-Stammtisch	./.	./.	1. MS Treffen zu Gespräch oder Lachen; 3. Gymnastik privat	1. MS Treffen zu Gespräch oder Lachen	./.

Nr.	t1			t2		
	Teilnahme	Engagement	EngoG	Teilnahme	Engagement	EngoG
233	1. MS Hep. (= Heppenheim?); 3. BSG Lph. (=Behindertensportgruppe Lampertheim?)	1. MS Hep. (= Heppenheim?); 3. BSG Lph. (=Behindertensportgruppe Lampertheim?); 5. ev. Freikirche (Baptisten)	bei Unterschriften	1.SH-Gruppe; 3. Verein; 5. relig.-orient.	1.SH-Gruppe; 3. Verein; 5. relig.-orient.	Weihn. im ...?... (Schuhk) (unlesbar)
234	1. SH-Gruppe; 2. HP Gruppenleiterin + ERB stel. Gruppenleiterin (?)- (Zeit SH: weiß ich nicht); 3. privat: Bowling	1. SH-Gruppe; 2. HP Gruppenleiterin + ERB stellvertretende Gruppenleiterin (?)- Zeit SH T + E: weiß ich nicht	./.	1. MS-Heppenheim, MS-Domspatzen Erbach - seit 2003 (zusammengefasst)	1. MS-Heppenheim, MS-Domspatzen Erbach - seit 2003 -ZeitSH T. + E.: nicht so viel - (zusammengefasst)	./.
235	1. SH-Gruppe; 3. Verein	./.	./.	<b>KEINE GRUPPE</b>		
237	1. Leukämie Rhein-Main; 3. Sport - Karate	1. Leukämie Rhein-Main	./.	1. Leukämiehilfe, 3. Karate-Verein, ...?.-Verein (unlesbar)	1. Leukämiehilfe, 3. Karate-Verein, ...?.-Verein (unlesbar)	./.
239	2. multi-nationaler / multi-religiöser Frauengesprächskreis; 3.: Städtepartnerschaften - international; 4.: Kirchenchor	2. multi-nationaler / multi-religiöser Frauengesprächskreis; 3. Städtepartnerschaften - international; 4.: Kirchenchor; 8. Hilfsorganisation	./.	2. Gesprächskreis; 4. Chor; 5. relig.-orient.	5. relig.-orient.	*Internationale Beziehungen und Austausch, * Hilfe für alte Menschen, * Hilfe für sozial schwache Menschen
240	2. Leitung eines GK Frauentreffs; 5. Evang. Synode; 4. Kirchenchor	2. Leitung eines GK Frauentreffs; 5. Evang. Synode	./.	2. Gesprächskreis; 4. Chor; 5. relig.-orient.; 6. Partei	4. Chor; 5. relig.-orient. Gruppe	Besuchsdienst, Nachbarschaftshilfe
241	2. Frauentreff der ev. Gemeinde; 3. Gymnastik, Folklore-Tanz; 4. evang. Kirchenchor; 7. Forum zur Förderung örtlicher Angelegenheiten	7. Forum zur Förderung örtlicher Angelegenheiten	./.	2. Gesprächskreis; 3.Verein; 4.Chor; 5. relig.-orient.	./.	./.

Nr.	t1			t2		
	Teilnahme	Engagement	EngoG	Teilnahme	Engagement	EngoG
242	1. Schlaganfall-SH; beendet 1996.: * 6. SPD OV / OB Kassierer; * 7. IG Bau; * 8. Gemeindevertretung	1. Schlaganfall-SH; beendet 1996.: * 6. SPD OV / OB Kassierer; * 7. IG Bau; * 8. Gemeindevertretung	./.	1. Schlaganfall (Gründer); 2. Schlaganfall; 6. Partei (Kassierer 25 Jahre); 8. IG Bau (27 Jahre 1.Vorsitzender des O.V. Gräfenhausen, seit 1978 OV Weiterstadt) - Zeit: 5 -7 / früher mehr	1. Schlaganfall (Gründer); 2. Schlaganfall; 6. Partei (Kassierer 25 Jahre); 8. IG Bau (27 Jahre 1.Vorsitzender des O.V. Gräfenhausen, seit 1978 OV Weiterstadt) – Zeit: 5 -7 / früher mehr	./.
244	1. SH für Schlaganfallpatienten	./.	./.	1. SH für Schlaganfallpatienten	./.	./.
245	1. Schlaganfall-SH Weiterstadt; 3. Vogelschutz + Zucht Weiterstadt	./.	./.	1. Schlaganfall-SH Weiterstadt; 3. Vogelschutz + Zucht Weiterstadt	./.	./.
246	1. SH für Schlaganfall + Aphasiker	./.	./.	1. SH für Schlaganfall + Aphasiker; 3. Wirbelsäulengymnastik	./.	./.
248	1. Schlaganfall-SH Weiterstadt; 3. Sport; Landfrauen	./.	./.	3. Landfrauen	./.	./.
249	./.	./.	./.	"NEUE" GRUPPE 3. Kinderturnen mit meiner Tochter	./.	./.
254	8. Rennradausfahrten + Teilnahme an Rennen mit dem Partner	./.	./.	8. Rennradtraining + Jogging mit dem neuen Partner	./.	./.
255	3. Tango Argentino	./.	./.	3. Tango Tanzclub; 8. Englisch-Sprachkurs	./.	./.

