

# **Interviewleitfaden**

**Projekt  
S- 2006-879- 4**

**„Gesund alt werden am  
Arbeitsplatz“**

Nr.

Datum

## 1. Fragen zur Person und zum beruflichen Werdegang

### 1.1. Wie alt sind Sie?

### 1.2. Geschlecht

- Frau
- Mann

### 1.3. Familiensituation im Haushalt

- Mit Partner/in
- Mit Kind(ern)
- Mit Partner +Kind(ern)
- Alleinstehend
- Sonstige Konstellation

### 1.4. Welche berufliche Qualifikation haben Sie ?

### 1.5 Wie lange sind Sie in Ihrer derzeitigen Dienststelle tätig?

- Kürzer als 1 Jahr
- 1 Jahr bis 5 Jahre
- mehr als 5 Jahre bis 10 Jahre
- mehr als 10 Jahre bis 15 Jahre
- mehr als 15 Jahre bis 20 Jahre
- mehr als 20 Jahre bis 30 Jahre
- mehr als 30 Jahre bis 40 Jahre
- mehr als 40 Jahre

### 1.6 Wieviele Jahre arbeiten Sie auf Ihrem derzeitigen Arbeitsplatz?

- Kürzer als Jahr
- 1 Jahr bis 5 Jahre
- mehr als 5 Jahre bis 10 Jahre
- mehr als 10 Jahre bis 15 Jahre
- mehr als 15 Jahre bis 20 Jahre
- mehr als 20 Jahre bis 30 Jahre
- mehr als 30 Jahre bis 40 Jahre
- mehr als 40 Jahre

**Firma vorher:**

### 1.7 Würden Sie folgender Aussage zustimmen:

**“Ich bin mit dem, was ich beruflich erreicht habe, zufrieden“ ?**

stimmt überhaupt nicht	stimmt eher nicht	stimmt einigermaßen	stimmt genau

**1.8 Welche Veränderung des Personalstandes hat in Ihrem Bereich in den letzten 10 Jahren stattgefunden?**

o mehr Beschäftigte

o weniger Beschäftigte

---

**1.9 Gab es eine oder mehrere betriebliche Umstrukturierungen in den letzten Jahren? Was waren die Konsequenzen?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**2 Arbeit und Gesundheit am Arbeitsplatz: Ressourcen**

**2.1 Sie sind jetzt seit vielen Jahren in Ihrer Dienststelle tätig, und Ihr Gesundheitszustand ist laut unserer Erstbefragung relativ gut. Was bedeutet nach Ihrem Verständnis „gesund“, was ist für Sie Gesundheit?**

---

---

---

---

---

**2.2 Aus dem Fragebogen ging hervor, dass Sie sich relativ guter Gesundheit erfreuen. Was hat Ihnen dabei geholfen, bisher gesund zu bleiben?**

---

---

---

---

---

**2.3 Denken Sie, dass Ihre Arbeitstätigkeit negativen Einfluss auf Ihre Gesundheit hat bzw. hatte?**

**Ja            nein**

**Welchen negativen Einfluss?**

---

---

---

**Bitte stufen Sie das Ausmaß des negativen Einflusses ein in einer Skala von 1 (gar kein Einfluss bis 5= sehr großer Einfluss).**

	1	2	3	4	5
Der negative Einfluss der Arbeitstätigkeit auf meine Gesundheit ist:					

**2.4 Denken Sie, dass Ihre Arbeitstätigkeit positiven Einfluss auf Ihre Gesundheit hatte bzw. hat?**

**Ja            nein**

**Welchen Einfluss?**

---

---

---

---

---

---

---

**Bitte stufen Sie das Ausmaß des positiven Einflusses ein in einer Skala von 1 (gar kein Einfluss bis 5= sehr großer Einfluss).**

	1	2	3	4	5
Der positive Einfluss der Arbeitstätigkeit auf meine Gesundheit ist:					

**2.5 Wenn Sie ihre betriebliche Situation anschauen, was hat dort aus Ihrer Sicht dazu beigetragen, dass Sie an Ihrem Arbeitsplatz gesund blieben?**

