

RoCKAS-ST – Fragebogen

Zur besseren Lesbarkeit wird in diesem Fragebogen das generische Maskulinum verwendet. Die in diesem Fragebogen verwendeten Personenbezeichnungen beziehen sich – sofern nicht anders kenntlich gemacht – auf alle Geschlechter.

Abschnitt 1

ANLEITUNG: Bitte lies die folgenden Aussagen und kreise für jede Aussage RICHTIG oder FALSCH ein.

1. Erleidet eine Person eine weitere Gehirnerschütterung, bevor die erste ausgeheilt ist, kann dies tödlich sein.	RICHTIG	FALSCH
2. Tägliches Joggen trägt wenig zur Verbesserung der Herz-Kreislauf-Gesundheit bei.	RICHTIG	FALSCH
3. Personen, die schon einmal eine Gehirnerschütterung hatten, sind anfälliger dafür, erneut eine Gehirnerschütterung zu erleiden.	RICHTIG	FALSCH
4. Stollen geben den Sportlern mehr Grip auf dem Spielfeld.	RICHTIG	FALSCH
5. Eine Gehirnerschütterung kann nur diagnostiziert werden, wenn man bewusstlos war.	RICHTIG	FALSCH
6. Eine Gehirnerschütterung bekommt man nur durch eine direkte Gewalteinwirkung (z. B. Schlag, Zusammenstoß, Aufprall) gegen den Kopf.	RICHTIG	FALSCH
7. Wird man durch eine Gewalteinwirkung gegen den Kopf bewusstlos, so führt dies immer zu einer dauerhaften Schädigung des Gehirns.	RICHTIG	FALSCH
8. Die Symptome einer Gehirnerschütterung können mehrere Wochen lang anhalten.	RICHTIG	FALSCH
9. Manchmal kann eine zweite Gehirnerschütterung helfen, sich an Dinge zu erinnern, die nach der ersten Gehirnerschütterung vergessen wurden.	RICHTIG	FALSCH
10. Gewichtheben unterstützt die Straffung und/oder den Aufbau von Muskeln.	RICHTIG	FALSCH
11. Nach einer Gehirnerschütterung zeigt sich in bildgebenden Verfahren (z. B. CT, MRT, Röntgen) typischerweise ein sichtbarer Schaden am Gehirn (z. B. Erguss, Blutgerinnsel).	RICHTIG	FALSCH
12. Wenn man eine Gehirnerschütterung bekommt und noch nie zuvor eine hatte, wird man weniger intelligent.	RICHTIG	FALSCH
13. Nach 10 Tagen sind die Symptome einer Gehirnerschütterung in der Regel vollständig abgeklungen.	RICHTIG	FALSCH
14. Möglicherweise vergessen Personen nach einer Gehirnerschütterung, wer sie sind, und erkennen andere Personen nicht. Ansonsten haben sie aber keine Probleme.	RICHTIG	FALSCH
15. Abiturienten und Uniabsolventen sind in der Regel gleich alt.	RICHTIG	FALSCH
16. Gehirnerschütterungen können manchmal zu emotionalen Störungen führen.	RICHTIG	FALSCH
17. Ein Sportler, der nach einer Gehirnerschütterung bewusstlos wird, befindet sich in einem Koma.	RICHTIG	FALSCH
18. Mehrfache Gehirnerschütterungen bedeuten selten eine Gefahr für die langfristige Gesundheit und das Wohlergehen.	RICHTIG	FALSCH

Abschnitt 2

ANLEITUNG: Bitte lies die folgenden Szenarien mit den dazugehörigen Aussagen und kreise bei jeder Aussage RICHTIG oder FALSCH ein.

Szenario 1:

Während eines Spiels stoßen Spielerin A und Spielerin B zusammen und erleiden beide eine Gehirnerschütterung. Spielerin A hatte noch nie zuvor eine Gehirnerschütterung. Spielerin B hatte zuvor bereits 4 Gehirnerschütterungen.

1. Es ist wahrscheinlich, dass die Gehirnerschütterung von Spielerin A sich langfristig auf ihre Gesundheit und ihr Wohlergehen auswirken wird.	RICHTIG	FALSCH
2. Es ist wahrscheinlich, dass die Gehirnerschütterung von Spielerin B sich langfristig auf ihre Gesundheit und ihr Wohlergehen auswirken wird.	RICHTIG	FALSCH

Szenario 2:

Spielerin F erleidet während desselben Spiels eine Gehirnerschütterung. Trotz der Tatsache, dass sie die Auswirkungen der Gehirnerschütterung weiterhin spürt, setzt sie das Spiel fort.

3. Obwohl Spielerin F weiterhin die Auswirkungen der Gehirnerschütterung spürt, wird ihre Leistung dieselbe sein, als ob sie keine Gehirnerschütterung erlitten hätte.	RICHTIG	FALSCH
--	---------	--------

Abschnitt 3

ANLEITUNG: Kreise bei jeder Aussage die Zahl ein, die am besten beschreibt, was du über die jeweiligen Aussagen denkst.