Nr.	t1			t2		
	Teilnahme	Engagement	EngoG	Teilnahme	Engagement	EngoG
256	1. berufsbezogene Balinthgruppe; 3. Sport; 4. Chor	1. berufsbezogene Balinthgruppe; 3. Sport	./.	1. berufsbezogene Balinthgruppe; 3. Sport; 4. Chor	1. berufsbezogene Balinthgruppe; 3. Sport	./.
257	4. Kirchenchor	4. Kirchenchor; 5. Kirchenvorstand, Trauerhilfe, Seniorenkaffee	./.	4. Kirchenchor, 5. Bibel-Gesprächs-Kreis	4. Kirchenchor, 5. Bibel-Gesprächs-Kreis	./.
258	5. Bibel-Gesprächskreis (Hauskreis der Gemeinde)	./.	./.	5. Hauskreis oder Bibelkreis der Gemeinde	./.	./.
259	3. Fitnessstudio	./.	./.	3. Fitnessstudio	./.	Arbeit in einem Wohnheim für geistig behinderte Menschen (Beruf), freiwilliger Einsatz und Teilnahme an Veranstaltungen
260	3. Kurse, wechselnd	./.	./.	3. Sportkurs, Gesundheitssport; 8. Sprachkurs	./.	./.
261	3. Betriebssport MTB - Radtouren + Organisation; 8. Relativ passives Mitglied in der Gewerkschaft	3. Betriebssport MTB - Radtouren + Organisation	Unterstützung des Betriebsrates ohne Mitglied zu sein	3.: Mountainbike-Gruppe der Firma	3.: Mountainbike-Gruppe der Firma	./.
262	3. Sport; 4. Chor	./.	./.	4. Chor + Projektchor; 3. Frauenfreiräume	2. privat mit gleichgesinnten Leuten; 3. Frauenfreiräume	Altenbetreuung
264	3. Paddeln	./.	./.	3. Sauna, Schwimmen	./.	./.

Nr.	t1			t2		
	Teilnahme	Engagement	EngoG	Teilnahme	Engagement	EngoG
265	8. Sonstiges	./.	./.	<b>MEHRERE NEUE GRUPPEN</b> 2. Therapie ( Reflexion, Gespräche), 8. (?) - beinhaltet Eng.; 4. Kunst (Akademie Trier) 1- 2 / Jahr	4. Kunst (Akademie Trier) 1- 2 / Jahr	betreue ab + an Kinder von Freunden / Bekannten
267	5. Evang. Arbeiterbewegung (EAB)	5. Evang. Arbeiterbewegung (EAB)	./.	<b>KEINE GRUPPE</b>		
268	6. Partei	./.	./.	3. PEKIP – Kinderkrabbelgruppe ( <i>Prager Eltern-Kind-rogramm</i> ); 6. Juso AG (am 12.2.08 gegründet)	6. Juso AG (am 12.2.08 gegründet)	./.
269	6. SPD -EZeit: 4-5 mit Unterbrechung	6. SPD -EZeit: 4-5 mit Unterbrechung	./.	3. Sportverein - TZeit: 0; 6. SPD - TZeit: 4	3. Sportverein - TZeit: 0; 6. SPD - TZeit: 4	./.
271	3. Verein	3. Verein	./.	8. Kollegiale Intersision	./.	ehrenamtliche Beratung bei Wildwasser
272	3. Schwimmen; 8. Fortbildung zum system. Berater	./.	./.	<b>KEINE GRUPPE</b>		
273	3. Alpenverein, Sektion Klettern; 8. Ehrenamtliche Beratung von Mobbing-Betroffenen	8. Ehrenamtliche Beratung von Mobbing-Betroffenen	Gewerkschaft - Start+ Zeit: E ebenso wie T, aber wechselnd	3. Kletterverein DAV ( <i>Deutscher Alpenverein</i> )	./.	./.
275	3. Sport	3. Sport	./.	3. Laufgruppe	./.	./.
277	8. Selbstbehauptungstraining / Persönlichkeitsentwicklung	8. Selbstbehauptungstraining / Persönlichkeitsentwicklung	./.	8. Selbsterfahrungs-therapie / Atemtherapie	8. Selbsterfahrungs-therapie / Atemtherapie	./.
284	3. Präventions-Gymnastik	./.	./.	3. Präventions-Gymnastik	./.	./.

Nr.	t1			t2		
	Teilnahme	Engagement	EngoG	Teilnahme	Engagement	EngoG
285	1. Epilepsie-Selbsthilfe; 8. Freizeittreff	1. Epilepsie-Selbsthilfe	./.	1. Epilepsie – Selbsthilfe; 2. Stammtisch mit Freunden, 8. Foto-Stammtisch	1. Epilepsie - Selbsthilfe	./.
286	1. Epilepsie-Selbsthilfe; 8. Freizeittreff	1. Epilepsie-Selbsthilfe; 8. Freizeittreff	./.	1. Epilepsie-Selbsthilfe; 2. Stammtisch mit Freunden, 8. Foto-stammtisch	1. Epilepsie - Selbsthilfe	./.