---



---



---



---

**Vorschläge zum Ankreuzen (für Interviewer)**

<b>Ressourcen</b>	wichtig	Weniger Wichtig	Nicht zutreffend
1 Zufriedenheit durch meine Arbeit			
2			
3 Ich kann meine Fähigkeiten und Stärken bei der Arbeit einbringen			
4 Ich komme gerne zur Arbeit			
5 An meinem Arbeitsplatz gibt es Spielräume, um Dinge selbst zu gestalten			
6 Bei meiner Arbeit kann ich immer wieder Neues lernen			
7 Ich werde an meinem Arbeitsplatz gebraucht			
8 Meine Arbeitsaufgaben sind interessant			
9 Meine Arbeit ist nicht anstrengend			
10 Die Beziehungen zu einigen meiner KollegInnen sind vertrauensvoll und gut			
11 Die Teamarbeit mit den KollegInnen ist gut			
12 Mit meinem Vorgesetzten komme ich gut aus			
13 Die räumlichen Verhältnisse sind gut			
14 Mein Arbeitsplatz ist ergonomisch eingerichtet			
15 Meine Arbeitsmittel (Computer etc.) sind auf aktuellem Stand			
16 Die Arbeitsorganisation in der Dienststelle ermöglicht effizientes Arbeiten			
17 Meine Arbeitszeiten liegen günstig bzw. ich kann sie mir einteilen			
18 Sicherheit des Arbeitsplatzes			

19	Angebote zur Gesundheitsförderung durch die Dienststelle			
20	Durch meine Arbeit konnte ich mir ein recht gutes Leben leisten			
21	Meine Arbeit lässt sich gut mit anderen Verpflichtungen vereinbaren.			

**2.6 Denken Sie, dass Ihr eigenes Verhalten Einfluss auf Ihre Gesundheit hat?**

**2.6.1 Wertung von vorgegebenen persönlichen Ressourcen:**

**Welche persönlichen Fähigkeiten, Verhaltensweisen und Aktivitäten helfen Ihnen, am Arbeitsplatz gesund zu bleiben?**

---



---



---



---



---

**Vorschläge:**

<b>hilfreiche persönliche Stärken und Verhaltensweisen</b>	<b>wichtig</b>	<b>Weniger wichtig</b>
1. meine gute körperliche und psychische Verfassung		
2. Ich rauche nicht		
3. Ich trinke kaum Alkohol		
4. Ich achte auf gesunde Ernährung		
5. Ich halte mich fit durch Bewegung und Sport		
6. Meine Einstellung zur Arbeit		
7. Meine Arbeitsweise		
8. Meine optimistische Lebenseinstellung allgemein		
9. ein Wechsel des Arbeitsplatzes hat mir geholfen		
10. Ausgleich durch Freizeitaktivität: Gewerkschaft, Verein, Hobby, Sport		
11. Ich kann auch bei Hektik Ruhe bewahren		
12. Nach der Arbeit kann ich gut abschalten		

**2.6.2 Einschätzung der sozialen Unterstützung allgemein**

1) stimmt nicht, (2) stimmt kaum, (3) stimmt eher, (4) stimmt genau.

Ich habe Menschen, auf die ich mich immer verlassen kann				
Es gibt Menschen, die mich wirklich gern haben				
Wenn ich Trost und Zuspruch brauche, ist jemand für mich da				
Wenn ich Sorgen habe, suche ich das Gespräch				
Bevor ich wichtige Entscheidungen treffe, brauche ich unbedingt die Meinung anderer				

### 3. Biografischer Rückblick und Krisen

**3.1 Im Rückblick auf ihr Berufsleben gesehen, haben Veränderungen in Ihrer Einstellung zur Arbeit oder in Ihrer Lebensweise stattgefunden, die sich gesundheitlich ausgewirkt haben? Was war der Anlass für die Veränderung?**

---



---



---



---

**3.2 Im Rückblick gesehen, gab es während Ihres Arbeitslebens für Sie**

- a. einschneidende negative Ereignisse,
- b. Phasen besonders hoher Belastung,
- c. Situationen in denen Sie massiv Kränkung und/oder Enttäuschung erlebten, sie unzufrieden waren
- d. oder andere berufliche Krisen, die sich vielleicht auch bei Ihnen gesundheitlich ausgewirkt haben?

