

Checkliste:

Leide ich unter Trauma-Folgen nach einem Schockereignis?

	Ja	Weiss nicht	Nein
1. Hast Du ein aussergewöhnliches, bedrohliches Ereignis erlebt, welches in Dir das Gefühl von Ohnmacht und Todesangst hervorrief?			
2. Sind die Symptome, an welchen Du jetzt leidest, innerhalb von 3 Monaten nach diesem Ereignis aufgetreten?			
3. Drängen sich Erinnerungen an das Ereignis immer wieder auf, ohne dass Du diese kontrollieren kannst?			
4. Fühlen sich die Erinnerungen sehr real an, als würde es jetzt gerade wieder passieren?			
5. Kommen bei der Erinnerung wiederum die Gefühle von Ohnmacht und Hilflosigkeit auf?			
6. Leidest Du unter Schlafstörungen, seit dieses Ereignis eingetreten ist?			
7. Hast Du Albträume, in denen Du das Ereignis oder einen Teil davon durchlebst?			
8. Leidest Du seitdem unter Anspannung (körperlich oder psychisch)?			
9. Spürst Du seitdem körperlichen Schmerzen, welche Du vorher nicht kanntest?			
10. Machst Du Dir Vorwürfe, hast ein schlechtes Gewissen und fühlst Dich schuldig?			
11. Bist Du seitdem schreckhafter geworden?			
12. Fühlst Du Dich gereizter als vorher?			
13. Ziehst du Dich vermehrt von anderen Menschen zurück?			
14. Gibt es Bilder, Geräusche, Personen oder Situationen, die zum Wiedererleben des Ereignisses führen, ohne dass Du dies verhindern kannst?			
15. Hast Du Erinnerungslücken an das damalige Ereignis?			
16. Versuchst Du Situationen zu verhindern, um nicht daran erinnert zu werden?			
17. Versuchst Du Situationen zu verhindern, aus Angst, es könnte wieder etwas Schlimmes passieren?			
18. Hast Du das Gefühl, die Kontrolle über Dein Leben verloren zu haben?			

19. Fühlst Du Dich in gedrückter Stimmung?			
20. Bist Du impulsiv und kannst Dir nicht erklären weshalb?			
21. Musst Du Dich ablenken, bist Du übermässig aktiv und kommst nicht zur Ruhe?			
22. Oder bist Du blockiert und kommst nicht in die Handlung?			
23. Droht Dein Alltag auseinanderzufallen, da Dir die Struktur, Motivation und Kraft fehlen?			
24. Nimmst Du seitdem Medikamente, Alkohol oder Drogen ein, um Deinen Zustand auszuhalten?			
25. Hast Du schon fachliche Unterstützung in Anspruch genommen, jedoch ohne Erfolg?			