Abkürzungen: AA Anonyme Alkoholiker MS / DMSG Multiple Sklerose / Deutsche MS-Gesellschaft  
 BI Bürgerinitiative relig.-orient. Religiös-orientierte Gruppe  
 DRK Deutsches Rotes Kreuz SH Selbsthilfe  
 EngoG Engagement ohne Gruppe SIN Seelsorge in Notfällen  
 EStart Anzahl der Monate seit Beginn des Engagements TStart Anzahl der Monate seit Beginn der Teilnahme  
 EZeit monatlicher Zeitaufwand für Engagement TZeit monatlicher Zeitaufwand für Teilnahme  
 ev. Evangelisch VHS Volkshochschule  
 GK Gesprächskreis VwR Verwaltungsrat  
 Konfis Konfirmanden

**3.3 – 3.5 Gründe für die Teilnahme an Gruppen / für ein zusätzliches Engagement für eine oder mehrere Gruppe(n)  
Gründe gegen ein zusätzliches Engagement für eine oder mehrere Gruppen**

Erläuterungen: \*für T = Gründe für Teilnahme \*für E = Gründe für zusätzliches Engagement  
\*gegen E = Gründe gegen Engagement

Pb.-Nr.	t1	t2
3	<b>für T:</b> Neues an mir zu entdecken	./.
4	<b>für T:</b> etwas nur für mich tun	./.
6	<b>für T. + E.:</b> Soziales Engagement	./.
11	<b>3.6.:</b> 5. Unsicherheit, für was ich mich engagieren könnte.	./.
17	<b>für T:</b> Weiterbildung, Interesse am Thema <b>für E:</b> Herausforderung an sich selbst	<b>für T:</b> Weiterbildung / Schulung
21	<b>für T:</b> Freude an der Musik <b>für E.:</b> eigene Persönlichkeit weiter entwickeln	./.
23	<b>für T:</b> Freude am Gesang	./.
25	<b>gegen E.:</b> Enttäuschungen	<b>gegen E:</b> Engagement wird nicht überall gewünscht
26	<b>für T. + E.:</b> religiöse Überzeugung	<b>für E:</b> religiöse Gründe
30	./.	<b>für T:</b> Gesang zur Ehre Gottes <b>gegen E:</b> ausgelastet
35	<b>für T:</b> Mitarbeit in der Pfarrei <b>für E:</b> Beispiel geben <b>gegen E:</b> sich kümmern um Kinder (Enkel)	./.
37	<b>gegen (weiteres) E:</b> in einer Gruppe voll engagiert	./.
39	./.	<b>gegen E:</b> zu alt
40	./.	<b>3.4 - 3.6.:</b> Anderes: ?
47	<b>für T:</b> Freude im Umgang mit anderen <b>für E:</b> Bereicherung des Lebens	<b>für T:</b> Freude erleben
48	<b>für T:</b> Gestaltung v. Umfeld	./.
49	<b>für T:</b> Verantwortung in der Gesellschaft	./.

Pb.-Nr.	t1	t2
50	<b>für T:</b> Freude am Engagement <b>für E:</b> bewirken WOLLEN <b>gegen E:</b> ausgelastet	<b>für T:</b> Freude am Engagement <b>gegen E:</b> "voll"
51	./.	<b>für T:</b> geistig fit bleiben
57	<b>für E:</b> mir selbst helfen	./.
61	<b>für T:</b> Spaß	./.
62	./.	<b>für T:</b> als Begleitperson <b>gegen E:</b> kein Interesse
66	<b>für T:</b> Sozialengagement	./.
67	./.	<b>für T:</b> Hilfsbereitschaft
69	./.	<b>für T:</b> Interessante Tätigkeit <b>gegen E:</b> Gruppendynamik "Vereinsmeierei"
70	<b>für T:</b> Weiterbildung <b>gegen E:</b> Das was ich mache, reicht mir.	<b>für T:</b> Entwicklung, <b>gegen E:</b> kein Eigenbedarf
72	./.	<b>gegen E:</b> Sprache
73	./.	<b>für T:</b> Rückfall negative Geschichte
74	<b>für E:</b> helfen	
75	./.	<b>für T:</b> Soziale Kontakte verbessern
79	<b>für T:</b> eigenes Wissen weitergeben + Erfolgserlebnisse <b>gegen E:</b> Mot. f. "noch weitergehendes" zusätzl. Eng.!	<b>für E:</b> bei 4. etwas bewirken: insbesondere Hausaufgabenhilfe / bei 5. Anderes: eigene Kenntnisse nutzbar machen und weitergeben <b>gegen E:</b> wichtig, Mut und Selbstvertrauen dafür zu mobilisieren
80	<b>für T:</b> emotionale Unterstützung von anderen Leidtragenden + im Gegenzug Hilfeleistung für die anderen	<b>für T:</b> es gibt mir Kraft mit Leuten zusammen zu sein, im gleichen Boot zu sitzen <b>gegen E:</b> Hauptsächlich Zeitmangel, ich musste in dem letzten Jahr sehr häufig zu meinen Eltern ins Ausland fahren um ihnen zu helfen, dann hatte ich eine Beinoperation in diesem Herbst, so dass ich außer meiner Arbeit wenig zusätzliches übernehmen konnte ...
81	<b>für T:</b> Unterstützung anderer	<b>gegen E:</b> Auslastung
89	<b>für T:</b> Ausflüge	./.