Bitte beschreiben Sie 1- 2 Anlässe und Situationen in Stichpunkten

---



---



---



---



---



---

#### 4. Bewältigung von Krisen am Arbeitsplatz (Reaktives Coping)

##### 4.1 Bewältigungsformen

Im Rückblick, wie ging es Ihnen und wie sind sie damit umgegangen? Haben Sie versucht, die beschriebene Krise zu überwinden?

---

---

---

---

---

---

---

---

Vorschläge für Antworten:

	Abwarten	
	Durchhalten, Kämpfen	
	Anderes Aufgabengebiet suchen	
	Arbeitsorganisation ändern	
	Arbeitsinhalte ändern	
	Rückhalt im Team suchen	
	Rückhalt beim Vorgesetzten suchen	
	Veränderung der eigenen Einstellung, Ziele umdefinieren	
	Innere Distanzierung, innere Kündigung, Resignation	
	Sozialer Rückzug,	
	Alkoholkonsum, Hilfe durch Medikamente	
	Krankschreibung	
	Krankheit, ärztliche Behandlung	
	erhöhte Anstrengung, mehr Arbeit	
	Abfinden mit der Situation	
	Wechsel Arbeitsstelle	
	Suche nach Konfliktbewältigung	
	Suche nach Unterstützung und Rat, professionelle Hilfe	

##### 4.2 Suche nach Unterstützung, Aktivierung sozialer Ressourcen

1. Haben Sie sich in der vorgenannten kritischen Zeit mit jemandem ausgesprochen, Rat eingeholt oder jemanden um Unterstützung gebeten?

	Ja
	nein

---

---

**4.3 Wenn ja, bei wem haben Sie Rat, Hilfe oder Unterstützung gesucht?**

	<b>Person</b>	
1.	Beratung durch Personalrat und Gewerkschaft	
2.	Vorgesetzte	
3.	Unterstützung von Kollegen	
4.	Unterstützung im privaten Umfeld	
5.		

**4.4 Wer hat Ihnen damals wirklich geholfen?**

	<b>Person</b>	
1	Beratung durch Personalrat und Gewerkschaft	
2	Vorgesetzte	
3	Unterstützung von Kollegen	
5	Unterstützung im privaten Umfeld	
6		

**4.5 Worin bestand die Hilfe, die Unterstützung? z.B.**

---

---

---

**4.6 Wenn es keine Hilfe gab, was hätten Sie sich damals als Hilfe gewünscht?**

---

---

---

**4.7 Wenn Sie zurück denken, haben Sie in Zeiten privater Probleme oder Anspannung von Kollegen oder Vorgesetzten Verständnis und Hilfe erlebt?**

- Ja
  - Nein
- 
- 
- 
- 
-

#### **4.8. Vergütung und Motivation am Arbeitsplatz**

##### **4.8.1 Spielt die altersbedingte höhere Bezahlung für Ihre Motivation eine Rolle?**

- Ja
  - nein
- .....
- .....

##### **4.8.2 Glauben Sie, dass leistungsbezogene Entgeltbestandteile für die Arbeitsmotivation eine Rolle spielen?**

- ja
  - nein
- .....
- .....

#### **5. Bewertung der betrieblichen Situation in den letzten 10 Jahren im Hinblick auf altersgerechtes Arbeiten**

##### **5.1 Welche Veränderungen bei den Aufgaben und Arbeitsanforderungen gab es an Ihrem Arbeitsplatz seit Mitte der 90er Jahre?**

z.B. neue Techniken und Arbeitsweisen (internet etc.)  
z.B. quantitativ mehr Arbeit; z.B. Umgang spannungsreicher

---

---

---

---

##### **5.2 An welchen Fortbildungen haben Sie in diesem Zeitraum teilgenommen?**

---

##### **5.3 Wenn keine Fortbildung angeboten wurde: Hätten Sie eine Fortbildung hilfreich gefunden?**

o Ja            o Nein

Welchen inhaltlichen Schwerpunkt hätten Sie bei einer Fortbildung bevorzugt?

#### 5.4 Umgang mit Älteren in der Dienststelle

**Bewerten Sie, wie folgende Aussagen über den Umgang mit älteren MitarbeiterInnen für Ihre Dienststelle zutreffen:**

##### 5.4.1 „Unser/e Vorgesetzte/r erkennt die Leistung älterer Mitarbeiter/innen an.“

Trifft nicht zu	Trifft wenig zu	Trifft einigermaßen zu	Trifft zu

##### 5.4.2 „Unsere/r Vorgesetzte/Vorgesetzter geht mit älteren Mitarbeitern/Innen fair um und berücksichtigt deren Interessen“.

