Checkliste für Belastungskriterien nach außergewöhnlichen Ereignissen

(Auszufüllen nach einem Gespräch, als Hilfe zur Einschätzung der Belastung)

Kann die Person nicht oder nur schwer über das Erlebte sprechen? („Haben Sie schon mit anderen Personen über den Vorfall gesprochen? Können Sie mir erzählen, was genau passiert ist?“)	□ ja □ nein
Hat die Person Erinnerungslücken in Bezug auf den Vorfall? („Gibt es Teile des Vorfalls, an die Sie sich nicht mehr erinnern?“)	□ ja □ nein
Schildert die Person die belastende Situation immer wieder und in allen Einzelheiten? („Haben Sie das Bedürfnis immer wieder über das Erlebte zu sprechen?“)	□ ja □ nein
Ist die Einschätzung des Vorfalls unrealistisch (heruntergespielt oder übertrieben?) („Wie gefährlich, bedrohlich, unangenehm war die Situation?“)	□ ja □ nein
Leidet die Person seit dem Vorfall an Selbstzweifeln, d. h. Zweifeln an der eigenen Kompetenz? („Fühlen Sie sich seither unsicher?“)	□ ja □ nein
Vermeidet die Person seit dem Vorfall bestimmte Situationen? („Bemerken Sie an sich, dass Sie seither bestimmte Dinge oder Situationen meiden?“)	□ ja □ nein
Zeigt die Person seither irgendwelche Veränderungen? („Merken Sie an sich seither Veränderungen? Leiden Sie z. B. an Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten, Stimmungsschwankungen, Angstzuständen …? Rauchen oder trinken Sie seither mehr?“)	□ ja □ nein
Hat die Person Schuldgefühle? („Fühlen Sie sich verantwortlich, schuldig?“)	□ ja □ nein
Wird die Person seither von Bildern oder Gedanken den Vorfall betreffend gequält? („Leiden Sie seither unter Bildern oder Gedanken, die um den Vorfall kreisen?“)	□ ja □ nein
Fehlt der Person eine Zukunftsperspektive, d. h., dreht sich alles um das Erlebnis oder wird in die Zukunft gedacht? („Was für Pläne haben Sie für die nächste Zeit?“)	□ ja □ nein
Möchte die Person notfallpsychologische Hilfe in Anspruch nehmen? („Ich habe das Gefühl, dass Ihnen das Ereignis noch zu schaffen macht und würde Ihnen ein Gespräch oder Treffen mit einem Notfallpsychologen, einer Notfallpsychologin anbieten.“)	□ ja □ nein

Zur Bewertung der Antworten:

Stufe 1:

Bei einer positiven Antwort soll in einem Beratungsgespräch die konkrete Belastung abklärt werden.

Stufe 2:

In jenen Fällen, in denen mehrere Belastungskriterien geschildert werden und ein Leidensdruck vorhanden ist, ist ein Gespräch mit einer Traumatherapeutin auf jeden Fall sinnvoll und im Sinne der Prävention in Bezug auf eine sich manifestierende Belastungsstörung erstrebenswert.

(nach Tursky/Riemer, 2002; Engelbrecht/Storath, 2005)

© 2011 W. Kohlhammer GmbH