Pb.-Nr.	t1	t2
90	<b>für T:</b> ein Engagement entwickeln <b>für E:</b> es hilft auch mir <b>gegen E:</b> wenn es zu Kraft raubend wird	<b>für T:</b> gemeinsame Aktivitäten
97	<b>für T:</b> Bestätigung	<b>für T:</b> Spaß haben, <b>gegen E:</b> Eigene Hobbys
106	./.	3.5.: 5. keine Zeit
108	./.	<b>gegen E:</b> Trägheit
110	<b>für T:</b> intellektuelle Förderung	<b>für T:</b> Wissen erlangen
112	<b>für T:</b> berufliche Weiterbildung	./.
115	<b>für T:</b> Sport, macht Spaß	./.
118	<b>für T:</b> Innere Stärke	<b>für T:</b> Erleben von Musik
119	<b>für T:</b> Heilung	./.
123	<b>für E:</b> Freunde gewinnen	./.
125	./.	<b>für T:</b> Behindertenfreundliche Strukturen schaffen
126	<b>für T:</b> Bürgerschaftliches Engagement	<b>für T:</b> bürgerschaftliches Engagement, <b>für E:</b> Spaß
127	<b>für T:</b> Spaß	./.
128	<b>für E:</b> mache z. Zt. nichts. Früher:	<b>gegen E:</b> nach jahrelangem Engagement in Kindergarten / Schule einfach keine Lust z. Zt.
129	<b>für T:</b> anderen helfen	<b>für T:</b> Sonst macht (kann) es keiner, <b>für E:</b> Viele sind nicht in der Lage, sich selbst zu helfen, geschweige einen Verein zu führen, <b>gegen E:</b> Die Familie bedarf einer gewissen Zuwendung an Zeit.
132	<b>für E:</b> Informationsaustausch (von 1979 - 1994); <b>gegen E:</b> mobile Einschränkung	<b>gegen E:</b> zu schnell erschöpft, fehlende Ausdauer
133	<b>für T:</b> Zusammengehörigkeitsgefühl	./.
136	<b>für T:</b> Krankheitsbild bekanntmachen <b>für E:</b> Außenkontakt / Öffentlichkeit	./.
141	<b>gegen E:</b> Ich möchte etwas bewegen können und nicht meine Zeit vergeuden gegen Windmühlen zu kämpfen	./.
143	./.	<b>für T:</b> Freude am Menschen
146	./.	<b>für T:</b> Unterstützung als wichtig eingestufte Projekte

Pb.-Nr.	t1	t2
148	./.	<b>für E:</b> es macht mir Spaß
151	<b>für T:</b> Freude	./.
153	./.	<b>für T:</b> Engagement für Kinder
157	<b>für T:</b> soziale Verantwortung übernehmen	./.
159	./.	<b>für T:</b> anderen helfen
162	./.	<b>für E:</b> Meinen Heimatort und seine Geschichte zu erhalten
163	<b>für E:</b> Gemeinschaft erleben	./.
169	<b>gegen E:</b> habe einfach keine Lust	./.
170	<b>gegen E:</b> trifft nicht zu, da zusätzl. Eng.	<b>für T:</b> anderen helfen
171	<b>für T:</b> Freundschaften aufbauen	<b>für T:</b> Zusammengehörigkeitsgefühl
	<b>für E:</b> Lebenssinn	<b>für E:</b> mich gut fühlen
171	<b>gegen E:</b> Ehemann, Haushalt, soziale Verpflichtungen	<b>gegen E:</b> nichts Spannendes zu finden
174	./.	<b>gegen E:</b> andere Verpflichtungen
180	<b>für T:</b> Unterstützung geben	
181	<b>für T:</b> geistige + körperl. Anregungen	<b>für T:</b> etwas Sinnvolles tun (ohne Kreuz)
	<b>für E:</b> Erfahrungen f. mich sammeln	
182	<b>für T:</b> soziale Hilfestellung geben	<b>gegen E:</b> Gesunder Egoismus, möchte mich weiterentwickeln
	<b>gegen E:</b> bin 'allergisch' gegen Vereinsmeiereien	
184	3.3.: 5. Hilfe in der Alltagsbewältigung 3.4.: 5. für mich selbst das richtige finden	./.
185	<b>für T:</b> erst wenn alles gegeben wurde also 100 %, dann ist erst Schluss oder aufgeben	./.
	<b>für E:</b> MANN MUSS kämpfen für seine Ziele! <b>gegen E:</b> keine Identifikation mit dem Thema, Ideal, Gruppe oder der Widerspruch zum eigenen Charakter	
187	<b>für T:</b> Andere Menschen beraten und hinführen zu eigenen Aktivitäten	./.
190	<b>für T:</b> Gelassenheit, Ausgeglichenheit fördern <b>gegen E:</b> Ich habe viele Hobby mit neuer Partnerin zusammen	./.
191	<b>für T:</b> Spaß am Singen	<b>für T:</b> Spaß <b>gegen E:</b> Zeit + Lust

Pb.-Nr.	t1	t2
192	gegen E: Beruf, Studium, Familie nehmen viel Zeit in Anspruch	./.
195	./.	für T: Soziale Kontakte für E: Finanzielles Interesse ?!
197	für T: Spaß an der Arbeit	./.
205	für T: christliches + soziales Engagement	für T: Glaubensgemeinschaft
206	für T: geistliches Wachstum für E: durch die Musikarbeit anderen helfen, in die Gegenwart Gottes zu kommen	für T: anderen durch die Musik Gott näher bringen (Lobpreis- und Anbetungsmusik), dabei wird der eigene Glaube auch gestärkt. für E: wie oben
207	für T: Gottes Nähe erleben	./.
210	für T: wegen des Zugehörigkeitsgefühls gegen E: nicht genug Zutrauen in meine Fähigkeiten	gegen E: mangelndes Selbstvertrauen
212	./.	für T: Nachholen verpasster Chancen
218	für T: ehrenamtlich aktiv sein	für T: Für die Allgemeinheit etwas bewegen; soziales Engagement
226	./.	gegen E: "der innere Schweinehund"
227	gegen E: zur Zeit andere Prioritäten	für T: soziales Engagement gegen E: andere Prioritäten
229	für T: Drang zu musizieren	./.
232	./.	für T: Freundschaft pflegen
233	gegen E: körperliche Einschränkungen: 3	für T: Glaube für E: suchen gegen E: keine Lust
234	./.	für E: Helfen
235	./.	für T: Kontakte
237	./.	gegen E: selber Leiter einer SHG (Selbsthilfegruppe)
239	für E: meine Fähigkeiten / Möglichkeiten einsetzen	für T: unterschiedlichen Menschen zu helfen
240	für T: Glauben weitergeben für E: Lebens- + Glaubenshilfe geben	für T: Christliche Botschaft weitergeben! für E: s.o.
241	für E : fachliches Interesse gegen E: andere persönliche Neigungen	./.

