

# **ABP Praxis für Krisenintervention und Psychotherapie**

Ruedi Steiger, Dipl. Psych. MA / Psychotherapeut SPV-SVG-GedaP

Dipl. Supervisor IAP / BSO und Coach BSO

---

## **Trauma - Check**

**Bitte beantworten Sie nach dem Ereignis mit möglicherweise traumatischen Folgen bitte die nachstehenden Fragen:**

- Was hat Sie vor dem Ereignis am meisten beschäftigt?
- Können Sie sich nicht mehr lückenlos daran erinnern?
- Ist es schwierig für Sie, an Ihren Gedanken und Vorhaben vor dem Ereignis ohne Einschränkung anzuknüpfen?
  
- Spüren Sie Veränderungen in Ihrem Körper?
- Schmerzen?
- Übelkeit? Brechreiz?
- Verspannungen von Muskeln, die sich nicht lösen?
- Ein Gefühl, neben sich zu stehen, sich eher von aussen wahrzunehmen?
- Atmen Sie anders?
- Ist Ihnen oft und unerklärlich heiss oder kalt?
  
- Hat sich Ihre Wahrnehmung von Aussenreizen (was Sie sehen, hören, riechen, etc.) verlangsamt oder sonst in irgend einer Art verändert?
  
- Sind sie vergesslicher geworden?
- Haben Sie mehr Mühe, sich zu konzentrieren?
- Haben Sie mehr Mühe, mit Ihren Gedanken konzentriert bei einer Sache zu bleiben?
- Sind Sie von Ihren eigenen Gefühlen überfordert, indem Sie zu Gefühlsausbrüchen neigen, sich unerklärlich wütend oder traurig fühlen?
- Haben Sie Mühe, andere Menschen um sich herum zu ertragen?
- Kommen Ihnen unkontrolliert Bilder, Erinnerungsstücke in den Sinn?
- Ist Ihr Schlafbedarf oder Ihr Schlafverhalten verändert?
- Fühlen Sie sich nach dem Schlafen nicht erholt?
- Fühlen Sie sich ganz allgemein im täglichen Leben etwas überfordert?

Wenn Sie diese Fragen beantworten, sollten Sie Ihren heutigen Zustand mit dem vor dem Ereignis vergleichen.

- Gibt es auffällige Veränderungen, die für Sie und Aussenstehende wahrnehmbar sind?

Wenn Sie mehr als 4 Fragen mit Ja beantwortet haben, sollten Sie sinnvollerweise baldmöglichst professionelle Hilfe aufsuchen.

Dieser Fragebogen dient lediglich einer ersten Selbsteinschätzung von sich selbst bzw. Angehörigen, Mitarbeitern etc.