Trifft nicht zu	Trifft wenig zu	Trifft einigermaßen zu	Trifft zu

##### 5.4.3 „Bei uns in der Abteilung wird das Erfahrungswissen älterer Kollegen bzw. Kolleginnen geschätzt.“

Trifft nicht zu	Trifft wenig zu	Trifft einigermaßen zu	Trifft zu

##### 5.4.4 „Bei uns in der Dienststelle werden ältere Kollegen/innen respektiert.“

Trifft nicht zu	Trifft wenig zu	Trifft einigermaßen zu	Trifft zu

##### 5.4.5 Es gibt spezielle Rücksichtnahme auf ältere Arbeitnehmer/innen.

Trifft nicht zu	Trifft wenig zu	Trifft einigermaßen zu	Trifft zu

##### 5.4.6 Es gibt Unterschiede in den Aufgaben Älterer und Jüngerer innerhalb eines Aufgabenbereiches

Trifft nicht zu	Trifft wenig zu	Trifft einigermaßen zu	Trifft zu

##### 5.4.7 Wünsche als älterer Arbeitnehmer/in

**Als älterer Arbeitnehmer/in haben Sie u.U. andere Stärken, aber auch Schwächen als jüngere KollegInnen. Wünschen Sie sich, dass dies mehr berücksichtigt wird? Was wünschen Sie sich speziell?**

---



---



---



---



---



---

**6. Dienststelle und Gesundheit der Beschäftigten**

**6.1 Bewerten Sie die Aussage: „Mein/e Vorgesetzte/r schätzt mich und meine Arbeit“**

stimmt überhaupt nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt vollkommen

**6.2 „In unserer Dienststelle hat die Gesundheit der Beschäftigten einen hohen Stellenwert“**

stimmt überhaupt nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt vollkommen

**6.3. Achtet Ihr Vorgesetzter darauf, dass Arbeiten gesundheitsorientiert ausgeführt werden und motiviert er Sie zu gesundheitsgerechtem Arbeiten?**

stimmt überhaupt nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt vollkommen

**7. 1 Welche betriebliche Angebote zur Gesundheitsförderung gab/gibt es?**

---



---



---



---

## 7.2. Wie bewerten Sie diese Angebote?

---

---

---

---

## 8. Work/Life Balance

Bitte bewerten Sie folgenden Aussagen:

**8.1 „Ich bin mit dem Gleichgewicht zwischen meiner Arbeit und meiner Freizeit zufrieden.“**

nicht zufrieden	weniger zufrieden	recht zufrieden	sehr zufrieden

**8.2 „Ich habe genügend Zeit für Freunde und Hobbys “**

stimmt nicht	stimmt weniger	eher richtig	stimmt genau

**8.3 „Ich arbeite beruflich mehr, als meiner Gesundheit zuträglich ist“**

Stimmt nicht	Stimmt weniger	Eher richtig	stimmt genau

**8.4 Meine Verpflichtungen im Haushalt und Garten erlebe ich als guten Ausgleich zur beruflichen Arbeit**

Stimmt nicht	Stimmt weniger	Eher richtig	stimmt genau

**8.5 Die Arbeit im Haushalt und die Fürsorge für meine Familie frisst mich auf und lässt mir kaum Zeit mehr für mich**

Stimmt nicht	Stimmt weniger	Eher richtig	stimmt genau

**8.5 Die berufliche Arbeit lässt mir zuwenig Zeit für meine Familie**

Stimmt nicht	Stimmt weniger	Eher richtig	stimmt genau

## **9. Ausblick**

Welche Vorstellung haben Sie davon, wie Sie die restliche Lebensarbeitszeit in Ihrer Arbeit gesund bleiben können?

---

---

---

**Welchen Rat würden Sie einem/einer Jüngeren geben, der/die gerade mit seiner beruflichen Laufbahn anfängt?**

---

---

---

---

---

---

**Wir sind nun am Ende des Interview angelangt und danken Ihnen sehr, dass Sie sich dafür Zeit genommen haben.**