Pb.-Nr.	t1	t2
242	für T: Gymnastik innerhalb der SHG für E: sh. 3.3.5 gegen E: körperliche Einschränkungen / 5. Therapien	gegen E: Körperliche Einschränkungen ( <i>unterstrichen</i> )
247	für T: an Allgemeinheit teilhaben	./.
254	für T: bei 4. Ablenkung: von den Sorgen / bei 5. Anderes: sportlicher Aspekt gegen E: geistige Einschränkungen	für T: Abwechslung, Ablenkung von den Gedanken für E: Fitness + Zeit mit dem Partner
255	für T: Bewegung mit Partner zur Musik + was lernen / weiterbilden	für T: Weiterbildung für E: Zwang vom Arbeitsamt gegen E: Begrenzte Kapazitäten
256	./.	für E: die Gruppentreffen erhalten
257	./.	für T: Singen stärkt Leib und Seele
259	gegen E: ich pflege lieber meinen Freundeskreis	für T: macht Spaß, für E: Spaß
260	./.	für T: etwas lernen bzw. erhalten
261	für T: mitreden, -steuern, bestimmen für E: Spaß, Reputation, Reduzierung meiner Defizite gegen E: zusätzliche (auch seelische ) Belastungen	für T: Spaß, für E: die Gruppe am Leben erhalten
262	./.	für T: Spaß haben
264	für E: es werden gemeinsame Entscheidungen getroffen	für T: Partner finden gegen E: Schon beruflich - sozial Engagement
265	./.	für T: Hobby / Leidenschaft / starkes Interesse; für E: ? Kein Interesse, Zeitmangel, wenig Angebote
268	./.	für T: Förderung des Kindes
269	für T: Politisches Engagement gegen E: Sinnhaftigkeit	für T: zu 3. Kontakte: (3 )- in Klammern!; für E: politischer Idealismus / Demokratie; 3.5.: 5. persönliche Ziele erreichen
270	für T: Religiöse Grunderneuerung	./.
273	für T: Hobbys pflegen, Gleichgesinnte treffen	./.
274	für T: Gewinnen anderer Sichten	./.
275	./.	für T: sportliche Betätigung (Kreuz fehlt)
276	für E: Bildung	./.
277	für T: mich persönlich weiterentwickeln	für T: mich selbst besser kennen lernen

Pb.-Nr.	t1	t2
278	für T: Selbsterkenntnis; innere Mitte finden	./.
280	für E: Neues erlernen / erfahren	./.
284	./.	gegen E: würde gerne mit Kindern oder Jugendlichen arbeiten, Ferienspiele / Jugendgruppe usw. gibt es aber in unserem Ort nicht.



Pb.- Nr.	3.7 Freizeitaktivitäten (wörtliche Wiedergabe)
	Lesen, Aufenthalt in der Natur, schwimmen, spazieren gehen, Kontakte mit Freunden, Familie
2	Lesen, Kontakte pflegen
3	lesen, laufen, mit Freundinnen treffen
4	Sozialarbeit in der eigenen Familie, Briefe an Freunde
5	Radfahren, Wandern
6	Gespräch, gemeinsame Aktivitäten, lesen
7	Fernsehen, Internet, emails schreiben
8	Faulenzen, ab + zu Sport, Internet
9	Sport, Fernsehen, lesen, entspannen
10	lesen, Fitness-Studio, Fernsehen, kulturelle Unternehmungen, Essen gehen
11	Sport, Freunde, Ausspannen
12	Freunde, telefonieren, lesen, fernsehen
13	lesen, Sport, Freunde treffen
14	Ausruhen, Fernsehen, vor dem Computer sitzen
15	Kontakt zu Freunden + Familie pflegen
16	Verabredungen, Kino, Oper
17	lesen, Sport, Computer, Kontakte
18	lesen, künstlerische Tätigkeiten
19	Pflegen persönlicher Kontakte
20	Gartenarbeit, Sport, Musik machen
21	Musik machen + hören, lesen, Handarbeiten
22	Gartenarbeit, Nähen + Bügeln, Arbeit mit der Familie
23	Familie, Haus + Garten, Caritas
24	lesen, Fahrrad fahren, Kreuzworträtsel, Sport, reisen
	<b>3.6.:</b> das ist jahreszeitlich bedingt. Im Sommer durch Gartenarbeit sehr wenig
25	<b>3.7.:</b> Lösen von Kreuzworträtseln
26	Hobby, Entspannung
27	Lesen, Rätsel, Fernsehen, Spazieren gehen
28	Lesen, Rätsel, Spazieren gehen, Musik, Fernsehen, Garten
29	Garten, laufen, relaxen
30	lesen, Fahrrad fahren, sonst. sportliche Hobbys, Reisen, Pläne schmieden
31	lesen, Sport, musizieren
32	lesen, puzzeln, Wohnung renovieren, Eltern + Freunde unterstützen
	<b>3.6.:</b> Ich teile mir meine Zeit unterschiedlich ein.
33	<b>3.7.:</b> Enkelkindern vorlesen, spielen
34	./.
35	Mittagsschlaf, lesen, basteln
36	Garten, Handarbeit, lesen, unterhalten
37	Sport, lesen, Ausflüge, Rad fahren, Treffen mit Freunden, Vereinsarbeit
38	./.
39	./.
40	Ruhe + Entspannung
41	Schwimmen, wandern + lesen
42	stricken, lesen
43	lesen, sportliche Aktivitäten (wandern, Rad fahren)