	<i>Stimme überhaupt nicht zu</i>	<i>Stimme nicht zu</i>	<i>Neutral</i>	<i>Stimme zu</i>	<i>Stimme voll und ganz zu</i>
1. Ich würde meine sportliche Aktivität nicht unterbrechen, auch wenn ich Kopfschmerzen aufgrund einer leichten Gehirnerschütterung hätte.	5	4	3	2	1
2. Ich denke, Trainer müssen äußerst vorsichtig sein, wenn sie entscheiden, ob ein Sportler wieder an sportlichen Aktivitäten teilnehmen kann.	5	4	3	2	1
3. Ich denke, ein Mundschutz schützt die Zähne davor, beschädigt oder ausgeschlagen zu werden.	5	4	3	2	1
4. Ich denke, Profisportler sind in ihrer Sportart technisch besser als Amateursportler.	5	4	3	2	1
5. Ich denke, Gehirnerschütterungen sind weniger wichtig als andere Verletzungen.	5	4	3	2	1
6. Ich denke, dass ein Sportler die Verantwortung hat, wieder ins Spiel zurückzukehren auch wenn er dann mit anhaltenden Symptomen einer Gehirnerschütterung spielt.	5	4	3	2	1

	<i>Stimme überhaupt nicht zu</i>	<i>Stimme nicht zu</i>	<i>Neutral</i>	<i>Stimme zu</i>	<i>Stimme voll und ganz zu</i>
7. Ich denke, dass ein Sportler, der durch Gewalteinwirkung bewusstlos wird, in die Notaufnahme gebracht werden sollte.	5	4	3	2	1
8. Ich denke, dass die meisten Juniorsportler später Profis werden.	5	4	3	2	1

Abschnitt 4

ANLEITUNG: Lies die Aussagen zu jedem Szenario und kreise die Zahl ein, die deine Meinung am besten trifft. (Bei den Aussagen, in denen nach der Meinung der meisten Sportler gefragt wird, kreise ein, was du glaubst, was die MEISTEN Sportler denken.)

Szenario 1: *Spielerin R erleidet während des Spiels eine Gehirnerschütterung. Trainer A entscheidet, Spielerin R rauszulassen. Die Mannschaft von Spielerin R verliert das Spiel.*

	<i>Stimme überhaupt nicht zu</i>	<i>Stimme nicht zu</i>	<i>Neutral</i>	<i>Stimme zu</i>	<i>Stimme voll und ganz zu</i>
1. Ich denke, die Entscheidung von Trainer A, Spielerin R rauszulassen, war richtig.	5	4	3	2	1
2. Die meisten Sportler wären der Meinung, die Entscheidung von Trainer A, Spielerin R rauszulassen, war richtig.	5	4	3	2	1

Szenario 2: *Sportler M erlitt während des ersten Spiels der Saison eine Gehirnerschütterung. Sportler O erlitt eine Gehirnerschütterung desselben Schweregrads während eines Halbfinals. Beide Sportler haben anhaltende Symptome.*

	<i>Stimme überhaupt nicht zu</i>	<i>Stimme nicht zu</i>	<i>Neutral</i>	<i>Stimme zu</i>	<i>Stimme voll und ganz zu</i>
3. Ich denke, Sportler M hätte im ersten Spiel der Saison weiterspielen sollen.	5	4	3	2	1
4. Die meisten Sportler wären der Meinung, Sportler M hätte im ersten Spiel der Saison weiterspielen sollen.	5	4	3	2	1
5. Ich denke, Sportler O hätte im Halbfinale weiterspielen sollen.	5	4	3	2	1
6. Die meisten Sportler wären der Meinung, Sportler O hätte im Halbfinale weiterspielen sollen.	5	4	3	2	1

Szenario 3: *Spieler R erleidet eine Gehirnerschütterung. Die Mannschaft von Spieler R hat einen Physiotherapeuten im Betreuerteam.*

	<i>Stimme überhaupt nicht zu</i>	<i>Stimme nicht zu</i>	<i>Neutral</i>	<i>Stimme zu</i>	<i>Stimme voll und ganz zu</i>
7. Ich denke, dass der Physiotherapeut und nicht Sportler R entscheiden sollte, ob Sportler R ins Spiel zurückkehren soll.	5	4	3	2	1
8. Die meisten Sportler wären der Meinung, dass der Physiotherapeut und nicht Sportler R entscheiden sollte, ob Sportler R ins Spiel zurückkehren soll.	5	4	3	2	1

Szenario 4: *Spielerin H erlitt eine Gehirnerschütterung und hat in 2 Stunden ein Spiel. Sie hat immer noch anhaltende Symptome der Gehirnerschütterung. Sportlerin H weiß jedoch, dass der Trainer sie nicht spielen lassen wird, wenn sie ihm von den Symptomen erzählt.*

	<i>Stimme überhaupt nicht zu</i>	<i>Stimme nicht zu</i>	<i>Neutral</i>	<i>Stimme zu</i>	<i>Stimme voll und ganz zu</i>
9. Ich denke, Sportlerin H sollte ihrem Trainer von den Symptomen erzählen.	5	4	3	2	1
10. Die meisten Sportler wären der Meinung, Sportlerin H sollte ihrem Trainer von den Symptomen erzählen.	5	4	3	2	1

Abschnitt 5

ANLEITUNG: Denke an jemanden, der bereits eine Gehirnerschütterung hatte. Kreuze an, welche Anzeichen und Symptome jemand NACH einer Gehirnerschütterung deiner Meinung nach wahrscheinlich aufweisen könnte.

- | | |
|--|--|
| ☐ Hautausschlag | ☐ Sich „benebelt“ fühlen |
| ☐ Kopfschmerzen | ☐ Gewichtszunahme |
| ☐ Probleme beim Sprechen | ☐ Gefühl „verlangsamt /langsam zu sein“ |
| ☐ Gelenkschmerzen | ☐ Geringere Atemfrequenz |
| ☐ Lichtempfindlichkeit | ☐ Übermäßiges Lernen |
| ☐ Erinnerungsprobleme | ☐ Konzentrationsprobleme |
| ☐ Panikattacken | ☐ Schwindel |
| ☐ Benommenheit /Schläfrigkeit | ☐ Haarausfall |