Pb.-Nr.	3.7 Freizeitaktivitäten (wörtliche Wiedergabe)
44	Zeitung lesen, Freundinnen besuchen oder anrufen, ein Buch lesen
45	Unterhaltung, Basteln, zusammen mit Freunden + Bekannten
46	Gartenarbeit
47	zum lesen, wandern
48	Hobby, Entspannung, Familie, Kontakte
49	Fitness, Genuss, soziales Engagement
50	s. Punkt 3.1. + 3.2.
	<b>3.6.:</b> 1Std. - zu wenig
51	<b>3.7.:</b> Entspannung, Nichtstun, sog. Fallen lassen
52	Fernsehen
53	leichten Sport, gemeinsame Aktivitäten mit Ehemann
54	Sport, Treffen mit Gleichgesinnten, lesen, Engagement in SH-Gruppe
55	für die Philatelie bzw. Garten
56	Sport, Bildbearbeitung am PC, Ausstellungen + Museen, Freunde treffen, lesen
57	Foto, lesen, Radfahren, Fernsehen
58	Sport, lesen, Garten, Bekannte + Freunde
59	./.
60	Lesen, Unternehmungen mit Partner; derzeit: Lebensorganisation eines kranken Familienmitgliedes
61	Lesen, Sport, Fernsehen
62	Lesen, Gymnastik, Yoga, Laufen, telefonieren, träumen
63	ausruhen, Sport, lesen, fernsehen, Familie, Freunde
64	zum erholen, ausspannen
65	lesen, Musik hören, Gartenarbeit
66	Haus, Garten, Familie
67	Entspannen, lesen
68	Musik (Vorbereitung auf Probe)
69	lesen, entspannen, berieseln lassen durch Fernsehprogramm
70	Denken
71	./.
72	spazieren gehen (mit dem Hund), lesen, Musik hören, Ausflüge machen
73	./.
74	Gartenarbeit, Haus, angeln
75	Radfahren, Spazieren
76	Hobby, Spazieren
77	Hundespaziergänge, Wanderungen, Geselligkeit
78	zum Entspannen, Freunde zu treffen, Essen gehen, Theaterbesuch
79	Mitarbeit in Gruppen (s.o.), Fernsehen, Musik hören, lesen, Gespräche mit meiner Frau
	<b>3.6.:</b> 1 2 Std. / Tag, aber diese Zeit verbringe ich z. Zt. Im Krankenhaus bei meinem kranken Angehörigen
80	<b>3.7.:</b> schon beantwortet
81	Ehrenamtliche Tätigkeiten, Gartenarbeit, Austausch mit Freunden + Familie
82	Sport in der Natur
83	Treffen mit Freunden, Seminare für Kultur, Kunst, kulturelle Veranstaltungen, wandern
84	lesen, telefonieren, Fernsehen, spielen, unterhalten



Pb.- Nr.	3.7 Freizeitaktivitäten (wörtliche Wiedergabe)
85	lesen
86	lesen, stricken, spazieren gehen
87	lesen, Handarbeiten
88	lesen, PC-Spiele
89	Entspannen, basteln, Freund treffen, bummeln
90	Ich belege Kurse, um mich weiterzubilden oder lese gute Bücher.
91	Besuch von Sportveranstaltungen, Kino, Fernsehen, PC
92	Haushalt und Kinder
93	./.
94	lesen, spazieren
95	lesen, Computer, Fernsehen, Gespräche mit dem Partner
96	./.
97	Fernsehen, Musik hören, lesen, Computer, in der Sonne sitzen, Freunde treffen, Fotografieren
98	Fersch-Kalwass, lesen, Kreuzworträtsel
99	lesen
100	lesen, Fernsehen, Arbeit am PC
101	ausruhen, weiterbilden
102	lesen, fernsehen, sportliche Aktivitäten
103	ausruhen
104	Gartenarbeit, Motorrad fahren + pflegen, Freunde, Feiern
105	entspannen
106	um meinen Gesundheitszustand zu erhalten, mache ich Sport; lesen, reiten
107	relaxen, Sport
108	lesen, TV
109	Sport, Gespräche, lesen
110	lesen
111	lesen, Gespräch mit Partner, Fernsehen, Gesellschaftsspiele
112	lesen von Fachliteratur
	<b>3.6.:</b> 1 Std. / Tag - maximal
113	<b>3.7.:</b> Entspannung, z.B. lesen, schwimmen
114	lesen, emailen, telefonieren, baden
115	zum entspannen und Sport machen
116	lesen
117	Freunde treffen, ausruhen, verschnaufen
118	lesen, Theaterbesuche mit Lebensgefährten
119	laufen, Rad fahren, lesen, Kinder
120	lesen, fernsehen
121	lesen, Telefonate, ausruhen
122	./.
123	Büroarbeit, Fachzeitschriften lesen
124	./.
125	lesen, Fernsehen
126	Freunde treffen, lesen, Fernsehen
127	Fernsehen, ausruhen, Körperpflege, Freunde treffen
128	spazieren bzw. walken gehen, Freundinnen besuchen
129	Urlaub, in mich kehren, Blumen pflegen

Pb.-Nr.	3.7 Freizeitaktivitäten (wörtliche Wiedergabe)
130	lesen, Sport
131	Sport, Hobbys
132	<b>3.6.:</b> 7 Std./Tag - unproduktiv, Langeweile; <b>3.7.:</b> Video- u. Fernsehschauen, telefonieren, Frau nerven
133	soziale Kontakte pflegen
134	lesen, Gartenarbeit, Fernsehen
135	lesen, laufen (soweit es geht), basteln, Freundin treffen
136	Sport, Kontakte mit anderen, neueste Informationen sammeln, Entspannungsphasen, aktuelle Entscheidungen ungeplant
137	spazieren gehen, lesen, Fernsehen
138	Hobbys, spazieren gehen
139	./.
140	lesen, Fernsehen, Sport, rätseln, bummeln
141	./.
142	lesen, Freunde treffen
143	lesen, Musik hören, Enkel spazieren gehen
144	Freizeitaktivität
145	lesen, Natur, Freunde besuchen
146	lesen, faulenzten
147	<b>3.6.:</b> ca. 1-2 Stunden (unregelmäßig oft nur 0,5 Stunden); <b>3.7.:</b> Fernsehen, Handarbeit
148	<b>3.6.:</b> ? - Ich kann mir meine Zeit einteilen, wie ich möchte <b>3.7.:</b> ./.
149	Gespräche mit Kindern, Freunden, zum spazieren, lesen
150	Sport, Spiel (PC)
151	./.
152	lesen, telefonieren, fernsehen
153	Entspannung, Sport, lesen
154	<b>3.6.:</b> 1/2 - 1 Std./Tag - manchmal mehr <b>3.7.:</b> o.g. Gruppen; lesen, entspannen
155	Zeitung lesen, relaxen
156	./.
157	zum lesen, fernsehen, Zeit mit meiner Tochter, ausgehen mit Freundinnen, sportliche Aktivitäten
158	lesen, Spaziergänge
159	Spaziergang, Handarbeit, Spaß mit 4 Enkelkindern, Reisen, Freunde besuchen
160	Hobbys, lesen, Freunde
161	./.
162	Gartenarbeit
163	sportliche Aktivitäten, lesen, Gartenarbeit
164	lesen, Musik hören, fernsehen
165	Radeln, lesen, PC-Arbeit
166	lesen, Gartenarbeit
167	Sport, Spazieren + Gespräche
168	im häuslichen Bereich
169	schwimmen, Körperpflege, Geselligkeit
170	völlig verschieden

Pb.-Nr.	3.7 Freizeitaktivitäten (wörtliche Wiedergabe)
171	Stadtbummel, Museen, Kino, Vernissage, einkaufen, lesen, Garten, Treffen mit Freunden"
172	Aktivitäten mit Freunden; künstlerische Arbeiten
173	./.
174	ausruhen, entspannen, lesen
175	./.
176	Spaziergänge im Wald
177	ausruhen, entspannen
178	Bastelarbeiten, Computer, lesen, fernsehen, ausruhen
179	zum entspannen, fernsehen, lesen, rätseln
180	Walken, lesen, Gespräche
181	lesen, Freunde treffen
182	Kind; Fortbildung, lesen, Fernsehen
183	ausruhen, spazieren, Freunde (am Wochenende mehr Zeit)
184	treffen mit Freunden, kreativ sein (zeichnen, schreiben, Gitarre spielen ...), einfach mal abschalten
185	Reisen, Freunde treffen, Tiere, Sport + Spiel, Wissen erlangen, 24 h pro Tag!, wenn möglich
186	zum entspannen, Musik machen
187	gärtnern, Hausmusik, Spaziergänge, Denksport
188	ausruhen
189	lesen, Sport, Kultur
190	<b>3.6.:</b> 5 Std./ Tag - durchschnittlich mit Wochenenden <b>3.7.:</b> Für meine Hobbys (Foto, Sport, Garten, Reisen, lesen, ...)
191	Kontakte, TV, Spiele, wandern, Sport
192	lesen, Sport treiben, Shopping oder Musizieren
193	lesen, fernsehen, Computer, Arbeit
194	entspannen, lesen, spazieren gehen
195	Sport Joggen, lesen oder Zusatzarbeit
196	Sport, in Natur sein, Gespräche mit Partner
197	zum ausspannen, lesen, Hobbys wie Sport + Chor, ausgehen
198	spazieren gehen, lesen, Fernsehen
199	lesen, Freunde, Sport
200	Radfahren, lesen, Freunde besuchen
201	./.
202	lesen, Fahrrad fahren
203	Sport, lesen
204	Motorrad fahren, Computer, Freundschaften pflegen, Erholung, Fernsehen
205	Mittagsschlaf, lesen, Sport
206	längere Spaziergänge mit meinem Mann
207	lesen, genießen, beten, Computer
208	lesen, fernsehen
209	./.
210	Briefe schreiben, lesen, töpfern, schwimmen, joggen
211	Internet, lesen, Musik hören
212	Gesangsproben, Texte lernen, Playbacks archivieren
213	./.

Pb.-Nr.	3.7 Freizeitaktivitäten (wörtliche Wiedergabe)
214	lesen, Musik hören, mit Freunden etwas unternehmen
215	lesen, TV, PC, schwimmen
216	lesen, Kontaktpflege / Kommunizieren (eMail / Telefon / Besuche)
217	relaxen im Rahmen der Familie
218	Gespräche in der Familie, TV sehen
219	Ein schönes Buch lesen, Sport, Freunde besuchen
220	lesen, Fortbilden, Hobby (Rad fahren), Musik sammeln
221	Klarinette spielen, 2 x wöchentlich walken, manchmal Fernsehen
222	ausruhen, Sport
223	lesen, Sport, Musik, Telefonieren, Nähen - Kreatives Gestalten, Garten
224	joggen, mit Frau + Freunden unterhalten, lesen, Musik hören
225	lesen, Garten, Fernsehen, Internet
226	ausruhen, fernsehen, Treffen mit Freunden, telefonieren, manchmal aus Verstandesgründen walken (sehr ungern)
227	diese Zeit ist eben nicht verplant! Überwiegend nutze ich sie zum lesen, ruhen und Fernsehen
228	lesen, entspannen, soziale Kontakte pflegen, Unternehmungen, ..
229	für Musik, Textilkunst
230	lesen, schreiben, chatten, spielen
231	Sport, lesen, Freunde treffen
232	<b>3.6.:</b> sehr viel, bin 100 % behindert mit aG + B; <b>3.7.:</b> ./.
233	für Gerechtigkeit + helfen, wenn ich kann
234	lesen, üben, Freunde + Kinder, Enkelkinder besuchen
235	lesen
236	lesen, Fernsehen, ausruhen
237	Sport, Familie
238	lesen
239	<b>3.6.:</b> ? = wenig Zeit übrig - täglich noch unerledigte "Pflichten" übrig <b>3.7.:</b> lesen
240	Meine persönliche Jesus-Beziehung zu leben + Glaubensermutigung geben"
241	lesen, wandern
242	./.
243	lesen, Gartenarbeit, Besuche, Telefonieren
244	./.
245	./.
246	zum relaxen, ausspannen, abschalten
247	Geschäfte ansehen + einkaufen
248	./.
249	für ein Bad oder eine Dusche
250	ein Buch lesen oder mit Freunden reden
251	Spaziergang
252	z.Zt. Fernsehen oder Schlafen aufgrund eines ausgeprägten Erschöpfungszustandes
253	ausruhen, Kraft schöpfen
254	Rennrad fahren, lesen, Freundinnen treffen, faulenzen auf der Couch
255	Einkaufen, Fahrrad fahren, lesen, Musik hören, telefonieren
256	Hausbau, Bewegung draußen, Fernsehen

Pb.-Nr.	3.7 Freizeitaktivitäten (wörtliche Wiedergabe)
257	Mittagspause - schlafen, gute Bücher lesen, Gartenarbeit, strammer Spaziergang, Besuche machen, Fernsehen - sehr eingeschränkt
258	Für mein Hobby das Malen und Spaziergänge mit meinem Hund
259	lesen, Sport, Besuch bei Freunden, Telefonieren, Weggehen mit Freunden
260	lesen
261	<b>3.6.:</b> 2 Std. an Werktagen, ca. 4 Std. im Wochenschnitt <b>3.7.:</b> basteln, Sport, Gespräche, TV, Internet, Ideen verfolgen, seltener Bücher lesen, Sportmagazine lesen
262	lesen, Kreuzworträtsel, Freunde treffen, Sport
263	lange Spaziergänge mit dem Hund, Bastel-Werkarbeiten mit Speckstein
264	Fernsehen, Radfahren, <u>schwimmen</u> , Sauna, telefonieren, Brief schreiben
265	Sport, lesen, malen, Freunde treffen, auch nichts tun (Meditation)
266	Treffen mit Freunden
267	zum entspannen, Freunde treffen, Kino
268	lesen, mit dem Baby spielen
269	ausruhen, mit Kind knuddeln, mit Frau knuddeln
270	lesen, Sport, soziale Erholung
271	mit Freunden treffen, Sport, schreiben, in der Natur sein
272	Sport, Freunde treffen
273	Freunde treffen, Beziehung
274	Sport, lesen, Treffen von Freunden, Partnerschaft, Kontaktpflege, Ausflüge
275	lesen, Erholung, Gespräch mit Freunden, Sport, Hobby
276	ausruhen, soziale Kontakte, Literatur
277	lesen. Meditation, mit dem Partner reden
278	lesen, Rad fahren, Freunde / Familie
279	Freunde treffen, Partnerschaft, Sport
280	Meditation, telefonieren (oder Verabredungen). PC
281	Familie
282	Briefmarkensammlung
283	Hobby
284	spazieren / mit meinem Sohn verbringen
285	Fotografieren + Bildbearbeitung, Fernsehen, Treffen + Telefonieren mit Freunden, Radio hören, lesen, Theater, Internet
286	Internet, Fernsehen, Treffen mit Freunden, Fotografie
287	Hobby und Engagement in der Selbsthilfe

Anmerkungen: doppelte Angabe von Proband 286;

z.T. Beantwortung der Frage 3,7 vorgezogen auf Frage 3.6.